

人未老眼先衰 老花眼盯上80后

人还年轻,眼睛却老了,这些人被称为“视觉初老族”。最新数据显示,老花眼已提前至38岁左右出现,部分80后的“视”界开始变模糊。

老花是一种正常的生理衰老现象,如何让老花眼来得晚一些?经常用眼的人,怎样才能留住清晰“视”界?

老花群体逐渐年轻化

“四十七八,两眼花”。所谓的“老花眼”在医学上被称为“老视”,是由于眼部自然晶体衰老硬化而导致的。

虽然叫“老花眼”,但

最新研究显示,随着数字化生活的普及,老花群体逐渐年轻化,有些人在38岁左右就已开始出现老花现象。生活中,很多人以为视物模糊就是老花眼,其实不然。黑龙江省医院眼科主任医师韩清说,老花眼有迹可循,一般会有这些症状:裸眼时比较难看清手机按键或文字信息;远近交替看物体时,所需对焦时间较长;看书时很容易犯困;离物体较近距离工作时会头痛;看近距离物体时要眯起眼睛才能看清;要把书或手机放很远才能看清上面的字。如果这些症状中存在三种以上,那就要当心了。

老花眼可以“迟到”

很多人会问,老花眼能预防吗?很可惜,答案是不能。北京世纪坛医院眼科副主任褚立说,老花眼是一种生理现象,就像人老了长白头发一样,是不可避免和预防的。但老花眼的程度因人而异,与饮食、生活习惯密切相关,可通过一些办法让老花眼来得晚一些。轻一些,比如减少看手机、电子产品的时间,经常做眼保健操等。同济医科大学协和医院主任医师彭汉光表示,有些人即便已有老花眼,也可以通过一些方法让老花的程度不再加深,比如睡前热敷双眼(先将毛巾浸泡在热

水中,取出来不要拧得太干,趁热敷在额头和双眼部位,两眼暂时轻闭,热敷1~2分钟),喝点护眼茶(取枸杞、决明子各12克,以沸水冲泡当茶饮)等。

日常多喝护眼粥汤

想要延缓老花,广州中医药大学第一附属医院眼科教授黄仲委建议,平时可以多喝护眼粥汤。

枸杞黑芝麻粥:取适量枸杞、糙米、黑芝麻、红枣、黑豆、绿豆(夏天用,清热解暑)或红豆(冬天用,养胃)搁一起,每天晚上熬煮成粥,第二天当早餐。

彩蔬瘦肉汤:取马铃

薯一个,玉米、胡萝卜各1根,猪瘦肉(或去皮鸡肉)100克,五指毛桃50~100克,西红柿1只。每周煲汤一次,喝汤吃肉。

眼科医师护眼有方

北京安贞医院眼科中心主任朱思泉分享了自己预防老花眼的方法。

每天阅读2小时。朱思泉教授每天都坚持看书,通常要看两小时。“很多人可能认为看书是用眼,是一种消耗,其实看书也是一种锻炼,好比运动,几天不运动,肌肉就弱了。”朱思泉说,保持健康、持续的用眼习惯,也是延缓老花眼的一种方式。

晨起放松双眼。很多人主张远眺护眼,这没错,但朱思泉更提倡“远眺+近看”的前后调节式锻炼。每天早上起床后,朱思泉会先看看远处的高楼,然后沿着远处的高楼慢慢往近看。

北京朝阳医院眼科副主任医师李学东则分享说,自己会经常给眼睛做“目光浴”。具体方法是:倒一杯40摄氏度左右的温水,利用水蒸气熏眼睛3~5分钟。熏眼次数以干涩感觉消失为准。需要注意的是,熏蒸过程中千万别烫伤眼睛,建议第一次先闭眼蒸,逐步摸索最舒适的方式。

(据《广州日报》《北京青年报》)

维生素补过量或会致癌

因为不想未老先衰,53岁的陈先生开始吃维生素保养身体。刚开始,他严格按照说明书的建议,一天吃1颗。一个多星期后,他感觉身体状况并没有明显好转,于是便私自增加剂量,最多的时候一天吃8颗。谁料不久后,他出现了乏力、胃口差、皮肤发黄等症状。到医院一检查,结果显示已到了肝衰竭的严重程度。

北京大学肿瘤医院营养科副主任营养师方玉说,很多人认为维生素是个好东西,其实,维生素不能乱补。这是因为,营养素不是越多越好,抗氧化维生素尤其是脂溶性维生素和某些微量元素,比如胡萝卜素、维生素E、维生素A等如果



超出人体需要量的两倍以上,时间长了就会增加患病风险。比如有研究显示,维生素E过量使用会增加患前列腺癌的风险。

河南省中医院营养科

主管营养师李倩说,一般而言,正常人无需刻意补充维生素。时下很多人会天天补充维生素C,其实长期过量摄入维生素C会增加尿中草酸盐的排泄,增加尿路结

石的危险,一次大量摄入可能会引起腹泻、腹胀等不良反应。平时大家如果能保证蔬菜和水果的正常摄入量,一般不会缺乏维生素C。

(据《每日商报》)

吊颈健身不可取

近日,一种新式健身方法——吊颈健身登上微博热搜。沈阳的大爷、大妈们将一种所谓的“颈椎牵引器”固定在树枝上,然后将头用牵引器吊起,整个人的身体跟随绳索转圈摆动,全身的重量都由脖子来承担,做动作时解放双手双脚。这种器材的发明者孙春荣表示,他还给这种颈椎牵引器申请了实用新型专利。据说该健身方式能够缓解颈部不适,对颈椎病有好处。吊颈健身真的如此神奇吗?

吊颈健身或加重颈椎间盘退变

河南省人民医院骨科副主任医师王亚寒表示,吊颈健身通过身体的重量拉伸颈部的肌肉和筋膜,同时又左右摇摆转圈,对颈部的肌肉和筋膜有一定的牵拉作用,同时也会刺激颈椎局部的血液循环。牵拉作用与局部的刺激会使一部分人的颈椎感到舒适,但是绝对不推荐这种锻炼方式。

对于颈部肌肉比较发达、体重相对不是很重的人来说,如果感到颈部不适,适当的吊颈健身会稍微改善颈部不适的症状。但是对于本身患有颈椎病或者说体重比较大的人,这样做是很危险的。

如果本身颈椎有椎间盘退变、突出,这种健身方式可能会加重椎间盘的退变或突出,严重的话可能会加重神经压迫,从而出现四肢麻木、无力等症状。

吊颈健身与牵引疗法并不相同

由于吊颈健身是对颈椎进行牵拉,因此有人认为吊颈健身与临床上的牵引疗法相似,能够起到治疗颈椎病的效果,其实不然。

王亚寒介绍,牵引疗法是相对静止的过程,在这个过程中使用的力量也相对较轻,安全性较高。而“吊颈”时颈椎不仅需要承受整个身体的拉力,危险性很大,在这个过程中脖子还会不断地转动,从而加速关节退变(指关节部位的骨质发生增生、老化的一种现象),因此吊颈健身与牵引治疗并不相同。

颈椎病的类型有很多,即使是牵引疗法,也不是对所有的颈椎病都有用。牵引疗法只能缓解压迫程度较轻的神经根型颈椎病,而且并不能起到根治颈椎病的作用。

锻炼颈椎试试抗阻运动

想要有一个健康的颈椎,要做好两个方面。“第一个方面是纠正不良的姿势。咱们现在最多的不良姿势就是低头玩手机、躺在床上或者沙发上勾着头看电视,诸如此类的不良姿势都要纠正。另一个方面就是可以通过抗阻运动锻炼颈椎,比如说可以对抗自身头部的重量。”王亚寒说。

王亚寒还推荐了两个抗阻运动,在日常生活中可以经常练习。

运动一:平躺地上,头微微抬起来,保持后脑勺与地面可以自由穿过一张白纸的高度。

运动二:坐姿,两手交叉放在后脑勺处,用手往前推,脖子或者头往后顶。

(据《大河健康报》)

动脉硬化是个“中转站”

这些年,因为心跳骤停而猝死的人、由于心梗而放支架的人、体检发现颈动脉有斑块的人越来越多。其实,这些侵害不同器官的严重疾病,从根本来说都是一样的病——动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化其实不是一种(原发)病,它是很多疾病共同作用的结果。当然,粥样硬化本身又可以成为病因,导致进一步的组织损害,所以,郑州大学第二附属医院内分泌科主任田

晨光教授把它叫作疾病“中转站”。动脉粥样硬化除了

引起心梗、脑梗之类的后果外,也是糖尿病足、下肢间歇性跛行、头晕、耳鸣等很多疾病的直接病因。

中国传统医学讲“气不通则麻,血不通则痛”,这样的认识与现代医学的发现异曲同工之妙。动脉粥样硬化最常见的表现就是各种疼痛,另外,肢端麻木、无力虚弱、局部皮肤温度低、色素沉着等也是其常见表现。

这个“中转站”的上游车站很多,能引起动脉粥样硬化的病因包括吸烟、酗酒、雾霾、高糖和油腻的食物、肥胖、高血脂、高血压、

糖尿病等,当然,缺乏运动、衰老等也是常见原因。

原因太多就不利于防控。首先,患者可能觉得自己的那点“毛病”不是导致动脉粥样硬化的直接原因,因此容易忽视其存在。其次,不一样的生活习惯的人、身体素质有差异的人,最后都患上动脉粥样硬化,会给人一种挫败感,觉得努力也不会有好结果,就听天由命吧。

其实,上面提到的病因,都是可防可控的。而且,大量的证据表明,防控效果非常明显。

人类与疾病斗争有“三

部五步”法宝。“三部”是指防控、治疗和补救三部曲;“五步”是指保健、预防、治疗、康复和延寿五个环节。健康人保健,体弱者预防,有病的尽早治疗,病后做好康复,如此才能延年益寿。实在不行,医生还有补救的办法,如心脏放支架、换肝换肾、血液透析、人造器官等。

但是,无论医疗技术多么先进,摆脱疾病困扰的第一责任人是自己,而不是医生。医生可能有办法治疗你的病,但是没有办法让你痛并快乐着。

(据《大河健康报》)