

# 冬季防5種眼病

冬季，很多老年人反映，迎風吹，雙眼會流淚，這是怎麼回事？是突發什麼眼疾嗎？眼科醫生指出，冬季乾燥，容易出現幹眼癢、結膜炎、迎風流淚等眼部疾病，人們一定要做好防護。專家提醒，冬季一定要注意預防5種眼部疾病：

**迎風流淚** 部分患有沙眼、慢性結膜炎及淚道炎癢者，由於炎癢引起淚道狹窄或阻塞，出現淚液排出障礙，遇到寒風也會“泪流不止”，這種情況就需要引起重視。如果不及時治療，會導致眼部感染，引發角膜炎、白內障等眼部疾病。

**過敏性結膜炎** 冷熱交替的季節，氣溫變化快，容易引發過敏性結膜炎。通常病人本身就有過敏性體質，天氣轉涼時，眼睛變得敏感，容

易紅、癢，會有輕微分泌物產生。給予病人抗組織胺藥水能改善狀況，並多多讓眼睛休息。

**幹眼癢** 乾燥寒冷的冬季，是“幹眼癢”的高發季節，尤其是那些佩戴隱形眼鏡者、“網蟲”以及學生，由於用眼過度，更易出現“幹眼癢”。因此，長期從事電腦工作的人，要經常眨眼，促進眼部血液循環，讓眼睛“保濕”；使用電腦時每隔40分鐘，要將眼睛從屏幕移開向遠處眺望一下；佩戴隱形眼鏡的人要減少佩戴的時間，平時可以多用熱毛巾熱敷眼睛，不要熬夜，要養成規律的生活習慣；冬季在有空調的房間裏應使用加濕器，使空氣中濕度加大，也有助於眼睛保持滋潤。

**青光眼** 青光眼是以眼內壓力升高、視乳頭血流灌注不良、合併視功

能障礙的一種常見致盲眼病。此病分先天性、原發性和繼發性三種。除先天性外，後兩種均以冬季發病率最高，尤其是在強冷空氣過後24小時內最容易誘發。這是氣溫降幅過大，使植物神經調節功能發生紊亂而幹擾了血壓，造成眼壓波動所致。特別是65歲以上的老人，一旦發現眼部不適伴頭痛腦漲，反復出現視力模糊、虹視(看燈周圍有彩圈)等癢狀時，就應及時去醫院檢查。

**眼中風** 又稱“視網膜血管阻塞”，常突發且無疼痛，主要是由於天冷血管收縮造成阻塞出血。通常有高血脂、糖尿病或膽固醇過高的人需格外小心。若出現視物模糊，甚至單眼視力突然喪失，必須盡快找眼科專業醫師檢查，視情況進行視網膜激光治療。

## 中醫治小病

**失眠** 中醫講，胃不和則臥不安。足三裏穴屬於足陽明胃經，位於小腿前外側。

正坐在床上或椅子上，雙側下肢自然伸直，用雙手拇指按壓或針灸在足三裏穴處，其他四指并攏托住小腿肚，同時拇指指端以深透的力度點按30秒，稍稍休息後再繼續點按，共點按3分鐘即可，有助於促進睡眠。

**落枕** 落枕的痛苦很多人都體會過，推薦按一按或針灸落枕穴。落枕穴是治療睡眠落枕的特效穴位，故而命名為落枕穴。

落枕穴位於手背側，第2、3掌骨間，指掌關節後約0.5寸處，一壓即有強烈刺痛之處，就是落枕穴。

**暈車** 內關穴位於手腕之掌橫紋的中央往上約三指寬的位置。按壓或針刺、理療內關穴，能寬心理氣、寧神和胃，因此對於暈車導致的惡心嘔吐有緩解的作用。

找到穴位後，以拇指放置於穴位上，其餘四指放在手臂的背面，相對用力，按壓的力度以個人能忍受為度，一般來說，當惡心的感覺消失就可以了。

## 蔥有七奇效



大葱是日常生活中常見的食材，同時也是一味具有衆多祛病養生功效的中藥。

**壯陽** 蔥的好處，不得不說壯陽功效。大葱中的各種維生素能保證人體激素正常分泌，還能有效刺激性欲，進而起到壯陽補陰的作用。

**發汗抑菌** 大葱具有刺激身體汗腺，達到發汗散熱之作用；蔥油可以刺激上呼吸道，使黏痰易于咳出。蔥中所含大蒜素，具有明顯的抵禦細菌、病毒的作用，尤其對痢疾桿菌和皮膚真菌抑制作用更強。

**防癌** 香蔥所含的果膠，可明顯地減少結腸癌的發生，有抗癌作用。蔥內的蒜辣素也可以抑制癌細胞的生長；蔥還含有微量元素硒，可降低胃液內的亞硝酸鹽含量，對預防胃癌及多種癌癥有一定作用。

**解毒調味** 大葱味辛，性微溫，具有發表通陽、解毒調味的作用。主要用于風寒感冒、陰寒腹痛、惡寒發熱、頭痛鼻塞、乳汁不通，二便不利等。大葱含有揮發油，油中的主要成分為蒜素，又含有二烯丙基硫醚、草酸鈣。另外，還含有脂肪、糖類，胡蘿蔔素等，維生素B、C，烟酸，鈣，鎂，鐵等成分。

**增進食欲** 生蔥像洋葱一樣，含烯丙基硫醚，這種物質會刺激胃液的分泌，且有助於食欲的增進。

**舒張血管** 大葱富含維生素C，有舒張小血管，促進血液循環的作用，可防止血壓升高所致的頭暈，使大腦保持靈活，並預防老年痴呆。

**降膽固醇** 大葱可降低壞膽固醇的堆積，經常吃蔥的人，即便脂多體胖，其膽固醇并不增高，而且體質強壯。蔥葉部分比蔥白部分含有更多的維生素A、C及鈣。

## 一天中最佳的減肥時間

女人們減肥，追求性感美麗，但是在嘗試了一些方法之後却没有很大的成效，那麼，應該如何減肥呢？減肥的黃金時間是在什麼時候？下面為大家詳細介紹一下。

### 30分鐘決定一切

最有效的方法是有氧運動。如果實在做不到，最低限度就是不讓飯後的血糖濃度升高。不想長出比現在多的脂肪，首先要做的就是飯後動一動。因為小腸開始吸收是在吃完飯後30分鐘左右開始，而血糖濃度上升約是小腸開始吸收後的30分鐘。最近美國庫勃有研究發表一項研究，發現在平常生活中有意識地活動身體的人，和連續6個月、一周5天、每天進行20-60分鐘游泳或騎自行車等有氧運動的人相比，減少體重及體脂肪的程度幾乎相同。

## 男性咋平穩度過更年期

男性之所以會出現更年期綜合徵，主要是因為男性體內雄激素減少造成的，男性更年期表現出來的癥狀往往比較明顯，性欲減退，體力下降，情緒不穩定易怒，勃起不堅，飯後易打瞌睡，工作能力下降等被譽為是更年期癥狀對男人工作和生活方面的影響。

同女性一樣，男性同樣也會有更年期，而且往往表現出的癥狀還比較明顯，有相關研究數據表明，超過一半40-70歲的男性會出現更年期綜合徵。

男性之所以會出現更年期綜合徵，主要是因為男性體內雄激素減少造成的，所以男性出現以下幾種表現時要警惕更年期綜合徵的到來，并注意有針對性地調養，減少不適合工作和生活造成的影響。

男性進入更年期之後，由於腎氣的逐漸衰少、精血日趨不足，容易導致腎臟陰陽失調。腎陰、腎陽是各臟器陰陽的根本，腎陰、腎陽的失調進而導致各臟器功能紊亂，從而形成了男性更年期綜合徵的病

### 洗澡久一點

吃完晚飯稍微休息30分鐘，就可以好好洗一個澡，如果再加上清洗浴室，效果更佳。

### 整理庭院或陽臺

如果有庭院，在飯後整理庭院是不錯的選擇，如果沒有庭院，也可以創造一個花園陽臺，趁整理之便，行減少脂肪之實。要稍微活動身體，打掃的程度剛好，如果是雙薪家庭，也可以把吃飯後打掃當成習慣。

### 夫妻互相按摩

晚餐後30分鐘夫妻互相按摩，被按摩的一方很舒服，按摩的人也是很好的運動。

### 選遠一點的餐廳

午餐如果必須外食，不要老是選公司隔壁的餐廳，走個15分鐘，找一家好吃一點的餐廳，吃完後也可以再喝杯茶，走回辦公室。

### 理基礎。

男性更年輕的癥狀比較多，其中以皮膚鬆弛瘙癢、內分泌紊亂、泌尿系統癥狀、性生活質量差、精神脆弱、心血管功能不穩定。另外，更年期男人常會敏感、急躁、易怒、消化不良、腰腿關節痛等較為普遍和常見。此外，性欲減退，體力下降，情緒不穩定易怒，勃起不堅，飯後易打瞌睡，工作能力下降等也都被譽為是更年期癥狀對男人工作和生活方面的影響。

### 如何改善更年期癥狀：

男性要改善更年期癥狀首先要加強體育鍛煉、增強體質、保持平和樂觀的情緒、養成良好的生活習慣。家人朋友的關心和理解也很重要。中醫理論對此癥有一定的見解，治療更年期綜合徵應該根據不同的分型，選擇相應的治療方式並加以調理，如滋肝養腎等。

實踐證明，舉例治療可以改善總的健康狀態和情緒，提高性欲，增加肌力和骨質密度。目前較為理想的藥物是口服舉例類藥物。

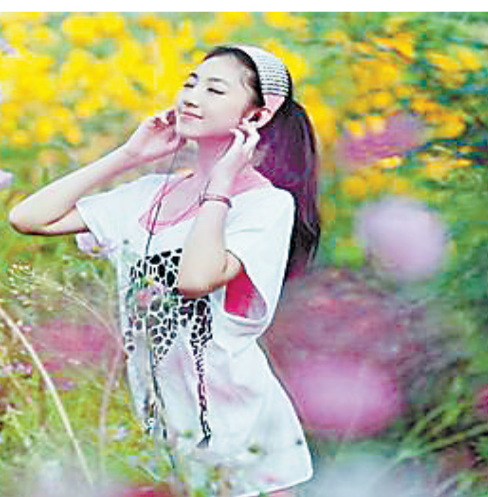
## 聽自然韻類音樂解壓力

當你煩躁的時候，可以聆聽自然韻類音樂，比如潺潺的流水之音樂，你會不會感到心情奇跡般地平靜了下來？瑞士的研究證明，這並不是心理作用，而是自然韻類音樂的聲音能够有效防止壓力的囤積，緩解焦躁情緒。

瑞士蘇黎世大學研究者的研究結果顯示：“自然音樂的聲音有助於預防壓力堆積”。

在實驗中，研究者將參與實驗的60名女性分為三組，分別讓她們體驗容易讓自己產生壓力的生活狀態，此時給第一組女性聽一般的流行音樂，給第二組女性聽自然韻類的音樂，第三組則什麼也不聽。結果發現，聽一般流行音樂的小組成員的唾液中檢測出的壓力激素比聽自然韻類音樂的小組成員的更多。

研究者認為，自然韻類音樂能夠喚醒大腦，讓大腦產生在自然進化過程中自然環境是生命本源的認識。因此，經常聆聽自然韻類音樂



及自然聲音，進行自然音樂浴等行為對人類是有益的。

而普遍被認可的“聽流行音樂可以減輕壓力”的說法，研究者則表示，在本次研究中，根據音樂類型的不同與心理狀態的不同，結果均有不同程度的變化。因此，音樂是能夠帶來壓力還是能夠緩解壓力，要看你選擇聆聽的是什麼類型的音樂。

但研究結果能夠明確的是，自然類聲音，自然韻類音樂都具有減緩壓力的效果。所以，經常選擇五音心境調節音樂中的自然韻類聆聽，能夠幫助你緩解內心壓力。

## 這樣做家務不傷腰



腰是人體最脆弱的部位之一，有時哪怕像打噴嚏這樣一個小動作都容易出問題。對主婦來說，家務活兒在不經意間傷害着她們的腰。為此，日本崗山縣勞保醫院的專家田中悠總結了“做家務時的動作要點”，幫主婦預防腰痛。

**大掃除** 拖地、使用吸塵器時，如果工具手柄的長度不夠，使用者就會自然而然地彎腰用力。建議調節手柄長度，以握着時肘部微曲、軀幹微彎為宜。此外，擦拭桌椅板凳時，也要避免彎腰，寧可麻煩點蹲下來或坐着擦。

**晾衣服** 收拾衣物、搓洗、晾曬時彎腰把衣服從盆裏撈出來，這些會對腰部產生很大的負擔。建議不要把裝衣物的盆或晾衣籃放在地面，而應放在凳子上，這樣能降低腰部前傾的程度，減輕腰部負擔。同理，疊衣物時也不要坐在地板上或床上，而是鋪在桌子上疊。

**做飯** 在廚房裏洗菜做飯通常一站就是二三十分鐘，甚至更久。建議將一個高度10厘米左右的小板凳放在地上，兩隻腳輪流踩在上面，並與另一隻腳之間隔開半步距離，這樣可以減輕腰部負擔。另外，腹部貼着廚臺可以分散腰部壓力。從位置較高的櫥櫃取物時，應該站在凳子上去拿，不要勉強伸臂踮腳去够。

## 正氣內存邪不可幹

中醫認為，“正氣內存，邪不可幹”。人體的抵抗力就是“正氣”，一切致病菌即為“邪氣”。當人正氣充足時就是抵抗力強盛的時候，任何邪氣就不可能使人患病。

多喝水可以促進新陳代謝，每天最好能達到2000毫升。冬季容易出現口幹、皮膚幹等，多飲水不但可以補充所需水液、改善乾燥癥狀，還可以防止內熱的產生。尤其是小兒，如果飲水量太少就容易產生內熱，一有風吹草動就會感冒，中醫稱之為“內熱外感”。

寒冬時節氣溫較低，但堅持體育鍛煉還是非常必要。步行鍛煉適合所有人群，路程較近的話，盡量選擇走路去上班，如果路程太遠可以走一段路再坐車；上班時爬樓梯既可以鍛煉身體，還可以防止被流感病毒感染，因為封閉的電梯更易造成呼吸道疾病的傳播。

冬天是進補的季節，但過食油膩之物往往又會產生內熱，稍不注意外感風寒就會患上流感，所以飲食要合理，多吃水果蔬菜，注意葷素搭配。還可以採用食療，如每天喝梨水，就可以防止天氣乾燥所致的口幹、咽乾，又有潤肺止咳的功效；還可以煮蘿卜水，以白蘿卜為好，它有理氣健脾、清熱利尿的作用，也可以促進消化、預防流感。

任何疾病的發生發展都與精神緊張、超負荷工作造成抵抗力降低有關，流感也不例外。充足的睡眠、良好的心情可以提高機體的抗病能力；即使患了疾病，心情放鬆的調養也可以使疾病及早康復。這就是中醫所說的“三分治，七分養”。

流感已有流行而自己又未感染之時，可以使用中藥預防，準備白菊花30克，用水煎服，每日2~3次，連續服用一周。

## 用完滴劑捏捏鼻子

不少人認為滴鼻劑祇要滴到鼻子裏就行，其實用完後，捏兩下鼻子才能吸收得更好。

臨床上常用的滴鼻劑主要有：抗過敏滴鼻劑，如布地奈德滴鼻劑；血管收縮劑，如鹽酸麻黃素滴鼻液；抗菌素類滴鼻劑，如新霉素滴鼻液；鼻黏膜腐蝕劑，如5%硝酸銀；鼻黏膜刺激劑，如復方薄荷油、1%碘甘油等。應根據病情遵醫囑選用。

滴藥前，應把鼻涕盡量擤乾淨，如果鼻腔內有痂，可用溫鹽水清洗，待痂變軟取出後再滴藥。滴鼻液使用時，患者平躺，肩背部墊高，頭往後仰起，鼻孔朝天，雙側鼻孔分別滴3~4滴藥液，輕輕按壓雙鼻孔，捏兩下，左右搖頭數次，這樣可以使藥液充分到達病竈，3~5分鐘後再坐起。如果患者是鼻竇炎，應取側臥位，墊高肩部，頭偏向患側并向肩部垂下，先滴一側鼻孔，3~5分鐘後換滴另一側。

如果多次用滴鼻液不起效，應及時就醫，以免耽誤診治。