

恢復視力 哪些方法有效



幕看，這時消耗的維生素A特別多，很多人就會感到夜間視力差及眼睛發幹等，補充維生素A可以緩解這些癥狀。醫生建議食補維生素A，這樣會更安全，除了胡蘿卜以外，維生素A還存在于肝臟、牛奶、蛋黃、綠葉蔬菜、紅薯等中。

當然與眼部健康相關的營養因子很多，如蛋白、碳水化合物、脂肪、各種維生素、鈣、磷、鐵、鋅等，所以建議大家合理飲食，注意營養搭配，不要挑食、偏食，少吃“垃圾”食品，多吃蔬菜和水果等。

轉換焦點

女孩摘掉眼鏡，把食指放在兩眼之間，將食指從大約40cm的距離移到鼻尖處，眼睛跟隨手指并注視指尖，反復幾次，這種鍛煉可以鍛煉集合及調節，尤其適用於集合功能不良的人，當然對於需要長時間近距離用工作的人群來說，預防也是很關鍵的，通過鍛煉可以緩解眼痛、視力模糊等視疲勞現象。

轉動眼球

女孩目光直視前方，全身放鬆，雙目睜開，頭頸不動，先將眼睛凝視正下方，轉至上方，再轉至左方，至右方，最後回到凝視正前方，每次轉動，眼球都應盡可能地達到極限。這種轉眼法可以鍛煉眼肌，改善營養，使眼靈活自如，炯炯有神。

眯眼睛

如滑膜炎就與膠原蛋白的流失有關。同時，雌激素有促進鈣吸收的功能，一旦女性閉經後，雌激素的缺失會阻礙鈣的吸收，骨質疏鬆更易出現。

所以，從這個角度說，皺紋表示雌激素下降，膠原蛋白流失，同時也可能合併骨質疏鬆。王必勤強調，閉經女性需重視飲食健康，應盡量食用富含鈣的食物，如應適量食用牛奶、蝦皮等。

但是要注意的是，痛風患者最好要避免食用骨頭湯。

如果想要補充膠原蛋白，除了遵醫囑進行藥物補充外，也可以多吃一些富含膠原蛋白的食物，比如豬皮、魚肚、燕窩、阿膠等。

女孩快速使勁閉眼後睜開，動作重復多次。在閉眼時，可以鍛煉眼部輪匝肌，緩解眶周的緊張疲勞。同時，在我們的眼球表面，有一層薄薄的起潤滑作用的淚液膜，閉眼時淚液膜重新分布到角膜上，可以達到有效緩解眼幹澀的癥狀。

眼球畫正方形或圓

女孩雙目睜開，頭頸不動，轉動雙眼呈正方形（右上、左上、左下、右下）及圓形（右上、上、左上、左、左下、下、右下、右）。這樣使眼球運動起來，可以鍛煉眼外肌協調性，提高睫狀肌的調節功能，增強晶體彈性，開發周邊視野，促進眼球靈活自如，緩解眼疲勞。

眨眼睛

女孩眼睛保持快速眨動，泪水能使角膜保持潔淨，緩解眼部乾燥，而且在眨眼的瞬間，所有的光綫都無法進入，視網膜上的細胞便能在黑暗中稍稍的休息一會。

熱捂雙眼

女孩快速相互摩擦兩掌，然後捂住雙眼（雙眼閉合），讓雙眼處於暗處休息。雙掌摩擦，產生熱量，趁熱用雙手捂住雙眼，能促進眼睛周圍的血液循環，增進新陳代謝。同時由于日常用眼時，眼睛大多數處於明亮處，眼睛在暗處休息，可以使眼部肌肉處於舒張狀態，所以適當的調節明暗處也可以減輕眼部疲勞。

一個國外最火的女孩眼保健視頻這幾天受到廣大上班族的追捧，讓有些人認為長期堅持此項眼運動，能讓視力恢復正常。對於天天看手機，長時間看電腦的上班族，還有那些學習負擔過重的學生來說，這項簡單又便捷的眼運動對於緩解眼疲勞，預防近視眼有一定的幫助，但能使視力恢復正常的說法並不科學。現在，讓我們詳細分析一下這種視力恢復法中的每一項運動方法。

保護視力的方法，流行的有哪些：

大吃胡蘿卜

流行的視頻中，一個女孩首先吃起了胡蘿卜，這是想告訴我們胡蘿卜有利于眼部健康，這是有科學依據的，原因在于胡蘿卜中含有胡蘿卜素，其在人體內可轉化成維生素A。人在暗光下和光綫快速變換下的視力，一定要維生素A參與才能順利完成。現今人們經常盯着電視、電腦、手機屏

皺紋越多 骨質越鬆

皺紋越多的人骨質越鬆？日前美國耶魯大學研究人員對114名停經不到3年的婦女檢查對比後指出，皮膚彈性程度與骨質密度密切相關。研究表明，皺紋越多、皮膚彈性越差的人，骨質疏鬆的程度也越嚴重。

對此，北京中醫藥大學東直門醫院婦科主任王必勤表示，皺紋越多的人，的確也會存在一定程度的骨質疏鬆，不過二者沒有直接的聯系，而是與皮膚和骨質都需要膠原蛋白的支持有關。

膠原蛋白是皮膚的主要成分，其在皮膚中會形成一張細密的彈力網，牢牢地鎖住水分，就如同支架般支撐着皮膚。隨着年齡增長，人體自身產生的膠原蛋白會逐漸減少，且閉經之後，雌激素快速下降，代謝減慢，更是導致膠原蛋白含量嚴重不足，致使女性出現皮膚鬆弛、皺紋增多等現象。

人們往往都認為骨質疏鬆是由于缺鈣引起的，其實這是錯誤的觀點，王必勤介紹，骨質疏鬆不僅僅是缺鈣，膠原蛋白的缺失也是一大原因，

羊肉配黑豆、鯽魚炖冬筍、蘿卜搭上梨……

給冬季養生高手找個伴兒

羊肉、白蘿卜、白菜……這些食材營養美味，是當之無愧的冬季養生高手。鮮為人知的是，如果給這些養生高手找對了搭檔，食療效果會更好。

羊肉 提到羊肉的好搭檔，很多人首先想到的是白蘿卜，兩者不僅在寒熱方面比較平衡，從營養、口味等角度來說也是絕配。中國中醫科學院研究生院教授楊力告訴《生命時報》記者，除了白蘿卜，羊肉還有一個絕佳搭檔——黑豆。羊肉中含有較多的飽和脂肪和膽固醇，而黑豆中含有的植物固醇具有抑制人體吸收“壞”膽固醇、降低血液中“壞”膽固醇含量的作用，同時黑豆中含有較多的飽和脂肪酸，有助於降低血脂，保護血管。從中醫角度分析，黑豆有“補腎、補五臟、暖胃腸、壯筋骨、活血化癥、祛風”的功效，羊肉能“補腎壯陽、溫補氣血、開胃健脾”，因此兩者同食，補腎暖身的效果會更好，尤其適合腎虛體寒、氣血兩虧的人。

鯽魚 關於吃魚，民間有這樣一句諺語“冬鯽夏鯉”。這是因為立冬以後，正值鯽魚產卵期，肉肥籽多，滋味鮮美。鯽魚含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸和多種微量元素，且易消化吸收。鯽魚炖湯有3個好搭檔：白蘿卜、豆腐和冬筍。白蘿卜和鯽魚炖湯有溫中下氣、健脾利濕的功效，這道湯還妙在“二白”食材上，白蘿卜浸在奶白色的魚湯裏，讓人看着就很有食欲。鯽魚富含動物蛋白質、維生素D和鈣，豆腐含大量植物蛋白質和鈣，兩者一起炖湯，不但味道好，營養還互補。冬筍體積肥大，美味爽口，低熱量、低脂肪、高纖維，用冬筍配肥美的鯽魚炖湯，湯鮮醇濃，肉嫩筍脆。

白蘿卜 除了富含硫代葡萄糖苷，具有一定防癌抗癌功效，白蘿卜還富含維生素C和微量元素鋅，有助于增強機體免疫力，提高抗病能力。白蘿卜適合跟羊肉、鯽魚等一起炖湯，



不僅營養互補，還有助增加食欲。梨有潤肺涼心、消痰去火的功效，跟白蘿卜一起榨汁喝，能掩蓋白蘿卜的辛辣味，還可以讓食療功效加倍。冬季，脾胃不好的人如果不能喝太涼的果汁，也可以將二者一起煮水喝。白蘿卜還可以跟海帶一起煮湯，有助化痰消腫，對預防甲狀腺腫大有一定功效。

大白菜 “肉中就數豬肉美，菜裏唯有白菜鮮”，被人們稱為“菜中之王”的大白菜和“肉中最鮮”的豬肉做成的餃子一直被視為經典搭配。天津營養學會名譽理事長付金如表示，

其實這在營養上也有道理。大白菜清淡可口，滋味鮮美，和肥美的豬肉一起搭配，不但口感好，還能增進食欲。此外，大白菜中的膳食纖維可以幫助豬肉中的膽固醇從體內排出，從而減少飽和脂肪酸對人體的傷害。大白菜和豆腐也是一對好搭檔，豆腐含有豐富的蛋白質，與富含膳食纖維的大白菜搭配，無論是做湯還是直接炒，都十分美味。值得一提的是，大白菜維生素C含量高于蘋果和梨，與柑橘類居于同一水平。為了保護維生素C，烹調時除了先洗再切、旺火急炒外，還可以加入醋這個好搭檔。

老癩和健忘 有啥區別



上了年紀後，記憶力就會逐年下降，許多老人為此焦慮不已，害怕自己患了認知障礙癥（老年癩呆癥，簡稱“老癩”）。事實上，良性健忘和老癩存在很大區別，老人或家人通過以下幾條就可以初步辨別。

健忘緣于不集中，老癩集中也不行。 良性健忘是指人記憶力減退，是人體智能活動障礙的一種表現，常由注意力不集中導致；老癩患者也會出現記憶力下降的癥狀，但情況相對嚴重，即使集中注意力，也記不住東西。

健忘忘得短，老癩忘得長。 良性健忘主要表現為近記憶或即刻記憶減退，比如幾分鐘前想着要回家拿鑰匙，幾分鐘後就忘了；老癩患者在此基礎上，還有遠記憶或延遲記憶減退，即不僅眼前的事想不起來，幾年前的也都忘光了。

健忘忘一點，老癩忘一片。 良性健忘的老人雖然記憶力下降，但對時間、地點、人物關係和周圍環境的認知能力絲毫未減；老癩患者則會喪失識別周圍環境的認知能力，分不清上下午，不知季節變化，不知身在何處，有時甚至找不到回家的路。

健忘提醒能喚起，老癩提醒也沒用。 良性健忘者祇是部分記憶減退，經人提醒還能回憶起來；老癩患者的病情呈漸進性，容易完全忘記某事，即使有人提醒，也想不起來。

健忘影響小，老癩影響大。 良性健忘者的正常生活往往不會受到影響，仍能自理甚至照顧家人；老癩患者的生活自理、工作和社交能力都可能受到影響，例如結賬時不懂得找錢，在熟悉的地方也會迷路等。

健忘會惱怒，老癩很麻木。 良性健忘的老人有七情六欲，對記憶力下降相當苦惱，為了不致誤事，常會記個備忘錄；老癩患者嚴重時會變得“與世無爭”“麻木不仁”，思維越來越遲鈍，言語越來越貧乏，缺少幽默感。