

## “低頭族”睡前刷屏 警惕藍光傷眼

“低頭族”盛行的現代社會，很多人已經將智能手機視為必不可少的“伴侶”，不少上班族甚至將晚上“刷屏”視為一天當中的休閒消遣。但值得注意的是，智能手機螢幕釋放的藍光，將對眼睛帶來相當大的傷害。

近年來，很多小孩來檢查，說莫名其妙就視力變差，其實大多數都是因為藍光接觸過多而引發的弱視。和人們普遍熟悉的紫外線一樣，藍光是一種可見光，波長範圍在400納米~480納米，普遍存在于LED燈、LED電視螢幕、LED手機螢幕和LED電腦螢幕中，其中發出的含有大量不規則頻率的高能短波藍光，能夠穿透晶狀體直達視網膜，對視網膜造成光化學損害，長期接受藍光照射，容易造成眼疲勞、眼幹澀，進而導致不可逆的視力下降、幹眼癢、白內障，嚴重的將會對黃斑區細胞造成損害，導致黃斑病變。

晚上周圍光線較暗，與手機螢幕亮度的對比度高，人的瞳孔會放大，刺激也會增強，這時藍光對視網膜的損壞會更大。因此，盡量少在睡前長時間玩手機。此外，在顛簸的公車上或走路時觀看電子設備，也容易引起眼疲勞，加重對眼睛的傷害。兒童不宜頻繁接觸LED燈或LED螢幕，因為在8歲以前，兒童的視神經並未發育完全，此時過多接觸電子設備如手機、平板電腦等，容易導致弱視，可能會導致永久性的視力缺陷。

藍光對眼睛的損傷是不可逆的，同時藍光的傷害有累積作用，也就是受到藍光影響的細胞不會消失，會層層累積，導致雙眼的感光體受到慢性



損傷。如同儲蓄一樣，平時的藍光損害日日累積起來，達到一定的臨界點，就會引發視網膜黃斑變性，導致視力下降甚至失明。所以，對藍光的防護越早開始越好，並要堅持時時防護，不可掉以輕心。

面對藍光危害，最好的預防措施是少接觸含藍光的設備，如LED燈、LED螢幕等；必須長時間面對藍光時，可戴上濾藍光鏡片，同時，盡量調高背景光，如打開燈，并保持端正坐姿，每45分鐘閉眼休息一下。

## 老人記健康日記

專家建議對於有慢性病的老人來說，記健康日記非常值得推薦，老人都應該試着去做，內容可以包括：

**記錄身體狀況** 有慢性病的老人應該把該控制的指標每天記錄下來，比如血糖、血壓、體重等等，甚至可以按照早中晚、服藥前後等時間點，制成表格或曲線。每天做了哪些鍛煉，有沒有特別的反應等都可以記錄在案。健康日記不僅可以幫老人梳理自己的日常生活，及時剔除不良習慣，還能在看病時，為醫生提供最佳的“病史記錄”。

**記下健康常識** 老人在讀書看報、看電視聽廣播，或者日常瑣事中獲得的健康知識，最好當天記錄下來，方便以後查閱。日子久了，日記就成了養生寶典。尤其是有慢性病的老人，把和自己疾病有關的禁忌或者服藥提醒都記錄下來，方便警示自己，比如：糖尿病人要少喝粥……

**記下心情起伏** 老人平日沒有人陪，說話的對象也少，不妨試着把自己當天的心情記錄下來，不好的事情當作宣洩，好的事情，可通過記錄留下永遠美好的回憶。這就像是生活中多了一個傾訴的好伙伴，有益于形成樂觀、開朗的性格。

老人記健康日記，不必拘泥形式，想寫點啥就寫點啥，但有慢性病的老人，記錄身體指標數據要力求精確。同小區的老人可以結伴記日記，定期交換，既交流了健康心得，又可以聯絡感情。

## 學長臂猿 防脊椎變形



上班族久站久坐，老人長期使用拐杖，都可能造成脊椎變形，此時不妨學習長臂猿，可有效防止脊椎變形。

方法是：背挺直，雙手盡量伸長，手肘伸直，手腕平整，五指伸直并攏，伸得越長越好，像長臂猿一樣。將指尖放在支撐面上，可用桌面、椅背或自己的膝蓋。深呼吸，提肛縮小腹。指尖輕輕向下按壓如同彈琴，利用反作用力，經過左右平衡的長臂，產生向上及向後的支撐力。

運動的同時，由于身體的運動性，腹肌會收縮，促使肋間肌運動，吸到更多的空氣，也因胸腔及腹腔的負壓，可加強下肢的血液循環。老人做此動作時，建議有家人陪伴，以免跌倒。

## 有脂肪肝 喝大蒜鷄湯

隨着生活水平的提高，人們體力活動減少，體重普遍增加，再加上不良生活、飲食習慣，如飲酒、濫用藥物等，都對脂肪肝的發生起着推波助瀾的作用。脂肪肝長期不愈可演變成肝硬化，但脂肪肝是可以逆轉的，這裏有個食療方就可以一試。

這個食療方叫“大蒜鷄湯”，具體做法：取去皮雞肉200克、大蒜10瓣，雞肉切塊、洗淨，大蒜去皮備用。煮沸清水，加入雞肉塊、大蒜，清水要淹過雞肉，大火煮20分鐘，轉小火煲1個小時，再加入少量鹽調味即可。此湯具有溫中健胃、消食理氣的功效，還能排毒、殺菌，刺激新陳代謝，幫助恢復體力，尤其適用於脂肪肝、心臟血管疾病和糖尿病等的輔助食療。

大蒜有助于誘導人體的脂肪代謝，降低膽固醇，減少脂肪囤積于肝臟。大蒜中的微量元素硒，可參與血液的有機代謝，清除毒素，減輕肝臟的解毒負擔，從而有助于保護肝臟。大蒜中的鎂和硒等元素還能抑制腫瘤細胞的生長。研究發現，雞肉富含維生素B<sub>1</sub>，維生素B<sub>1</sub>與大蒜含有的大蒜素結合在一起，能發揮消除疲勞、恢復體力的作用。另外，大蒜可促進胰島素的分泌，增加組織細胞對葡萄糖的吸收，提高人體糖耐量，對預防和治療糖尿病也有一定效果。雞肉屬於白肉類，原本飽和脂肪酸就較少，去皮後所含的油脂大幅下降，可避免攝取過多脂肪。

需要注意的是，下列幾類患者不適用這個方子：陰虛火旺的人，表現為潮熱、盜汗、心煩、失眠，或男子早泄、遺精，女子經少或閉經，或骨蒸發熱、腰膝酸軟、耳鳴等；眼、口齒、喉、舌病患者；服藥期間的病人。

## 老人健康長壽心理秘訣

什麼樣的心理心態才能夠健康長壽，長壽的老人都有着怎樣的心理呢？下面我們一起來具體了解一下。

**與人為善，知足常樂**

許多長壽老人都是心地和善，不發怒，不奢華，勤儉樸素，敬老愛幼，能與家人和他人和睦相處，使他們的體質內環境長期處在平衡有秩的狀態。

**心胸開闊，樂觀豁達**

長壽者大都心胸開闊，為人熱情直爽，樂于助人，不易發怒。事實證明，心胸狹窄、憂愁多者，患病機會多；而心胸寬廣、樂觀向上者，患病機會少。

**熱愛生活，善于生活**

古今中外許多杰出人物，都有明確的生活目的與奮鬥目標，到了八九十歲仍能勤奮工作。他

們熱愛生活，熱愛自己的工作，還有着科學的生活方式，愉快的情緒，使身體各器官協調，并處于良好的狀態。

**興趣廣泛，有所追求**

書畫棋琴能陶冶情操，使人心情愉快。有所追求，使人動腦思索，延緩大腦衰老。許多長壽者愛好棋琴書畫，對工作極端負責，精益求精。由于藝術的陶冶和對事業的執着追求，鍛煉了身心，獲得了長壽。

**忘我無私，剛毅耿直**

秉性耿直，堅強剛毅，坦率直爽，忘我無私，是那些事業心很強的長壽者的共同特點。剛毅、耿直的人胸寬氣壯，神經系統有較強的協調能力，能適應環境的驟變。忘我無私則心胸坦蕩，有利于長壽。

## 防骨質疏鬆要養檢結合

人骨量的積累始于幼年時期，90%的骨量形成于20歲之前，25~35歲骨量達到峰值，40歲左右開始逐漸流失。男性一般在60歲左右骨量流失加速，女性平均絕經年齡約為50歲，此時骨量流失更快。如果你的骨量峰值比別人高，那麼在流失量差不多的情況下，骨骼肯定會相對更強壯。這就好比銀行存款多，老了就可以慢慢花。因此，養骨要從幼年開始，青壯年期應高度重視。

骨骼的強度和功能取決于兩個方面：遺傳因素約占70%~80%，環境因素約占20%~30%。基因是我們難以改變的，但環境因素（如生活方式、飲食、鍛煉、是否吸煙酗酒等）可以控制。以下不良生活習慣，會加速骨量流失，不利于養骨：鹽和高蛋白食品吃多了，會增加尿鈣的流失；運動量不夠，骨組織也會自動降低骨量；人體90%的維生素D通過日照合成，曬太陽過少會阻止皮膚合成維生素D，進而影響鈣吸收；咖啡和碳酸飲料裏

含有大量磷酸成分，會影響骨質沉積，加速鈣的流失；過量飲酒會使肝功能受損，從而使維生素D的代謝受到影響，不利于骨骼的新陳代謝。

所以，大家應該從飲食、運動、曬太陽等多方面入手，打響養骨保衛戰。首先，飲食中要有充足的鈣和維生素D，牛奶、魚、蝦、海帶、鷄蛋、豆類等均攝入。其次，平均每天曬太陽20分鐘，光照時間段以上午10時到下午3時為最佳。最後，骨骼也是“用進廢退”，所以應長時間堅持規律運動，每天至少運動半小時，以延緩骨量丟失。

除了養骨，40歲以上的中年人還應適時進行骨密度檢測，絕經後的婦女更應該重視此項檢查。

腰酸背痛是骨質疏鬆的常見癥狀，如果出現背痛、駝背、身高縮短等癥狀，那可能已到了較嚴重的階段了。一般來說，40歲以後的女性，以及出現腰酸背痛、身高變矮、駝背、骨折的老人，需要在醫生的指導下服用鈣補充劑。

## 這些病可以聞出來

有些病可以聞得到。近日，一位英國女性的狗“聞到”了她的疾病，不斷觸碰其乳房引發她警覺，經醫院檢查，發現她患上了乳腺癌。

疾病還會有味嗎？狗的嗅覺居然還有診斷疾病的功能？看似頗為不可思議。不過，專家分析，可能是她得了乳腺癌後出現了乳頭溢液，嗅覺敏銳的狗聞到了這個味道。其實，當疾病影響人體細胞代謝時，大量外泄揮發性化學物質可能會進入到呼吸氣體、尿液和汗液中。古埃及就常有醫生通過聞味道來辨別疾病，可見，味道在身體健康提示方面有一定的作用。

體味是由人體在新陳代謝過程中產生的，體味的不同可以反映人體新陳代謝的情況。運用嗅覺對人體內及排泄物發出的氣味進行診察來推斷疾病是中醫聞診的重要手段。專家指出，一些疾病會導致患者口臭。先要排除齲齒等口腔疾病導致的口臭，然後會根據其口中氣味的不同判斷疾

病：口氣酸臭、食欲不振，多是食積胃腸。口氣臭穢、舌苔厚膩，多屬胃腸濕熱；肺結核咯血、支氣管擴張咯血患者則常會有血腥味口臭，晚期肺癌患者也常于口腔及呼氣中出現腐腥臭。

皮膚也是疾病氣味散發的“窗口”。人的皮膚會釋放出一種揮發性有機化合物。醫生介紹，如果糖尿病加重，而此時患者體內沒有充足的胰島素，人體就會開始對脂肪進行分解以作為燃料，導致了酮在體內堆積，可能發展為糖尿病酮癱酸中毒，此時患者的體味就會出現一種爛蘋果味，這時應及時就醫。專家稱，以前有種說法是糖尿病病人體內含糖量高，因此排出的尿可能有螞蟻來爬，但是現在這種狀況應該比較少了。



提到尿液，就不得不說一下味道辨病的另一種載體——排泄物。患者大便如果酸臭難聞，多屬胃腸鬱熱。大便腥臭伴有腹瀉，是脾胃虛寒的表現；小便黃赤混濁，有臊臭味者，是膀胱濕熱的表現，患有肝病的人，隨着肝臟代謝能力減弱，分解毒素的能力下降，導致血氨升高，其尿液中還會出現氨的氣味。

專家建議，盡管氣味能反映一定的潛在疾病，但普通人較難辨別，也不能僅以此為患病依據。患者仍需到醫院經醫生診斷後才能確診。

## 吃香蕉好處多多



香蕉是最常見且營養豐富的水果之一。美國“地下健康網站”最新載文刊出該國營養師總結的“香蕉鮮為人知的多種好處”。

**改善抑鬱癥** 香蕉中的色氨酸可在人體內轉化為血清素，血清素有幫助放鬆身體，改善情緒，緩解抑鬱。

**緩解經前綜合徵** 香蕉中的維生素B<sub>6</sub>可調節血糖水平，緩解經前各種癥狀。

**調控血壓** 香蕉高鉀低鈉，可很好地調控血壓水平。美國食品藥品管理局已經允許香蕉產業在廣告中宣傳香蕉的降血壓和防中風功效。

**提高腦力** 英國一項以200名學生為對象的研究發現，吃香蕉等含鉀量較高的水果有助于提高學生的注意力，提高學習效率和成績。

**防治便秘** 香蕉富含膳食纖維，有助于恢復腸道功能，不借助于瀉藥即可自然緩解和預防便秘。

**緩解宿醉** 緩解醉酒的最佳方法之一就是喝一杯香蕉蜂蜜奶昔。香蕉具有護胃作用、蜂蜜可提升血糖水平，牛奶有助緩解酒後脫水。

**防治燒心** 反酸容易導致燒心，吃根香蕉可以緩解不適癥狀。

**預防孕吐** 孕婦兩餐之間吃根香蕉可防孕吐。

**平靜緊張情緒** 香蕉富含B族維生素，對神經系統具有鎮靜作用。

**防胃潰瘍** 香蕉質地柔軟，有助緩解胃腸道紊亂。香蕉還可以中和過多的胃酸，保護胃黏膜。