弱視不是近視，兒童弱視的危害不可小覷

眼睛是心靈的窗户，然而弱視已成爲威脅中國兒童視功能的主要疾病之一。由于弱視與近視、遠視等癥狀相似，因此常常被家長忽視，進而造成了無法挽回的後果。

據《南方日報》報道，廣州中山眼科醫院眼肌屈光科主任林小銘教授表示，弱視與近視不是同一種病。近視多發于學齡期人群，是睫狀肌過度緊張或遺傳因素等造成的“看遠不清楚，看近清楚”的眼病。通常情況下，近視患者戴眼鏡後，矯正視力可恢復正常。弱視則多見于學齡前兒童，是一種通過戴眼鏡也無法矯正視力的眼病，常伴有斜視、高度屈光不正、看遠看近視力都不好等癥狀。

弱視形成的原因有哪些?

南通市眼科醫院眼科主任袁東兵分析了多種導致孩子弱視的因素。“很多家長一聽説孩子弱視，就責怪孩子：‘誰讓你老是看電視、看電腦、玩手機？’其實弱視的孩子也很無辜，因爲弱視一般和家長有關系。” 袁東兵解釋，弱視形成的原因有先天因素、遺傳因素和外傷等。先天因素是指母親懷孕期間服用了某種藥物或者受到了輻射，遺傳因素則與基因有關。

弱視需對癥治療

弱視是一種發育性疾病，年齡越小，治愈率越高，成年後則基本治愈無望。據大河網報道，鄭州大學第一附屬醫院眼科教授曹木榮表示，孩子在4歲前接受眼部常規檢查是十分必要的。家長如果發現孩子較同齡孩子動作遲緩，或看東西時有歪着頭、皺眉、眯眼等不良習慣時，應及時帶孩子去醫院檢查，看是否患上了弱視。另外，有種天生的單眼弱視，通常衹有在眼部普查時才會被發現。

據新華網報道，治療弱視需要抓住兩個關鍵，一個是去除誘因，先天性白内障、斜視性弱視等要進行手術治療，屈光參差、屈光不正等要進行醫學配鏡。另一個是遮蓋健眼，强迫用弱視眼看東西。弱視訓練儀可以輔助治療，但不能作爲主要的治療方式。

另外，孩子在幼年階段自制力不足，如果没有家長的耐心糾正，很容易養成不良的用眼習慣，導致弱視、斜視等眼疾。家長應幫助孩子樹立愛眼、護眼意識，并對孩子眼病做到“早發現、早診斷、早治療”。

更年期
吃點發酵豆制品

對于女性朋友來説，更年期特别難熬，除了規律作息，此時不妨多吃一些富含大豆异黄酮的發酵豆制品，有助緩解更年期不適。

女性絶經後，卵巢機能衰退，體内雌激素水平合成與分泌不足，除了會引起以潮熱出汗爲特徵的更年期癥狀。雌激素水平的快速下降也會加速鈣流失，而大豆异黄酮可以使破骨細胞活性降低，利于絶經後骨質疏鬆的預防和治療。另外，雌激素的快速下降會導致脂肪、膽固醇代謝失衡，使絶經女性血脂和膽固醇升高，增加了心血管疾病的風險。而大豆异黄酮的結構與雌激素相似，它能够與雌激素受體結合，表現出雌激素活性和抗雌激素活性，所以大豆异黄酮在預防絶經女性心血管疾病方面有重要作用。研究顯示，適量攝入大豆异黄酮還有助降低乳腺癌的發病風險。

大豆异黄酮來源于大豆以及以大豆爲原料制作的豆漿、豆腐、豆皮、豆豉、豆醬等豆制品，其中含量較高的有腐竹、豆幹、豆腐、納豆、豆豉、芽豆（發芽的豆嘴兒）。

令人欣喜的是，大豆發酵後，大豆异黄酮活性會提高。雖然大多數豆制品中都含有較豐富的大豆异黄酮，但豆腐、豆幹、腐竹等未經發酵的豆制品中，90%以上大豆异黄酮是通過β葡萄糖苷鍵以没有活性的糖苷形式存在，衹有經過腸道菌群的葡萄糖苷酶分解後，才能形成非糖苷型异黄酮具有生物活性。大豆經過發酵之後，發酵微生物會分泌β葡萄糖苷酶，作用于异黄酮糖苷，使糖苷幾乎完全水解爲更具生物活性的异黄酮甙元，發酵豆制品中大豆异黄酮不僅被充分“激活”，而且含量有所上升。

中國營養學會建議，絶經後女性每天應該攝入55毫克大豆异黄酮，最多不超過120毫克。所以，更年期女性應多吃點豆制品，尤其是發酵豆制品，比如豆豉、豆醬、納豆、腐乳等，但這類食品往往也會有較多鈉，可以巧妙替代食鹽，以確保不過多攝入鈉。

早晨空腹飲水有利健康？
正確飲水你需要知道這些

很多人都認爲早上起床空腹喝一杯水有益身體健康，能够爲身體補水、排毒，甚至還能減肥。這種觀點正確嗎？人們又應該如何選擇早晨的第一杯水呢？

據《錢江晚報》介紹，早晨空腹飲水對人的身體健康有益。人經過一夜的睡眠，身體會流失很多水分，早晨空腹飲水有助于及時補充水分，還可以刺激腸道、疏通經絡。此外，水被腸黏膜吸收進入血液後，還可以降低血液粘稠度，促進血液循環，甚至可以預防和緩解中風、心血管疾病等。

《深圳特區報》也曾報道，人在早晨空腹喝水能够洗滌、清潔腸胃，衝淡胃酸，增强消化功能，使腸胃保持最佳狀態；刺激腸胃蠕動，濕潤腸道，軟化大便，促進大便排泄，防止便秘；排除體内的廢弃物以及血液中的垃圾。同時，早晨起床後補水還能够增强人的肝臟代謝功能、美容養顔，并讓大腦迅速恢復清醒狀態，提高機體的抗病能力。

早晨空腹飲水時要選擇適合的水進行飲用。新華網提醒，早晨最好不要空腹飲用果汁、可樂、汽水、咖啡、牛奶等飲料。汽水和可樂等碳酸飲料中大都含有檸檬酸，會在人體代謝過程中加速鈣的排泄，降低血液中鈣的含量，長期飲用就會導致人體缺鈣。而另一些飲料大都有利于人體排尿，在早晨飲用這些飲料非但不能有效補充機體缺少的水分，反而會增加機體對水分的需求，造成體内缺水。早晨也不宜飲用冰水，喝冰水容易導致人的胃黏膜血管收縮，影響消化功能，甚至引起腸痙攣，導致腹痛、腹瀉。另外，早晨空腹飲用久置的開水以及鹽水也會對人體健康産生不利影響。

早晨應如何科學地飲水呢？人民網湖北頻道提出，人們在早晨空腹飲水最好選擇温度適宜的白開水，因爲它不含任何熱量，既能够使胃腸道盡快從休眠狀態中復蘇，又不會加重腸道負擔；對于長期便秘的人來説，檸檬水是最好的選擇，因爲它所含的維生素易被人體吸收，而且還能增進人的食欲、增强消化功能，但喝完檸檬水後要盡快漱口，以免對牙齒造成損害；蜂蜜是營養豐富的天然滋養食品，蜂蜜水被稱爲“老年人的牛奶”，其所含的葡萄糖和果糖易被人體吸收，對于中老年人來説，早晨空腹飲用蜂蜜水可以起到較好的保健作用。

立秋至，盲目通便不可取！

宋老伯今年83歲，身體硬朗，可是却被便秘困擾多年。他排便很費力，有時候一個禮拜都拉不出來，經常胃口不好，連精神也逐漸變差了。宋老伯做過針灸、吃過通便藥、嘗試過各種小偏方，可每次都是當時大便通了，但過後不久便秘又來了。這次便秘後吃了朋友推薦的一款通便保健品，效果不錯，小小一粒藥大便就通暢了，但是近段發現一吃這個“神藥”，便會腹瀉、腿脚發軟、夜尿頻等不適，衹好立馬停用。

氣不足推動無力，血不足潤不了腸道所致

老年便秘常常是虚實并見的，隨着年齡的增長，氣血逐漸虧虚，血虚潤滑不了腸道，氣虚推動不了腸道内的燥屎，大便就會堆積在腸道中産生便秘。德叔强調，治療時千萬不要一味地通便，應該從根本着手，補氣養血，氣血充足，腸道蠕動便會活躍，這才是解決便秘的最佳方法。3劑温中健脾的中藥止住宋老伯的腹瀉後，德叔繼續補氣養血，前後間斷治療1月後宋老伯即使停了藥大便也能順利排出。

Tips：盲目通便，不可取！

便秘患者常常追求“一瀉千裏”的快感，長期使用果導片、開塞露及含有大黄、番瀉葉等瀉熱通便的藥物。這些通便藥直接大力把堆積的垃圾鏟除，但是却解決不了根本問題，用的時間長了反而會加快人體氣血的消耗，進一步加重便秘。

預防保健　正確生活習慣+摩摩腹

立秋至，雖然白天暑濕熱較盛，但初秋之燥漸起，此時不能隨波逐流盲目使用潤燥之品來解決便秘問題，德叔建議宋老伯要養成定時去厠所做排便動作，日久成習慣，有助于便秘的治療。體質虚弱，久坐久卧，或活動量少的老年人，應該適度的鍛煉身體，如打太極、練八段錦等，通過練功使氣機暢達，有利于促進排便。此外，經常揉腹、揉天樞以調理臟腑氣機。

眼睛喜歡三類食物
橙黄色、紫紅色、綠色食物

當今社會，眼睛面對的“誘惑”太多，困擾現代人的不僅僅是近視問題，眼睛幹澀、疲勞、充血等種種不適也常常找上門來。要想緩解不適，除了注意用眼衛生、經常參加户外活動，還要想辦法把消耗的營養素補上，讓眼睛的組織細胞得到維護。

哪些營養素對眼睛健康至關重要？

第一，葉黄素和玉米黄素，它們能吸收光綫中有害的紫外綫和短波光，同時捕獲危險的自由基，從而幫助眼睛延緩衰老。第二，維生素A，是負責暗光下視力和明暗變換視力的重要營養素。胡蘿卜素可以在體内轉變成維生素A，也是補充的好來源。第三，花青素，能够增加眼底微循環的血流，加速物質代謝交換和增强對毛細血管的保護作用。第四，B族維生素、維生素C和維生素E。維生素B2被稱爲“美容維生素”，如果缺乏，眼睛就會經常怕光、流泪，眼白布滿紅絲；維生素B6等也能幫助眼睛緩解疲勞；維生素C、維生素E具有一定的抗氧化作用。第五，鈣和鋅，眼球的轉動需要肌肉的拉動，而鈣與肌肉的靈活性關系十分密切，鋅是許多酶類的活性因子，攝入不足會導致視力下降。

有趣的是，這些“護眼營養素”都存在于天然有色食物中。尤其是以下3類食物，眼睛特别喜歡，建議大家常吃。

橙黄色食物。黄玉米、小米、大黄米等黄色糧食，富含葉黄素、玉米黄素和胡蘿卜素；芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬，富含胡蘿卜素和維生素C；蛋黄既富含葉黄素和玉米黄素，也含有維生素B2和維生素A，對保護眼睛非常有益。隆重推薦的護眼食品是枸杞，它是含玉米黄素最豐富的天然食物，同時富含胡蘿卜素。煮粥煮飯時可以放點，僅僅用它來泡茶，其實并非最佳選擇，因爲玉米黄素和胡蘿卜素都不溶于水，一定要把它嚼爛咽下去才好吸收。

紫紅色食物。紫米、黑米、紅米、紅豆、黑豆等紫紅色的粗糧豆類，不僅富含花青素，還含有維生素E，以及眼睛抗疲勞所需的B族維生素。紫甘藍、紅莧菜、紫菜苔、藍莓、黑加侖、櫻桃、桑葚、草莓等紫紅色果蔬，含有花青素和維生素C。

綠色食物。菠菜、油菜、小白菜等各種深綠色葉菜，含有大量葉黄素、胡蘿卜素和維生素C。目前測定發現，菠菜等深綠色葉菜中的葉黄素含量最高。

多吃綠葉菜
少得脂肪肝

《美國科學院院報》刊登瑞典一項最新研究發現，多吃綠葉蔬菜對預防脂肪肝至關重要。

瑞典卡羅林斯卡研究所研究員馬蒂亞斯·卡爾斯特羅姆博士及其研究小組給一組小鼠喂食高脂肪高糖食物，使其脂肪肝風險增大。之後給部分小鼠補充硝酸鹽（綠葉蔬菜中含有大量硝酸鹽），結果發現，這些小鼠發生脂肪肝的風險顯著降低。研究人員還對兩種不同人體肝臟細胞展開了培養研究，驗證了小鼠實驗的結果。此外，研究者還發現，補充硝酸鹽後，2型糖尿病小鼠的血壓降低，胰島素水平改善。之前有研究顯示，來自蔬菜的硝酸鹽有助改善綫粒體功能，提高身體耐力。

研究者表示，體重超標和飲酒過量是導致脂肪肝的兩大主因，治療脂肪肝目前尚無有效藥物。這項新研究表明，多吃綠葉蔬菜，增加硝酸鹽的攝入，有助于減少肝臟中的脂肪堆積，可降低脂肪肝、心臟病和糖尿病等疾病風險。