

“绿色屏幕”真能保护眼睛吗？

专家提醒：放远视物的距离才是护眼硬道理



随着现代生活的发展,人们已经越来越离不开手机、电脑。不过无论是手机还是电脑,大家看多了都容易出现眼睛干涩、暂时性视物模糊等症状。于是一种理念产生了:把手机、电脑的屏幕调成绿色,操作界面也改成绿色,一些产品甚至称它为“护眼模式”。屏幕变绿真的能护眼吗?其实不然,专家指出:放远视物的距离,让眼球睫状肌在自然状态下得到休息才是护眼的“硬道理”。

随机调查： 上班族青睐绿色主题壁纸

记者随机调查了身边的近百位上班族,发现超过七成的人都把屏幕调节成了绿色主题壁纸,超过五成的人连操作界面的背景也改成了浅绿色——网上还有专门介绍如何修改色域值的攻略,“改成绿色,一开始看着有些别扭,但想到能护眼,也就接受了,现在都已经习惯了。”市民林女士告诉记者。

与此同时,记者发现有些手机也有专门的“护眼模式”,切换到该模式后,手机屏幕有的会发黄,有的还会有些发绿,以实现“过滤蓝光”“绿色护眼”的功能。

依靠绿色屏幕“护眼” 基本属于心理安慰

那么,把手机、电脑屏幕调成绿色,真的可以护眼、缓解视疲劳吗?记者咨询了多位专家,他们告诉记者,单纯依靠绿色屏幕实现“护眼”基本属于心理安慰。首先,视疲劳主要有两大原因:一是本身眼部有疾病;第二,也是最重要的,就是眼睛超负荷工作。我们的眼睛好比一架照相机,其中的睫状肌在相当意义上就发挥了驱动“镜头”对焦的功能,帮助我们看清物体。但睫状肌

终究不是机械,长期紧绷在一个工作位置,久了必然出现疲劳,这也是后天视力退化的重要原因。

所以说,视疲劳是由眼调节超负荷引起的,而不同颜色的光对眼调节没有影响,绿色屏幕对预防、缓解视疲劳,也就不会有什么帮助了。

看风景眼睛感觉舒服 其实不是绿色的功劳

至于有人提出,看电脑久了看看外面的绿草坪、绿树就会感到眼睛很舒服,是不是绿色的功劳?专家表示,其实正是“远”发挥了作用。视物距离放远,睫状肌就回到了它的自然状态,紧绷变回放松,自然就舒服了。看远山、远处的高楼,都能起到类似的作用。

对于因为工作确实需要长期对着屏幕的上班族,也有稍微改良的方式,比如观看屏幕的距离调整到50至70厘米,同时观看角度略低于眼睛。此外适当增加周围环境湿度,适当滴眼药水,保持眼球湿润等,一定程度上也能起到缓解视疲劳的作用。

经常玩手机 这几个关键点要记牢

1.经常用手机或玩手机的人一定要注意,手机与眼睛之间的距离不能太近。一般要在30厘米以上,如果你

越看越近,会对眼睛的伤害很大。有的手机页面字体很小,建议放大来看,如果不能放大,建议不要长时间看或者放弃观看。

2.要调整你的手机亮度适中。亮度太大会刺伤眼睛,亮度过暗会让我们看不清手机页面的字,要把亮度调整到一个舒适的程度,既可以看清字体,又不显得太亮。

3.不能长时间一直盯着手机看。如果长时间地一直使用手机观看,就要设定好时间间隔,比如每隔十分钟就让眼睛休息一会儿,时间要在30秒以上,休息时让眼睛自然放松,可以看一看天花板,看一看远处,再看一看近处,来回调整放松。即使这样,在用手机达到一小时后也要放下手机,到外面走一走,四处看看,放松眼睛周围的肌肉,时间至少要在五分钟以上。这段时间刚好我们的大脑也能得到一定的休息。

4.还可以经常揉一揉眼睛。感觉眼睛困了累了花了,就闭上眼睛,让手掌在眼部来回揉一揉。可以让我们眼部周围的肌肉快速得到放松。

5.经常使用手机的人还要养成喝菊花茶的习惯。因为菊花能够清肝明目,适当喝一点菊花茶,可以达到保护视力的作用。

6.在饮食中要经常食用胡萝卜。因为胡萝卜富含维生素A,维生素A具有抗干眼病的作用,经常吃胡萝卜可以保护我们的视力。 据新华网



吃鸡蛋时 “七不要”

鸡蛋的蛋白质、氨基酸构成比例完美,再加上价钱不贵,吃法多种多样,是日常生活中,被用到最多的食材之一。7个吃鸡蛋的“不要”,帮助大家吃得更健康、更安心。

不要担心吃太多鸡蛋

很多人都想知道一天该吃几个鸡蛋,而看过中国居民膳食指南的人,更加纠结了。

《中国居民膳食指南2016》建议,在其他食物(奶类、肉类和鱼虾)都正常摄入的情况下,每周不要吃超过7个鸡蛋。

但大家注意,这里的前提是奶、肉、鱼虾都吃得足够多。如果只是每天吃1个或多个鸡蛋,并不会增加心血管疾病或糖尿病的风险。

当然,要是平时很少吃奶类、肉类和鱼虾等食物,或是特别喜欢吃鸡蛋,又或者是正在健身,需要补充蛋白质,多吃几个鸡蛋也没问题。

不要丢掉蛋黄

的确,蛋黄中含有较多胆固醇,一个鸡蛋黄胆固醇含量高达280多毫克。但是,没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病,《中国居民膳食指南2016》已经取消了每天饮食中对胆固醇的限量,所以没必要担心蛋黄。

蛋黄是不折不扣的营养宝库。蛋黄富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸(油酸)、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂,还含有钙、铁、锌等营养素,不要再随意丢弃啦!

不要吃生鸡蛋

相对来说,生鸡蛋不太好消化,而且也容易被细菌污染,有一定的安全风险。

因此我们不建议生吃鸡蛋。如果你喜欢吃生鸡蛋,还是在口味和安全卫生之间权衡一下吧。

不要在乎蛋壳颜色

红皮鸡蛋白皮鸡蛋,都是好蛋。鸡蛋皮颜色是一种“卟啉”物质,与鸡的品种有关,但二者营养价值没差别。红皮还是白皮,选个自己喜欢的颜色就好。

不要迷信土鸡蛋

相较而言,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量略多一些,而脂肪、维生素A、维生素B₂、烟酸、硒等略少一些。总体来说,土鸡蛋和洋鸡蛋营养价值相差不大。

但由于鸡吃食不同等因素,土鸡蛋中可能含有一些风味物质,让人觉得味道更好。

不要相信鸡蛋与豆浆相克

豆浆中有胰蛋白酶抑制物,会抑制蛋白质的消化,影响鸡蛋的营养吸收。但只要豆浆充分煮开,这种物质就被破坏,不会影响蛋白质消化吸收。

所以放心,早餐喝豆浆时,请任意搭配白煮蛋、茶叶蛋、荷包蛋,完全不用担心。

不要忽视鸡蛋过敏

一项针对中国3~12岁儿童的研究表明:8.4%的儿童有食物过敏,其中对鸡蛋过敏的人数最多,占所有过敏人群的一半以上。

鸡蛋过敏的人要注意看加工食品标签,有时上面会提醒含有鸡蛋或其他致敏食物。 据新华网

专家提醒

接种宫颈癌疫苗 切勿过分迷信型别

自宫颈癌疫苗陆续在国内上市以后,就掀起了一股“疫苗热”,疾病预防控制中心工作人员提醒,女性接种宫颈癌疫苗切勿过分迷信宫颈癌疫苗型别。

疾病预防控制中心专家介绍,HPV是“人乳头状瘤病毒”英文名称的缩写,HPV家族中有众多成员,其中一部分和恶性肿瘤关系密切,被称为高危型HPV。相关医学研究证明,99%的宫颈癌都是因为感染此类病毒引起。16型和18型的HPV病毒,这两个亚型是造成宫颈癌的主要原因。

专家表示,目前上市的二价、四价、九价三种疫苗都能够预防。至于如何选择,要看个人的经济能力和生活习惯,没有必要过分迷信疫苗型别越多效果越好。

专家还提醒,即便接种过疫苗后,还要定期进行宫颈癌筛查。 据新华社

换季易腹泻 预防是关键

夏秋之交,细菌性肠道传染病进入发病高峰,患者出现拉肚子、呕吐、发烧等症状。专家提醒,每个人感染的病原体不同,治疗方法也不一定相同,建议及时就医。

“拉肚子”不可忍

有的人不在乎“拉肚子”,认为忍一下就过去了。

事实上,严重的腹泻可引起身体重度脱水,伴有高烧,可能出现昏迷和休克,甚至有生命危险。

“拉肚子”勿乱吃药

还有人认为,吃点抗菌素就会好了。

由于腹泻的病原体种类很多,所以只有一部分腹泻可以用抗菌素治疗,而且需要医生根据临床症状等,选择敏感有效的抗菌素。如果自行应用抗菌素,可能会造成病原耐药,甚至造成肠道菌群失调,引起慢性腹泻,因此千万不要随意服用抗菌素。

“拉肚子”重在预防

肠道传染病重在预防:首先要注重饮食饮水卫生,不暴饮暴食,养成良好的生活习惯;

其次要掌握正确的洗手方法,保持好手的卫生;

三是外出就餐要注意饮食卫生,避免生食或食用不熟的海产品;

此外还要根据个人身体情况和气候变化及时增减衣物,增强对疾病的抵抗能力。 据新华网