

远看能够防近视,到底是为什么?

长时间用眼过度容易造成眼睛疲劳,适当地眨眼睛能够缓解视力疲劳。中医有一种方法能够防近视,那就是远看。到底是为什么呢?

为什么远看能够防近视

要知道什么对眼睛好,首先要知道我们的眼睛为什么那么累。

我们的眼睛拥有一套复杂的屈光系统,可以说是一台“超级相机”。其中,有一个结构叫做睫状肌,它帮助我们的晶状体改变形状,让我们在看远看近时都能获得清晰的影像。

在我们看远处(一般5米以上)的物体时,我们的睫状肌处于放松状态。反之,在看近处时,睫状肌就要进行相应的调节。如果长时间近距离用眼如看书、电脑办公、玩手机,睫状肌就会疲劳,甚至因此导致近视。

还有一个原因就是眨眼太少。我们的眼睛会通过一定频率的眨眼将泪液刷到眼表,形成泪膜滋养眼睛。但当我们太过专注时,眨眼次数大大减少,就可能诱发干眼症,导致眼睛干涩疲劳。

中医讲究“惜目”,一是强调用眼时间不能过长,二是环境光线要合适。

但现在,很多人,尤其是青少年,喜欢用手机或平板电脑看电视,距离非常近,并且一看就是很长时间,再加上屏幕光线的刺激,非常容易导致近视眼的发生。

中医有个方法叫做“极目”,就是尽量往远的地方看。在日常生活中,受条件限制,我们虽然看不了大海或者草原上那么远,工作时间也很紧张,但仍然可以因地制宜地进行调节。

连续看近处45分钟,就应该抽出5分钟左右时间看看远处,可以站在窗口往远处看,往绿色的地方看;如果高楼林立,往楼顶看也行,但要注意不要让阳光直射到眼睛。



中医送你两款药膳对眼睛有好处

(1) 肝血亏、肺阴虚的人常常表现出眼干,自觉发热、测体温却并不高,干咳、口渴、咽干等。可以用麦冬、菊花、决明子各5克泡水代茶饮;肝阴血虚严重,出现头晕、一过性眼前发黑的人还可以加点枸杞,以滋养肝血,肝血得补,上养于目,使眼睛明亮。

(2) 更年期女性觉得眼干、视疲劳可以用玄参、麦冬、枸杞、菊花泡水,有补肝肾的作用;胃寒的话还可以加几粒花椒,有暖胃作用。

吃哪些食物对眼睛好

1.胡萝卜

维生素A是保持眼睛健康不可或缺的微量元素,身体缺少了维生素A,人会得夜盲症。胡萝卜富含维生素A,可以多吃一些。

2.海带

海带除碘外还含有1/3的甘露醇,晒干的海带表面有一层厚厚的“白霜”,它就是海带中的甘露醇,甘露醇有利尿作用,可减轻眼内压力,用来治疗急性青光眼有良好的功效。

3.西蓝花

常吃西蓝花不但能提高视力,还有预防白内障的作用,西蓝花含有叶黄素和具有抗氧的玉米黄质,对眼睛晶状体起到有效保护作用。

4.南瓜

对于经常用眼的人群来说,每百克南瓜中的胡萝卜素高达3100微克,维生素A高达369微克。如果每天吃200克左右的南瓜,就可以满足一天中人们对它的需求了,还能够起到预防夜盲症、干眼症等情况的出现。

据新华网

脚底按摩好处多,4点禁忌最好别碰

脚掌虽小,却被誉为人体的“第二心脏”,脚底按摩虽好,但按摩不当,不但不能对身体有益,还会对身体产生伤害。

脚底按摩的好处

1. 脚底按摩可以促进血液循环:脚底有很多穴位,通过按摩穴位后,体内血液循环加速,脚部的温度也会随着按摩变得暖和,冬季手脚冰冷之人,可多做脚底按摩。

2. 加快新陈代谢,脚底按摩促进人体的肾上腺素增多,进而加快人的新陈代谢,女士的气血也会变得红润。

3. 提高睡眠质量,通过按摩,可以缓解人的身体疲劳,紧张的情绪也可以得到疏解。在放松的环境中,人的心情会变得愉悦,睡眠质量也会随之提高。

4. 长期适当地进行按摩,对糖尿病、肾脏病等慢性病的治疗有益。

但脚底按摩只是一种辅助作用,这并不是“包治百病”的治疗方法,只能起到改善作用,所以,疾病能通过脚底按摩治疗而痊愈,这类话万万不能相信。

这七类人群不适合脚底按摩

脚底按摩并不是适用于每一个人,以下七大类人群就不适合脚底按摩:急性病患者;有血液病患者;身体极其虚弱者;处于月经期、妊娠期患者;严重心脏病的患者;皮肤病、传染病患者;骨质疏松患者。

脚底按摩的注意事项

1. 脚底按摩并不是越疼越好,太用力会导致皮下受伤,最好的力度是介于不疼和疼之间,有点疼的力度刚刚好。

2. 足底按摩的时间也不是越长越好,建议每次长于15分钟,但最长不要超过一个小时。

3. 涌泉穴、太白穴、太冲穴是常按摩的三个穴位,但是如果找不准穴位,也没关系,穿上袜子踩在凹凸不平的指压板上也可以起到按摩的作用。

4. 饭后一个小时以后再做按摩,夏天按摩后,不要按后就立马对着风扇吹脚。

这些方法也可以脚底按摩

1. 脚底按摩垫。在没有时间去按摩店,家中也没人可以帮忙按摩脚的时候,脚底按摩垫就派上用场了,可以放置在客厅,卧室,阳台,浴室,健身房等场所,一边享受生活,一边按摩,不仅使用方法简单,而且不受场地、气候和时间限制。

2. 脚底拍打器。它的正反面有好多凹凸不平的点,通过拍打足底,同样也起到按摩的作用,可根据需求来调节力度。

3. 穿一双舒适的鞋去公园的鹅卵石路面上散步30分钟以上,不但按摩了足底还能达到减肥的效果。

据新华网

女人会调理 给你“好脸色”

很多女性“特殊时期”前后总是脸色发黄,看上去没精气神。那么,“特殊时期”该怎么吃对身体好?能给你一个好脸色?

专家介绍,月经前气血充盛,宜行气理气疏泻。常见的行气理气药食同源的食物有:陈皮、佛手、砂仁、紫苏、薄荷、青皮、丁香、木瓜、萝卜。

月经后气血两虚,最宜补益气血。常见的补益气血药食同源的食物有:党参、桂圆、黄芪、大枣、当归、生熟地、五指毛桃等。这些食物美味又滋补。

以下为专家推荐的几款靓汤:

经前用

益母草红枣炖瘦肉

材料:益母草3克、红枣5枚、枸杞3克、圆肉3克、瘦肉100克(1人份)

功效:活血调经止痛

烹调方法:将益母草洗净,瘦肉洗净切块,红枣洗净去核,一起放入炖盅武火煮滚后,转文火慢炖1.5—2小时,调味即可。

提醒:益母草是妇科经产的要药,但一般是用于淤血所致的经产症状,换句话说就是淤血阻滞所致的痛经、经血有淤块、产后恶露时间很长等有淤血的情况才适合用益母草的药膳。如果你本身很虚弱,月经颜色又很淡,来了很久都不结束,这个时候吃

益母草就不适合了。

艾叶当归煲乌鸡

材料:艾叶10—15克、当归5—10克、生姜3片、乌鸡半只。(1—2人份)

功效:温经止血、温阳散寒

烹调方法:艾叶、当归洗净;生姜切片;乌鸡斩杀,清除内脏后洗净,斩件,将上述材料一同放入瓦煲内,加入适量清水,武火滚沸后,改文火煲1小时,调入适量食盐便可食用。

提醒:当归和阿胶都是补血药,如果月经量少,月经后期,经色淡,平常面色嘴唇都特别苍白,这两味药比较适合。

经后用

当归生姜羊肉汤

材料:羊肉(带皮带骨的羊腿或羊排)1000克,当归60克,生姜100克,水适量。

功效:温经散寒,补血养血

烹调方法:羊肉切块后,用一锅滚水汆烫去血水,捞出洗净沥干。生姜洗净后,切块,然后用菜刀拍扁;把14杯左右的水另外倒入汤锅里加热备用。将羊肉块倒入炒锅或大汤锅里,加入姜块,大火翻炒加热至姜味飘出,随即倒入热好的水,放入当归,一同煮滚后,转成小火,续煮约2小时至皮

肉皆软,最后加盐调味即可。

提醒:适合阳虚、血虚、虚寒型的女性服用,具体表现是容易手脚冰冷、畏寒、面色虚白、来月经时喜欢敷热敷。如果有口干口苦、喉咙痛、小便黄、便秘最好暂时不要用。

花生莲藕元枣煲猪蹄筋

材料:莲藕200克、花生30克、元肉15克、红枣20克、猪蹄筋50克、瘦肉150克(3人份)

功效:补益养血

烹调方法:莲藕洗净切圆块;猪蹄筋提前泡发,温水冲洗后放入锅里慢煮2—3小时,取出撕去外层筋皮,换水继续小火慢煮至蹄筋变软且透明状;瘦肉洗净切大块,去血水;花生、元肉、红枣流水冲洗;将所有材料放入汤煲,加水1500毫升,武火煮15分钟改文火煮45—60分钟;加入食盐调味即可。

提醒:莲藕的性味作用与其生熟有关系:生藕凉血祛淤,熟藕健脾益气、养血生肌。熟花生可用于脾虚不运、反胃食少者,生用可润肺化痰,炒熟则开胃醒脾;元肉、红枣补益心脾、养血安神,是经期后女生常用的食疗药材。

据新华网