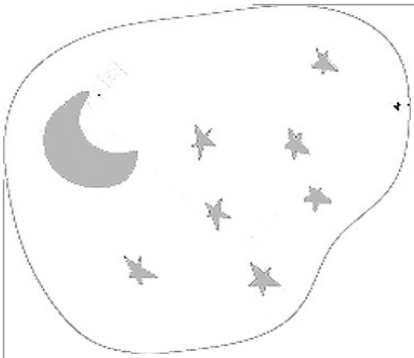




摸黑玩手机或导致失明

“摸黑玩手机会导致青光眼,甚至失明。这绝非危言耸听。”首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心眼科医师刘力苇道,在昏暗的光线下用眼,会造成瞳孔长时间散大,堵塞眼内液体循环流通,导致眼压升高,青光眼急性发作,持续的高眼压可给眼球各部分组织和视功能带来损害,造成视力下降、视神经损伤和视野缩小,如果不及时治疗,甚至可能导致失明。

哪些人群具有“青光眼体质”呢?刘力苇表示,有4类人群更易患上青光眼。

一是脾气暴躁的人。一些人常常保持暴躁的情绪,那么情绪不稳定往往会导致眼压不稳定,长此以往便会诱发青光眼的形成。

二是40岁以上的女性。由于40岁左右的女性逐渐步入更年期,因此情绪上出现多变,而这些都是“青光眼体质”的表现,情绪变化幅度太大,容易导致眼压急剧升高,诱发急性青光眼。

三是过度用眼者。眼睛跟大脑一样每天需要休息,然而,上班面对电脑,下班玩手机,这样的用眼习惯会导致眼睛过度疲劳,从而导致青光眼找上门。

四是高度近视患者。高度近视因为近视性眼球的扩大和视乳头的伸展,导致了筛板和视乳头旁巩膜的薄化,高眼压压迫视神经,导致视神经逐步萎缩,视野随之逐渐丧失致盲。

说到青光眼的具体症状,王霞指出,除了眼睛胀痛、眼压升高,青光眼患者还伴有其他症状。如恶心呕吐,眼疼眼胀;视野变窄,视力减退;虹视,即看灯光时在其周围出现七色的彩圈或晕轮,类似夏天雨过天晴后空中的彩虹。

两位专家表示,摸黑玩手机对青少年的眼睛危害尤其巨大,黑暗中近距离看屏幕,眼睛眨动得少,很容易产生视疲劳,青少年的视力还在发育中,长期以往,很容易加重近视、散光等屈光不正问题。

别摸黑玩手机 小心诱发急性青光眼

现在在家除了吃饭睡觉,玩手机、电脑等电子设备也成为居家必备项目:刷短视频、打游戏、熬夜追剧等等,就连一些小学生也要用手机、电脑学习课程。

“虽然手机、电脑等智能产品给我们生活学习带来了极大的便利,丰富了我们的娱乐方式,但是也要坚持适度原则,尤其是关灯玩手机更加不可取。值“世界青光眼周”之际,首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心主任、眼科主任王霞提醒。

简单动作可自测眼压

如果出现眼睛胀痛,在身边没有眼压计的情况下,怎样判断眼压是否增高了呢?王霞展示了一个小方法:“指测法”——一个简单的动作可以自测你离青光眼有多远。

“指测法”即用两根手指,只需两步,就能自测眼压究竟有没有过高。当闭上眼睛,用食指轻轻触碰眼球时,感觉一下眼球波动感:如果跟嘴唇一样的软度,那么眼压就是正常的;如果跟鼻尖一样的硬度的话,那么眼压已经呈

轻到中度升高趋势了;如果碰起来像额头那么硬的话,那么眼压就已经很高了。通过这个自测的小方法,可以粗略地判断眼压到底正不正常。当然,如果感到明显不适,还是需要看医生。

还需要提醒的是,人的眼压并不是一个恒定不变的数值。一天中不同的时间不完全相同。不能单凭一次眼压测量值就判断病情或确定诊断。

如不幸患上青光眼,日常生活中应注意什么?

王霞指出,青光眼是一种终身性疾病,要保持良好的心态和稳定的情绪,精神压力大,思虑过多,生闷气或大发脾气,均易发生急性青光眼。

“不要过度用眼,要避免在黑暗中过度用

眼看一个光亮点。”在刘力苇看来,平时看手机时最好调整手机屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和。有可能的话应在房间开一盏低亮度的背景照明灯,缓和一下屏幕和背景环境间亮度的差距。而且持续看手机时间尽量不要超过20分钟,要有意识的眨眼,注意给眼睛“减负”。

此外,对于青光眼患者来讲,喝水也是个大学问。要避免一次性大量饮水,水要少量分次喝,晚间尽量减少饮水量,防止诱发青光眼。

两位专家建议,对于急性青光眼患者,在做好自我防护良好的情况下,需要及时到眼科就诊,降低眼压,以防视功能损伤。对于已经明确诊断的原发性开角型青光眼,患者需按时用药。



提高脑力五个办法

工作中,事情太多、太杂,感觉“脑子不够用”?这就需要我们有意识地去做一些事情来提高用脑效率。有关大脑科学的研究得出一些结论,美国“医学日报”网站就总结了几个提高用脑效率的方法。

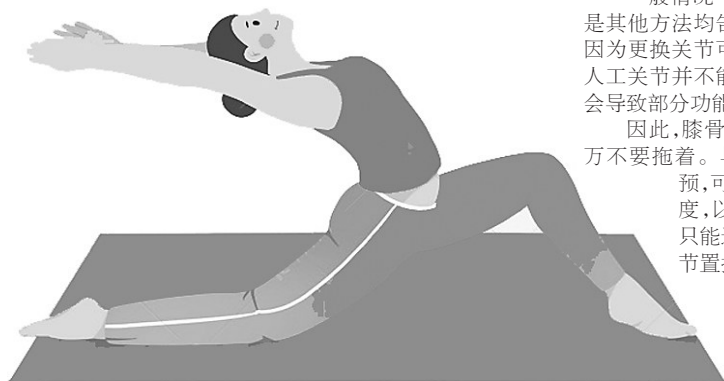
1、讲故事。虽然大部分领导、客户都希望员工直截了当地叙述事实、摆出数据等“干货”,但仅仅记忆数字是很困难的。用讲故事的方式来描述有诸多好处,因为它涉及到大脑的多个部位,从而提高理解能力和参与度;另外,一项研究发现,讲故事有助于记住最微小的细节。

2、常休息。与身体一样,大脑也需要养精蓄锐,才能在一整天里高效运转。荷兰科学家发现,在午间小憩一下或食用些茶点,能帮助员工恢复体力和脑力,把隐藏的能力开发出来,增强创造性解决问题的能力。

3、营造绿色空间。大量研究表明,身处大自然能使大脑功能处于最优状态。因此,即使只是时不时地观看小型盆栽植物,也能让大脑得到休息。

4、参与社会交往。语言交流对保持脑力很有帮助。建议在不影响工作的前提下,多与同事聊聊天,不仅能增进感情,还有助于减轻压力。

5、多运动。大脑也需要多运动来提高可塑性。在休息期间散步,做些拉伸锻炼,甚至做一轮快速的开合跳,都能起到恢复精气神的作用。



日常生活中,我们经常看到很多老人一瘸一拐地走路,都知道这是年纪大了、关节炎犯了的原因。那么年纪大一定会患上关节炎吗?有没有办法预防呢?

首先,我们必须要了解骨关节炎。骨关节炎又被称为老年性关节炎,指的是由多种因素引起关节软骨纤维化、皲裂、溃瘍、脱落,而导致的以关节疼痛为主要症状的退行性疾病,发病原因尚不明确,与年龄、肥胖、炎症、创伤及遗传因素等有关。

世界卫生组织相关数据显示,目前全世界骨关节病患者已超过4亿人。我国骨关节炎患者超过1亿,且发病率随年龄增加而增高。1990年~2010年,我国膝关节炎发病率增长为45%,致死率位居全球第二位。

有些人认为,骨关节炎就是个老年病,疼痛不明显不用看医生。但是如果骨关节出现问题却没有引起重视,会导致运动量减少,进而影响内分泌系统、消化系统等,形成一系列的恶性循环。

那么骨关节炎应该如何治疗呢?一般采取阶梯治疗法,主要分为三个过程。

如果刚开始有膝痛症状时去就医,医生会建议做一些生活方式的改变,让骨关节炎不至于发展得太快。

如果生活方式改变后症状仍没有改善,医生会建议进行医学检查,如X光、CT或核磁,评估软骨磨损的情况,然后吃药打针。

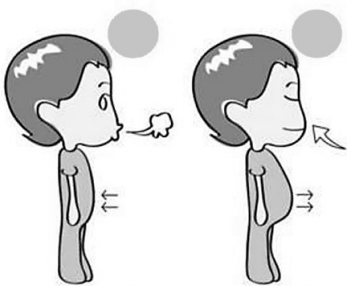
如果吃药打针仍不管用,医生可能会建议手术治疗,根据情况选择关节镜手术、截骨手术、人工关节置换手术。

一般情况下,人工关节置换手术是其他方法均告无效时才做的选择,因为更换关节可能导致并发症,而且人工关节并不能完全替代原生关节,会导致部分功能的丧失。

因此,膝骨关节出现不适的人千万不要拖着。早就医、早发现、早干预,可以缓解关节退化的速度,以免疾病发展到晚期,只能通过做关节镜手术、关节置换手术等进行治疗。

本版稿件均据人民网

呼吸到腰,百病全消



每个人活着的每一分每一秒都在呼吸,但是普通的呼吸只吸到肺里,只是维持生命,假如你的呼吸能够过腰入肾,才是真正的养生之道。

中医认为,呼吸入腰,百病全消!为什么呢?

因为我们生命的延续,脏腑机能的运转,都离不开气的流转。五脏六腑之气,经络筋骨之气……我们的四肢百骸,全身上下,无不存在气的运转。任何一脏腑功能的实行,无不是气的升降出入的表现。

脾胃运化而来的水谷精气和肺呼吸而来的天地清气,其与元气融合,形成一身之气。一身之气分布于脏腑,形

成脏腑经络之气。沿三焦,下行交融于元气才算完成气的升降出入。

中医认为,肾有封藏之能。除固精射精之外,就是纳气。肾气强,纳气有根,肾虚气弱,则肃降不及。肾发挥了纳气之功,肺气才得以肃降,宗气才得以下行,元气才得以滋养,一身之气才得以周流。一身之气的周流正常,脏腑功能才会正常,我们的身体才会健康。这就是所谓“呼吸入腰,百病全消”。

实现呼吸到腰不得不谈到腹式呼吸,我国古代医家发明的“吐纳”“龟息”“气沉丹田”“胎息”等健身方法,就是腹式呼吸的另一种称呼。其有独特的祛病延年之奇功。

腹式呼吸的原则是把腹式呼吸跟胸式呼吸配合进行,就是在胸式呼吸的同时增加腹部的鼓起及回缩。具体方法就是:在吸气时把腹部凸出,呼气时把腹肌收缩。呼吸要深长而缓慢,用鼻呼吸,一呼一吸在15秒钟左右。深吸气(鼓起肚子)3~5秒,屏息1秒,然后慢慢呼气(回缩肚子)3~5秒,屏息1秒。

每次5~15分钟。做30分钟最好。如能长年坚持每天做腹式深呼吸,就会收到“无心插柳柳成荫”的强身延龄的奇效。