

天天盯着电脑，如何保护眼睛？



图片来源网络

6月6日是“全国爱眼日”，今年的主题为“关注普遍的眼健康”。眼健康是国民健康的重要组成部分，涉及全年龄段人群的生命全周期。每天坐在电脑面前的您，有没有过眼睛干涩、疼痛等不适？您知道如何保护眼睛吗？

爱眼护眼，从我做起来

在现代人的生活中，电脑、手机等电子设备成为许多

人工作的“伴侣”、学习工具，以及上网聊天或玩电子游戏的娱乐工具。在等候汽车的站台上，在行驶的地铁里，在学校、办公室、家里，几乎每一个角落都可以看到许多全身心投入紧盯电子屏幕的身影。

长时间盯着电脑屏幕很容易造成眼睛疲劳或视力损害。在医院，时常可以听到患者因眼睛干涩、灼热、有异物感、视力不稳定或暂时模糊，可能还会觉得眼皮沉重、眼球胀痛，甚至头痛等来就诊。

经眼科检查发现，患者有结膜充血、视力下降、泪液分泌减少等问题，严重者甚至有眼压升高。不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康，因此保护眼健康刻不容缓，要从我做起来，尤其“电脑族”更要注意！

注意五点，保护眼健康

1.切勿长时间注视屏幕

在一般情况下，人们1分钟眨眼约20次，使用电脑工作时，因过于凝神注目，每分钟眨眼次数减少到6次。

用眼过度导致泪液分泌减少和泪液成分变质，进而发展为干眼病。泪液不仅有消毒杀菌的作用，还有润滑眼球、保持角膜屈光系统的重要功能。如果泪液分泌太少，很快就被蒸发了，这样角膜始终得不到湿润，导致眼球表面干燥、结膜充血，角膜容易受损，角膜上皮角化，出现眼睛不适，如灼热感、异物感、视物不清、视物疲劳等症状。

物疲劳等症状。

2.保持正确姿势与注视距离

注视距离太近或姿势不正确，过度靠近电脑屏幕，容易受到辐射线的伤害，尤其是使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，导致使用者必须近距离工作，头部向前倾，颈部肌肉用力，很容易加重眼睛的疲劳。因此，不宜长时间电脑操作，尤其不宜长时间在电脑上玩游戏。

调整工作时间，每工作1至2小时，休息15分钟，闭目或远眺。

操作电脑时，应保持60厘米以上的距离，视线向下约30度，勿长时间操作。调整显示器至合适的高度，让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

3.保持电脑屏幕清晰

有些电脑因为使用时间太久，导致屏幕清晰度下降，影响视觉效果。因此，要保持电脑屏幕清晰。

4.环境中的光线要适宜

环境中的光线太强或者是太弱，导致电脑屏幕与外界产生强烈的反应，容易对眼睛造成刺激。办公室和家里都应该有适宜的光线，不可过暗或过亮。

5.眼睛不适应及时就诊

如果眼睛疲劳的症状十分严重，没有办法得到改善，应及时就诊，在医生的指导下，接受正确的治疗，如选择合适的眼药水和人工泪液等，使眼睛得到充分的滋润。

来源：健康中国

6月底前完成非学科类校外培训机构重新审核登记工作

本报讯（融媒体中心记者 陈晶）记者日前从我市召开的校外培训“平安消费”专项行动工作会议暨非学科类校外培训机构重新审核登记工作推进会上了解到，我市要求科技、文旅、体育等主管部门加快重新审核登记工作，规范非学科类培训机构办学行为。2023年6月底前完成非学科类校外培训机构重新审核登记工作，逾期未重新审核登记的校外培训机构，不得再开展非学科类培训相关业务。

通过开展校外培训“平安消费”专项行动，能进一步遏制校外培训过高收费和过度逐利行为；全面预防“退费难”“卷钱跑路”等问题，有效解决学生家长合理退费诉求；能进一步防治无资质、无质量、无安全保障的学科类隐形变异培训；整体提升学生家长消费保护意识，切实维护让人民群众放心、安心、舒心的校外培训消费环境。

据相关负责人介绍，下一步，我市将提高政治站位，继续高度重视校外培训机构专项治理工作，多措并举，加大整治力度，严厉整顿校外培训机构办学不规范现象，促进全市校外教育培训规范、有序、安全、健康发展。

又是一年三伏天，冬病夏治正当时。虚寒性体质的人，怕冷、经常过敏、发寒、胃疼，一受凉还容易感冒咳嗽，应该抓住每年仅此一次的“冬病夏治”穴位贴敷最佳时机，及早调整好身体。对体弱多病的儿童，穴位贴敷更为有益。日前，记者从市妇幼保健院获悉，该院儿科中医外治室三伏贴预约活动已经启动。

据该院儿科中医外治室医生武孟丹介绍，“冬病夏治”三伏贴，是根据中医天人相应、内病外治等中医传统理念，在农历“头伏”“中伏”“末伏”人体阳气最旺盛的时期，采用天然中草药膏剂，以气相应，以味相感，通过中药对人体穴位的刺激，激发经络功能，改善脏腑功能，调整和增强机体的自身免疫功能，从而达到内病外治的目的。三伏贴适应症有：一是呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、慢性咳嗽、支气管哮喘、鼻炎、反复呼吸道感染等，适用于易受寒感冒，体虚畏寒者；二是消化系统疾病，如积滞、厌食、呕吐、腹痛、腹泻、脾胃不和、口臭、流口水、长期便秘、免疫力低下等；三是泌尿生殖系统疾病，如遗尿、尿频等；四是脑瘫、发育落后、矮小症、免疫力低下等。

“穴位贴敷”应注意哪些方面？武孟丹说，贴敷期间，慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等发物；忌烟、酒、生冷、油腻之品；贴敷当天不能洗澡、游泳，贴敷部位不能沾水，注意皮肤清洁；贴敷后局部皮肤往往有痒、热、微痛感觉，甚至少数人局部可出现水泡，或在皮肤上留下中药色素的沉着，或局部皮肤微红、轻度痒痒均为正常反应，不影响疗效；患有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤病患者，或皮肤有破损，或对贴敷药物过敏者，不宜贴敷；孕妇不能贴敷，成人以及小儿发热状态下不可以贴敷，退热后可以。

三伏贴具体时间安排为：夏至贴在6月21日——6月30日；初伏贴在7月11日——7月20日；中伏贴在7月21日——7月30日；中伏加强贴在7月31日——8月9日；末伏贴在8月10日——8月19日。武孟丹提醒大家，三伏天已是一年中最热的时候，在此期间不必拘泥在“三伏”的第一天治疗，提前或推后几天都可以，只要在入伏期间，每隔10天贴一次就可以。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子

冬病夏治三伏贴

感冒四季可发着中医如何护理

感冒是临床上四季均可发生的疾病。日前，记者就感冒的中医护理事宜，咨询了市中医院护师张淑娟。

张淑娟介绍说，感冒是指因感受风邪或时行病毒，引起肺卫功能失调，出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热及全身不适等为主要临床表现的一种外感病证。感冒的发生与外邪侵袭及正气失调有关，主要病机是表卫失司、肺气失宣。若感受时行疫毒则病情较重，且有变生他症的可能。

感冒风寒证多无汗，风热证多有汗；汗出热退则病退，汗出热不解则病进；若大汗淋漓，口渴引饮，则津液耗伤，有传变入里或竭阴亡阳之虑。一般鼻流清涕、痰稀色白为风寒；鼻流浊涕、痰黏或黄为风热；若痰液由稀变稠，由白变黄，为寒郁化热的表现。

鼻塞不通者可用热毛巾敷鼻根部，或按摩鼻的两侧至鼻根。风寒者宜热食，饮食中多佐用生姜、葱白、芫荽等辛味发散之品，或饮生姜红糖水，以助药力散寒祛邪；风热者可用薄荷叶、鲜芦根煎汤代茶饮或多食绿豆汤、菊花茶等以清解解热；暑湿者应避免过食生冷及甜品，可用鲜藿香、佩兰冲泡代茶饮以化湿解暑，也可食用绿豆粥、薏苡仁粥等；气虚者宜选用温性食物，如山药粥、黄芪大枣粥、牛奶等，以健脾补气；阴虚者则宜多食豆腐、银耳、海参等食物。

张淑娟提醒大家，中医以辨证论治为诊疗特点，患病后一定要到正规医院治疗。

融媒体中心记者 李浩然

老年高血压患者建议选择低强度运动

高血压是老年人常见的慢性病之一，日常护理对于控制血压、预防并发症至关重要。本文将为您介绍高血压的日常护理，包括饮食、运动、药物控制等方面。

饮食护理是治疗的重要组成部分。合理饮食可以增强患者的免疫力，改善心血管功能，降低心血管疾病的风险。

控制钠的摄入量。高血压患者应该限制摄入盐分，每天钠的摄入量不超过2300毫克。可以通过减少摄入腌菜、熏制、烤制的食品以及高盐饮料等方式来减少钠的摄入量。选择低脂肪和高蛋白质的食物。高血压患者可以选择低脂肪和高蛋白质的食物，如鸡肉、鱼类、豆类、蛋类等。这些食物可以提供所需的营养，同时减少脂肪和钠的摄入。

控制热量摄入。高血压患者应该限制摄入高脂肪和高糖的食物，如油炸食品、糖果等。这些食物会导致体重增加和血压升高，不利于患者的健康。

合理搭配饮食。高血压患者可以搭配各种食物，如米饭、面条、蔬菜、蛋白质食物等，以满足身体所需的营养，避免饮食过于单调。

注意饮食

习惯。不要过量进食，避免在短时间内多次进食。此外，应该保持规律的饮食习惯，定时进餐，避免暴饮暴食。

运动方面，患者应注意以下几点：定期运动。老年人应该定期进行适量的运动，以降低高血压的风险。

选择适合的运动方式。老年人应该选择适合的运动方式，避免剧烈运动。建议选择低强度、长时间、持久的运动方式，如打太极拳、瑜伽等。

根据个人情况调整运动强度。建议根据自身身体状况和血压水平，逐渐增加运动强度和运动时间。

同时，患者也应做好药物控制。选择适当的药物：高血压的治疗应综合考虑药物的不良反应和治疗效果。老年人应该选择适当的药物，如降压药物、利尿剂等。

坚持按时服药：老年人应坚持按时服药，避免漏服或停药。建议将药物剂量、服药时间、服药频率等记录在病历中，以便医生及时调整药物。

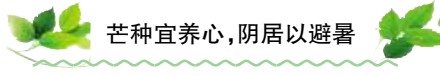
此外，也应了解高血压患者的心理需求，家属应该耐心地倾听患者的烦恼，并给予患者支持和鼓励，为患者提供情感上的支持。

来源：大河健康报

健康知识

芒种养生 养心祛湿

芒种是二十四节气中第9个节气，“夏满芒夏暑相连”，这里的“芒”指的就是芒种。芒种节气，气温迅速升高，雨量充沛，既热又潮湿，暑湿特点明显。

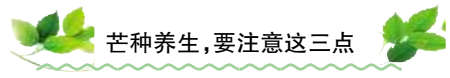


芒种宜养心, 阴居以避暑

芒种节气，人的脾胃功能较弱，因此饮食上宜以清淡易消化食物为主，少油腻、少生冷，可以适当吃一些兼具祛湿作用的食物，比如绿豆、薏米、山药、芡实。此时天气炎热，可以吃一些养阴生津的食物，比如西瓜、杨梅等甘味、酸味的水果，也可自己动手熬制乌梅汤。有的人进入夏季会出现“苦夏”的情况，大多也是在芒种前后出现。民间有“苦夏吃苦夏不苦”的说法，建议“苦夏”的人群吃一些苦味的食物，如苦瓜、苦菊、菊花脑、莲子等，以缓解不适。

芒种在夏季，根据“天人相应”思想，人体五脏中，心与之相应。芒种气候炎热，心火容易亢盛，尤其暑湿的环境下，既热又闷，人容易烦躁易怒，因此对于平素脾气急躁，或者有心脑血管方面慢性疾病的人群，要注意自我放松，保持心情愉悦。中医有“动以避暑，阴居以避暑”的养生方法，芒种节气宜待在阴凉的环境，有利于情绪的平稳，但不建议一整天都待在空调房间。此外，可以食用百合、莲子心或者淡竹叶泡茶饮。

芒种是一个昼长夜短的节气，起居方面可以睡得晚一些，但一定要早起，以顺应天时，振奋阳气，保持一天精力充沛，避免暑湿引起的精神不振。有条件者建议中午小憩一会儿，以养心宁神。即使不能小憩，也尽量闭目养神一会儿。这里需要提醒一点，虽然可以睡得晚一些，但尽量不要迟于23时。



芒种养生, 要注意这三点

第一，芒种节气，在运动时间选择上有讲究，要“趁早”，不能气温上来了再运动，容

易中暑，运动也不宜大汗淋漓，容易伤津，导致电解质紊乱，出现呕吐、腹泻、腿抽筋等情况。不建议夜晚剧烈运动，会扰动阳气，建议选择低强度的运动，比如散步、练瑜伽、打太极拳等。

第二，有人喜欢通过晒太阳来强健筋骨补钙，到了芒种节气，光照较强，晒太阳同样要“趁早”，可以在清晨太阳刚出来的时候晒晒背，微微出汗即可。光线太强的正午前后，烈日容易伤人，应避免阳光直射。

第三，芒种节气，天气炎热，大家喜欢开空调。从养生角度出发，应以不热为原则，不能贪凉，建议使用空调的除湿功能。

来源：南京晨报

合理膳食，促进儿童视力健康

合理膳食是视力健康的重要保证，摄入适量的营养素可以让儿童的眼睛更明亮。那么，哪些营养素有益于儿童视力健康呢？

番茄红素是一种不含氧的类胡萝卜素，作为一种天然色素存在于自然界中，因最早于番茄中发现而得名。番茄红素不仅是强效的天然抗氧化剂，还可上调内源性抗氧化酶的活性，在免疫调节、抵抗疲劳、延缓血管衰老等方面有良好的应用价值。人体自身不能合成番茄红素，需通过膳食补充。番茄红素在自然界分布很广，以成熟的红色植物果实中含量较高，如番茄、西瓜、红色葡萄柚、番石榴等。番茄红素在番茄中随果实的成熟度增加而升高。如果希望人体能多吸收番茄红素，还要记得加热熟吃。加热后，番茄红素更易于在人体中转运和吸收。

维生素A是一种具有视黄醇生物活性的脂溶性维生素。维生素A能增强视网膜感光力，维持角膜上皮和结膜上皮表面湿润。

缺乏维生素A会导致感受弱光的能力减退，出现干眼症，甚至可引发夜盲症。维生素A的主要来源包括动物性食物中的视黄醇，以及植物性食物中的β-胡萝卜素。动物性来源的视黄醇可以直接被机体吸收利用，而植物中的β-胡萝卜素则需要先在体内转化为视黄醇才能被身体吸收利用。维生素A的动物性食物来源主要有禽、畜的肝脏，蛋黄和牛奶等。植物性来源的β-胡萝卜素不只存在于胡萝卜中，事实上，红黄色及深绿色蔬菜和水果中，β-胡萝卜素的含量也很高，如南瓜、红薯、苋菜、菠菜、橙子、橘子等。

叶黄素是一种类胡萝卜素。叶黄素在人体不同组织中的分布并不均匀，视网膜黄斑区是含量最高的区域，特别是黄斑中心凹即人类视觉最敏锐的区域。叶黄素是视网膜黄斑色素的主要成分，可吸收蓝光、抗氧化和提高视功能，避免蓝光穿透角膜、晶状体而对视网膜色素细胞等结构

造成损害。人体不能合成叶黄素，需要从饮食中获得。在食物中，黄玉米的叶黄素含量最多。另外，羽衣甘蓝、菠菜等深绿色叶菜以及黄桃、木瓜、柑橘等黄橙色水果，也是膳食叶黄素的重要来源。蛋黄中的叶黄素含量虽然不高，但是它的生物利用度较高，是等量蔬菜的3倍。

虾青素是类胡萝卜素的酮式含氧衍生物。虾青素能够减轻紫外线诱导的角膜氧化应激反应，抑制角膜细胞凋亡。还可利用其抗氧化能力，减少晶状体氧化蛋白的氧化应激损伤。虾青素不仅具有良好的血-视网膜屏障通透性，且在提高免疫力、抗氧化、延缓眼部疾病发展等方面具有独特作用。想要获取虾青素，可以多食用虾、蟹、牡蛎、鲑鱼、藻类等海洋性食物。

花青素也称花色素，是一种水溶性植物色素，属于黄酮类化合物。花青素能够促进视网膜视杆细胞中的视紫红质再生，维持视

网膜结构和功能；还可提高视紫红质再生速度，从而增加视网膜对光的感受性，改善夜间视觉。此外，花青素还能通过增强微血管的弹性，改善循环系统，进而增强视网膜毛细血管的微循环，并利用加快微血管循环以减少眼睛受自由基的攻击。花青素的食物来源主要是深色浆果（黑果枸杞、蓝莓、黑加仑、黑桑葚等）、蔬菜（紫包菜、茄子皮、紫苏等）和谷薯豆类（黑米、红米、紫薯、黑豆等）。

在日常饮食中，要注意食物多样化、营养素均衡化，建议每天至少摄入12种食材，每周至少摄入25种食材。在食材选择上，可侧重选择维生素A、花青素、胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等营养素含量较高的食物。在膳食制作时，选择蒸、煮、炖、快炒等对营养素有较好保护作用的烹饪方式。尤其是对于深色蔬菜中的类胡萝卜素，采用蒸、煮的方式还会增加类胡萝卜素的含量。

来源：人民日报

丝瓜三鲜汤



图片来源网络

材料：丝瓜2个，鸭蛋2个，口蘑300g、虾仁8-10个、生姜数片(3-4人量)

烹调方法：锅中放入鸭蛋翻炒后捞起备用；锅中加入少许油及洋葱及蒜末，放入后翻炒，加入口蘑片炒出汁水。丝瓜削皮，切成小块和姜丝放入锅中翻炒至变软。

加入清水1000ml，放入虾仁及炒鸭蛋，大火烧开后转小火5分钟，加盐及白胡椒调味即可。

汤品点评：初夏的丝瓜翠绿鲜嫩，清香脆甜，是夏季的当季蔬菜。丝瓜味甘性凉，有清热凉血、生津利尿的功效，很适合胃肠燥热人群，不会损伤阳气导致脾胃虚寒。

鸭蛋味甘性平，能补虚劳、滋阴清热、养血益胃、清肺润燥，虾仁和口蘑则可调味增香。

来源：广州日报

