

# “迎风流泪”怎么办?

干涩、迎风流泪……眼睛在冬季的日子不好过,尤其是老年人受到寒冷、干燥的刺激,可能会出现各种各样的眼部不适,甚至遭遇血栓等严重情况。眼睛作为人体重要的身体器官需要我们精心呵护,尤其是遇到以下3种情况要学会如何应对。

## 迎风流泪 外出佩戴护目镜

在大风降温天,一些人容易迎风流泪,不加在意的话,有的人后续还可能出现眼睛红肿、周围皮肤破溃等新问题。这主要是由于眼睛受到冷风刺激后,泪腺分泌能力增强、泪小管周围肌肉遇冷收缩所致。相较而言,泪腺和泪道功能退化的老年人,更易发生迎风流泪的情况。

对于经常迎风流泪的人,建议寒冷天气外出做好眼部防护,比如佩戴护目镜,大风天减少出行;平时注意眼部卫生,可用湿毛巾或加热眼罩热敷双眼。切忌用手揉搓眼部,以免加重病情或引起其他疾病,症状严重者需及时去医院诊断治疗。

## 眼睛干涩 可使用人工泪液

冬季的干燥使得泪液蒸发较多,特别是长时间使用电脑、手机



等电子产品的人,本就近距离用眼过度,眼睛干涩的情况较一般人更重。

对于眼睛干涩,可使用人工泪液以缓解症状,眨眼睛的动作也有利于泪液分泌,暂时促进眼球湿润。眼睛容易干涩的人群,尤其要注意控制使用电子产品的时长,最好每隔半小时向远处眺望或闭目养神,让眼睛得到充分的休息。还有一个小秘诀是在喝热饮的时候,让水蒸气散发在眼睛周围,可在一定程度上为眼睛补水,如果是用枸杞子或决明子类明目药材泡的热茶,其水蒸气的补水效果会更好。

## 眼“中风”高危人群需做好保暖

冬季血管遇冷收缩,血流变

缓,易形成血栓,是一个中风多发的季节。缺血性视神经疾病和中风的病理发展过程非常相似——供应视神经的动脉血供急性障碍引起视神经缺血、缺氧从而造成视神经损害,因此也被认为是视神经的“中风”。这种眼部疾病发病急,若治疗不及时可造成视力和视野永久性损伤。

临幊上,动脉硬化、高血压、糖尿病患者都是缺血性视神经疾病的高危人群。在生活中,建议这类人群做到膳食平衡,避免吃高油、高糖、高盐的食物;避免过度劳累、过度情绪波动;保障充足睡眠;适度运动,冬季做好保暖;定期检查血压、血脂、血糖及血液黏稠度,以降低眼“中风”发生的几率。

(据《北京日报》)

# 感冒了喝热粥有用吗?



注重以下食材的摄入。

## 推荐吃富含维生素C的食物

国际上有研究证明,若成人每天摄入维生素C的量达到300毫克,就可以减少一些疾病的发生,如感冒等。

大家尽量从蔬菜和水果中获取天然的维生素C,这是摄取维

素C最合理和最安全的途径。富含维生素C的水果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、柑橘等。

比如,鲜枣维生素C含量为243毫克/100克;甜椒130毫克/100克;白萝卜缨77毫克/100克;猕猴桃62毫克/100克;菜花61毫克/100克;草莓47毫克/100克;大白菜47毫克/100克,朋友们都可以常吃。

(据《北京青年报》)

## 7个习惯最伤牙

生活中,有些不经意的小习惯实际上非常毁牙齿。如果你发现自己经常做这些事情,那么是时候做出改变了。

**磨牙和咬紧牙** 有些人一紧张会忍不住咬紧牙,或是晚上睡觉时有磨牙的习惯。经常咬紧牙会给牙齿施加额外的压力,甚至改变牙齿的外观。随着时间的推移,磨牙还会造成牙齿的过度磨耗,使牙体组织变薄和缺损,出现牙齿过敏。

**咀嚼冰块** 生冷食物会刺激牙龈,引起牙痛。用牙齿咀嚼冰块还会磨损牙齿。

**用牙齿开瓶盖** 用牙齿开瓶盖或塑料包装虽然很方便,但时间长了牙齿会产生裂纹,而且还会接触包装上的细菌,病从口入。

**常吃零食** 经常吃零食或含糖饮料会让糖分解并残留在牙齿上,增加了患蛀牙的风险。如果平时再不好好刷牙,零食残渣在牙缝中沉积,久而久之还会形成牙石,引起牙周发炎。

**刷牙太用力** 刷牙用力过大可能会引起牙面的损伤,主要损伤牙齿表面上的牙釉质,使牙釉质变薄,会引起牙髓炎、根尖炎,对牙齿的伤害非常大。

**咬指甲** 经常啃指甲也会破坏牙齿,使牙齿变得松动,还会引起下颌关节紊乱综合征。为避免咬指甲,可以白天戴薄手套或口罩,也可以在手指上涂抹护手霜,帮自己改掉这一坏习惯。

**吸烟** 吸烟不仅导致口臭,还让牙齿变黄,增加患牙龈疾病和口腔癌的风险。此外,抽烟会对牙周产生伤害。

(据《生命时报》)

有效预防感冒,大家可以在饮食搭配全面、均衡、适度的基础上,