

教你五招, 应对日常视疲劳

每日加班写策划赶方案冲业绩……眼睛还好吗？有没有觉得眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪？视疲劳别不当回事。严重者可能出现头痛、恶心、眩晕呢！

眼科专家提醒：尽管长时间盯着电脑屏幕、智能手机、电子游戏或其他数码设备不至于引起永久性眼部损伤，但是眼睛也会感到干涩、疲倦，出现视疲劳会严重影响日常工作 和学习。

为何长时间对着屏幕会出现视疲劳？

正常情况下，每分钟平均眨眼约 18 次，但是研究提示，不管我们是工作还是娱乐，当我们使用电脑或者其他数码设备时眨眼次数会减半。长时间阅读、写作或者其他注意力集中的近距离工作都会导致视疲劳。

电脑控们出现视疲劳怎么办？专家提醒，尽量注意做到以下几点：

- 1.与屏幕保持约 63 厘米，将屏幕调整为略俯视的位置；
- 2.通过区域亮化来减少屏幕眩光，需要时也可戴护目镜；
- 3.给电脑来张随意贴：眨眨眼！来提醒自己眨眼睛；
- 4.每 20 分钟抬眼看约 6 米外至少 20 秒；
- 5.眼睛干涩时给眼睛来点人工泪液滋润一下；
- 6.保证规律的电脑作息，尽可能保证足够睡眠。

五大情况会加重视疲劳 不问情况各有对策

1.缺乏睡眠

当睡眠缺乏时，你可能会感到眼睛疼痛。因为睡觉时，眼睛可以长时间休息并得到营养补给。持续眼部疼痛可导致肿胀、感染，如果戴隐形眼镜则会更加显著。

建议：如果需要使用电脑完成马拉松式任务，若可能，记得规律地休息或小憩一下；用温水浸泡过的毛巾给干涩的眼睛来个热敷吧；如果感到眼睛干涩、疲劳，你就停止工作小憩一下或者眯会吧。

2.隐形眼镜使用不当

对于戴隐形眼镜，尤其是需要经常使用电脑或其他数码设备的人来说，一定要正确地使用、清理隐形眼镜。

建议：让眼睛透透气；戴会儿框架眼镜；避免戴隐形眼镜睡觉，尽管它们标榜可以长时间佩戴；用好的清洁护理液；如果戴隐形眼镜时出现任何眼红、视物不清、流泪、畏光或者疼痛、肿胀或出现分泌物，停止戴隐形眼镜，尽快就诊。

3.长时间注视

长时间用手机阅读，会导致视物模糊、眼睛干涩、恶心眩晕等，眼科医师提示：日常门诊中发现越来越多学龄儿童因长时间玩手机、电脑等电子设备，出现视力下降、眼痛、眼干等不适前来就诊。

建议：家长们应控制孩子使用电子设备的时长，每 20 分钟让眼睛休息一下。



4.夜间看电视、看书

黑暗中看任何屏幕，包括手机、电子书、电视及电脑，对眼睛都有害。屏幕亮度的不断变化，使眼睛必须不断调节适应，久之则易视疲劳、眼痛、干涩、眼红、头痛，甚至扰乱生物钟。

建议：睡前小读记得要开灯。

5.过度使用眼药水

90%的眼药水中都含有防腐剂，这些物质会对眼睛产生损害。

建议：缓解眼疲劳的眼药水一定要在医生指导下使用。干眼症患者最好选择无防腐剂的人工泪液。

总之，眼科专家建议，在日常生活中大家需尽量减少使用电脑、手机，使用中定时休息眼睛，保证充足睡眠，劳逸结合，平衡饮食，多吃谷类、豆类、水果、蔬菜及动物肝脏等食品，生活要有规律。注意眼的调节和保护，如有眼部不适需及时前往医院就诊。养成良好的用眼习惯，方能远离视疲劳。

据新华网

身体每天需要四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金，恨不得一天有 48 个小时。其实，每天抽出四个十分钟，就能改善身心健康，效率也更高。

休息大脑 10 分钟。学习工作时，大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力，当某一样工作做久了，兴奋性就会减低，如果继续进行，这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋，甚至引起抑制作用，让人注意力不集中，头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态，就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作 45~60 分钟休息 10 分钟，可散散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周 10 分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机，近距离用眼时眼球变凸，看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于

较大凸度，长此以往影响眼球调节功能，导致近视。最好每用眼 40 分钟就闭目放松 10 分钟。睡前可轻轻按摩眼周，再用中指和无名指按住太阳穴，以画圈的方式按摩 10 分钟；或用热毛巾等热敷双眼，不但消除视疲劳，还能促进睑板腺分泌，缓解干眼。

饭后揉腹 10 分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说：“中食后，以手摩腹，行一二百步，缓缓行。食毕摩腹，能除百病。”现代医学也认为，经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加，增强胃肠内壁肌肉张力，不但有助胃肠蠕动、防治便秘，还可有效防止胃酸分泌过多，预防消化性溃疡。

拉伸四肢 10 分钟。“筋长一寸，寿长十年”，每天睡前或清晨拉伸 10 分

钟，可放松全身，改善柔韧。推荐几种拉伸运动，能放松全身。头颈：右手举过头顶，手掌从左侧将头部向右侧拉动，复位，反复几次。肩部：左手将伸直的右手托起平举，向左拉伸，换手重复。胸部：双手平举，做扩胸运动。臀肌：左腿放在右腿上，保持弯曲，左腿触碰胸腔，向左扭转身体看左肩。腿筋：平躺，单腿向上蹬，另一条腿弯曲并保持脚掌着地，用一条毛巾套住挺直的脚，向下轻拉毛巾，同时脚掌上推毛巾。小腿：一条腿向前跨一大步，另一条腿不动，身体前压做弓步压腿。上背：直立，双手抓住与腹部齐高的扶手，后背反复弓起、下压。每个动作最好持续 30 秒，每组间隔 15~30 秒。拉伸时保持放松，肌肉、肌腱及韧带会有轻微拉动感，中老年人或有伤痛不要勉强做。

据人民网

糖尿病可致盲！

11 月 14 日眼科专家揭秘潜伏在身的“甜蜜杀手”

得了糖尿病的患者通常只注重降糖，却不注重护眼，你知道吗？糖尿病可引发视网膜病变、白内障、青光眼、玻璃体积血等多种眼病，严重时可致盲。

衡阳爱尔眼科医院眼底病学科罗新店主任提醒，在生活中还有很多糖尿病患者感觉自己视力不错，而不愿做定期的眼底检查。而实际上，

当你感觉视力下降明显时，糖尿病视网膜膜病变大多已是晚期。一旦发展到晚期，会引起黄斑病变、视网膜膜血管闭塞、视神经萎缩以及牵引性视网膜脱离等病变，病情尤为复杂，处理棘手且预后不良。

怎么才知道自己是不是患上了糖尿病眼病？预防糖尿病眼病的发生，患者该怎么做？11 月 14 日是世界糖尿病

日，衡阳爱尔眼科医院举行糖尿病眼病专科门诊发布会，罗新店主任将现场分享糖尿病眼病防治知识，参与活动还可免费体验爱尔眼底检查 3.0 项目，并领取精美礼品一份。

活动时间：11 月 14 日上午 9 点
活动地址：蒸湘区希尔顿酒店 15 楼会议室
报名热线：0734-8239955

肾病患者不可食用豆制品？不但能吃,而且提倡吃

几十年来民间一直流传着“肾病患者不宜吃豆类”的说法,甚至前不久某些肾内科医生也这么说,理由是豆类不是优质蛋白。果真如此吗？

很多人觉得,大豆是植物,就想当然地认为大豆蛋白不是优质蛋白质。事实上,大豆不仅是优质蛋白,而且还有比肉类更丰富的营养成分,如大豆异黄酮等。适量食用豆制品,对于慢性肾病患者是有益健康的。

大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。优质蛋白是指所含的必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当,比较适合人体需求的蛋白质,如牛奶、鸡蛋、猪肉、牛肉等食物中含有的蛋白质。

大豆蛋白也是优质蛋白。因为大豆蛋白符合优质蛋白的标准:必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。

现代研究证实,大豆中氨基酸的组成成分中,除蛋氨酸含量略低外,其余各种必需氨基酸的数量和组成比例均与全蛋蛋白和猪肉接近,所以大豆也被称为“地里长出的肉”。

此外,大豆还有一个特点,饱和脂肪含量低、不饱和脂肪含量高,而且富含纤维,这对维护心血管健康十分有益。

那肾病患者能吃豆制品吗？2017 年,国家卫健委颁布的《慢性肾脏病患者膳食指导》强调,慢性肾病患者饮食尤其要注意两点:

首先,要摄取优质蛋白,要将奶类食物、蛋类食物、肉类食物、富含大豆蛋白的食物等优质蛋白质食品,作为摄取蛋白质的主要来源。

其次,要改变主食结构,不能一味地把大米或馒头当作主食,可选用马铃薯、白薯、藕、荸荠、山药、芋头、南瓜等富含淀粉的食物替代普通主食。

《慢性肾脏病患者膳食指导》中已经明确指出“大豆蛋白属于优质蛋白,可以作为慢性肾脏病患者摄取蛋白质的主要来源”。也就是说,肾病患者不但可以吃豆制品,而且提倡吃。

那么,对于慢性肾病患者,如何科学饮食？

首先,要平衡膳食。平衡强调的,不是限制蛋白质的摄入,而是要注意能量的摄入,以防止营养不良。此外,平衡的另一个要求是摄取食物要多样化,不能天天老三样。

其次,要合理计划餐次以及饮食中能量、蛋白质的分配。《慢性肾脏病患者膳食指导》中强调,吃饭要定时定量,合理分配三餐食物中的蛋白质和能量,根据实际情况可以在三餐间增加点心、奶制品等食物,以确保总能量达标。

据新华网

香蕉百合炖冰糖 缓解慢性咽炎咳嗽

常出现不同程度的咽干、咳嗽等症状的慢性咽炎人群,在燥气加剧的秋季更应注重日常调养。专家支招,可试试食疗,比如吃碗香蕉百合炖冰糖来帮助缓解症状,具体做法如下——

材料:香蕉 2 条、百合 15 克、适量冰糖。

做法:香蕉去皮,百合洗净后一同入煲,加适量冰糖和水,炖 15~30 分钟。

服法:饮汁,吃香蕉和百合,早晚各吃 1 次。

功效:可助缓解慢性咽炎症状。
提醒:中医认为香蕉性寒滑肠,脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食、生食;胃酸过多者不可食用,急慢性肾炎及肾功能不全者忌食。

据新华网