

電腦族預防幹眼有妙招

隨著電視、電腦、平板、手機的廣泛使用，長時間看熒光屏，很容易導致幹眼癢的發生。專家指出，幹眼癢目前已經成為常見的眼疾之一。而經常在空調房工作的上班族，整天對着手機玩遊戲或埋頭發微博者都是幹眼癢的易患人群。

顧名思義，“幹眼”就是“眼睛乾燥”。在醫學上的定義是“任何原因引起的淚液質和量異常，並伴有眼部不適，導致眼表組織病變”。專家提醒，如果經常覺得眼睛容易疲勞、眼皮重，例如看報紙或看電視沒幾分鐘就想合眼；看東西不清楚；眼睛乾澀、癢、紅，甚至疼痛、怕光、流淚，或者有難以說明的不適感覺，可能幹眼癢已經找上你了。

出現幹眼的癢狀時，不主張自己買眼藥水解決問題。最好到醫院檢查眼睛的淚膜、淚液分泌量等，確定幹眼的程度，並針對病因治療。幹眼病因非常多，常見的病因包括自身免疫性疾、性激素水平降低、環境因素等。幹眼癢並非看一次醫生就能治愈，因為無論是全身疾病還是環境因素引起的幹眼病，都祇有去除病因才能根治。

預防幹眼有妙招

不要長時間戴隱形眼鏡。長時間佩戴隱形眼鏡也容易得眼睛乾澀，這是由於隱形眼鏡很容易吸附水分，從而導致眼球表面脫水。

對於預防眼睛的乾澀，眼科專家建議對於一些電腦族來說，切忌連續坐在電腦前操作超過2小時。看屏幕時，一定要養成多眨眼的習慣。注意眨眼次數，一般正常眨眼次數為每分鐘15~20次，切勿因過於專注而“忘記眨眼”。

調整電腦的擺放位置和顯示器角度，使眼睛與顯示器之間的視角呈俯視角度，就能夠減少淚液的蒸發，可以有效緩解眼部乾澀。這個俯視的辦法，對於看書看報或者看電視時，同樣有效。

熱敷眼睛，繞着眼球按摩，用熱毛巾或是手帕覆蓋於雙眼(同時閉上眼睛)，每天1~2次，每次熱敷約10~15



分鐘。亦可用大拇指輕按眼窩四周的骨頭，從眼窩上方內側開始，沿着骨頭向眼睛外側按摩，再往鼻子的方向移動，都可增加眼部血液循環。

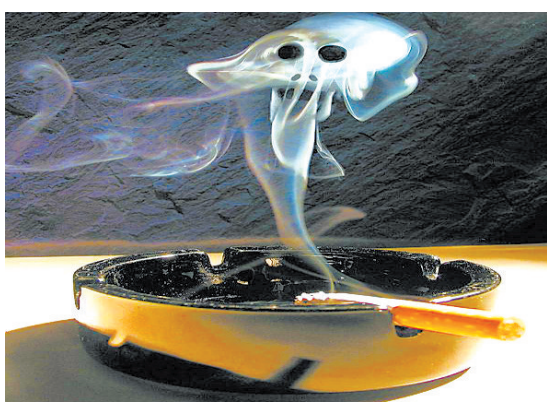
養成良好的生活習慣，盡量保持充足的睡眠，減少熬夜。

注意用眼衛生，定時休息，建議用眼每小時休息10分鐘。

保持與屏幕的距離(不少於60厘米)，建議屏幕擺放位置比眼睛低一些。

可以在書桌上放上加濕器，減輕空氣的乾燥。

抽烟人骨頭軟



據報道，美國猶太人醫學中心等機構的研究者通過對美國中老年烟民的大型研究發現：吸烟的人易患骨質疏鬆和脊椎骨折。烟齡和慢性阻塞性肺病均是導致烟民骨密度低的獨立風險因素。

研究人員對年齡在45~80歲之間3321名烟民(烟齡至少為10年)進行了定量CT檢查，以測定其骨密度。結果顯示：祇有11%的人具有正常的骨密度，58%的人骨密度偏低；其中有37%的人曾發生過一次或一次以上的脊椎骨折。在所有骨密度較低的烟民中，男性占到了55%，其中有60%的人發生過脊椎骨折。

骨密度較低還與慢性阻塞性肺病惡化密切相關，患有嚴重慢性阻塞性肺病的男女烟民中，有84%的人存在骨密度較低的現象。

研究人員指出，每年多抽一包烟就會導致骨密度較低的風險增加0.4%，骨密度較低的人平均每年抽掉46.9包烟。研究人員提醒，烟民(包括已經戒烟的人)都應當接受骨質疏鬆篩查。目前，骨質疏鬆造成的脊椎壓縮性骨折越來越多見，嚴重的骨質疏鬆使患者在較輕的外力作用下即可發生椎體壓縮性骨折。烟民如果能提早關注骨質疏鬆，定期檢查，積極治療，有助於預防骨折，提高生活質量。

眼鏡族咋護眼

戶外活動少、日常用眼過度、長期做作業姿勢不正確……當然還有遺傳因素，使得青少年的近視率不斷上升。“眼鏡族”日常的自我保健很重要，專家給出以下3點建議：

多做眼部運動

運動時頭部固定，兩眼自然閉合或張開，眼睛盡可能向上望。當出現麻痺感時，停頓5秒再緩慢平復眼睛，稍作休息。麻痺感消失後再依次用上述方法向向下向左向右望。每個方向做完後休息片刻。以上動作都完成後，兩眼球順時針轉3圈，逆時針轉3圈。這種眼部運動每天可以多幾次，最好在睡覺前及起床前做。這種方法主要是刺激眼周穴位，拉開眼肌，以恢復眼肌的韌性。

借遠處强光適當刺激眼球

當在室內連續用眼多時，走到室外望着遠處光綫強烈的地方感到刺眼。如果覺得眼睛睜不開，此時可閉上眼睛，稍作休息。當刺眼的感覺消失後，再重新睜開眼睛望向遠處，距離以眼睛不覺得累又能望清楚的地方為宜。

用綠色近距離刺激眼球

建議每天起床第一件事就是走出陽臺，近距離看綠色植物。兩眼睜大，眼睛與綠色植物相距小於10厘米，稍作停頓，然後俯視植物，轉動眼睛，四處張望。這樣做是以綠色近距離刺激眼球，而轉動眼睛假意尋找螞蟻、小蟲也有助於鍛煉眼球。

倒班人群 易失眠肥胖

美國《睡眠健康》雜誌日前發表的一項新研究顯示，與朝九晚五正常班的人群相比，經常倒班的人群容易出現睡眠問題。他們超重或肥胖及罹患2型糖尿病等代謝疾病的風險較高。

美國威斯康星大學研究人員分析了約1500人的健康數據，結果發現48%的倒班人員超重，顯著高於正常班人員的35%。倒班人員睡眠問題也比正常班人員嚴重，兩個

人群中過失眠經歷的比例分別為24%和16%，有過睡眠不足經歷的比例分別為53%和43%，有過上班犯困經歷的比例分別為32%和24%。

研究還表明，出現睡眠問題的倒班人員更易超重或罹患糖尿病，這種關聯在每天睡眠不足7小時的人中特別明顯。但研究人員也指出，倒班人員更易超重或罹患糖尿病無法完全用睡眠問題解釋。

月經不調 小心卵巢癌

卵巢癌早期除了較多發胃腸道癥狀外，還有部分患者會出現月經不調的情況。由於卵巢癌病理類型多變，有些類型的卵巢腫瘤分泌雌激素過多時，其早期癥狀可引起性早熟，月經失調或絕經後陰道出血。因此，如果一向準確的月經出現不明原因的提前、推遲、經量特別多或少時，要及時諮詢醫生。月經變稀薄，似乎有水樣液體混雜在經血中，平素白帶量多、水樣、有臭味的患者，更應引起重視。

鑒於卵巢癌的隱匿性等特點，預防及篩查尤為重要。預防卵巢癌，提倡高蛋白、富含維生素A、避免高膽固醇的飲食。在篩查方面，普通人群可以一年進行一次體檢。目前，針對卵巢癌惡性腫瘤的篩查較為理想的是B超檢查和血液免疫指標測定。高危人群不妨半年做一次體檢，除B超檢查和血液免疫指標測定外，還可以常規性進行磁共振檢查，以便及早發現卵巢的病變。

皮膚變化 看肝臟好壞

要問身上什麼器官感覺遲鈍，肝臟絕對“位列三甲”。由於肝臟內部沒有痛感神經，有小問題時，不能通過“疼痛”這一身體常規的信號向人們發出警告，因此往往容易不以為意。等到真疼時，已經晚了。

可是，“失之東隅，收之桑榆”。當肝臟超負荷運作時，還是有迹可循的。比如，肝臟本有分解酒精的功能，長期過量飲酒會對肝功能造成損害，久而久之，分解酒精的能力就會下降，就會出現酒量下降、容易喝醉的現象；患脂肪肝可能會引起激素代謝紊亂，使男性出現睪丸萎縮、性功能下降，女性有月經不調，甚至不孕等。

特別值得提醒的是，人體皮膚

顏色的一些微妙變化也是肝病的早期信號，尤其需要注意。皮膚和眼睛泛黃，是病毒性肝炎的急性期表現；面色晦暗是肝炎信號之一，與太陽曬黑的皮膚不同，肝病病人會面部暗淡而無光澤度；嚴重的黑眼圈也是慢性肝臟疾病的早期癥狀，其中大多數為慢性乙肝；肝病病人與常人的手掌顏色也大不相同，普通人的手掌顏色紅潤，而患有肝病的人手掌心泛白無血色，大小魚際却泛紅；軀幹皮膚上出現蜘蛛痣(中間有一紅點，周圍有血絲狀)也是信號之一。

除了要留意身體的這些信號外，肝臟疾病高危人群、患者更應預防肝病急性發作。這些人最好滴酒不沾，同時保證晚上12時前入睡。

老人生活中當曉四害

你年邁的父母經常久坐打麻將嗎？他們常常爬樓梯時膝蓋酸痛嗎？早晨起床太早出門鍛煉身體嗎？這些生活中的小細節正傷害他們的健康的，他們却全然不知。專家提醒，請別再做這些傷害健康的事情了——

過早外出鍛煉：血壓心跳異常易猝死

有的老人喜歡在早6點之前出門鍛煉身體，但據資料表明，老年人在早晨鍛煉時發生意外事件的比例愈來愈高，有早上爬山時昏倒的；有運動過於劇烈而導致血壓驟升或心跳過快而猝死的病例。

建議：鍛煉前一定得吃好早餐，否則也會因血糖過低而昏倒。老年人早晨鍛煉時運動不能過於劇烈。

久坐打麻將：易患頸椎、腰椎及心臟血管疾病

打麻將一坐好幾個小時不動地方，頸椎和腰椎都會受到影響。尤其是老年人，坐久容易犯心臟血管疾

病。長時間久坐打麻將，大腦一直在不停地運轉，情緒處於不斷的喜怒哀樂等變化轉換之中，也容易引起心臟血管疾病突發。

建議：選一把舒服的、能支撐上身的椅子，並放上一個腰枕。定時離開牌桌，做一些肩頸部的伸展運動，緩解肌肉疲勞。

愛坐小板凳：膝關節承受壓力大
很多老年人在家喜歡坐小板凳擇菜，休閒時，也習慣帶着個小板凳，其實這樣膝關節容易受磨損。坐小板凳時，膝關節屈曲的度數很大，股骨與脛骨之間的接觸面變小，關節承受的壓力就越大，因而膝關節的軟骨就特別容易受到磨損。

建議：坐凳子最好選擇跟膝蓋一般高的椅子坐，不讓膝蓋有屈曲的狀



態。老年人上廁所最好選擇坐式馬桶，這樣膝關節就不會受到壓力了。
經常爬山爬樓梯：膝關節軟骨易受損

老年人的骨關節本身就存在退化，關節軟骨逐漸變薄，如果還進行爬山、爬樓梯這樣的運動，其膝關節的軟骨就會越磨損得厲害。

建議：老年人最好進行對膝關節沒有損傷的輕緩運動。天氣暖和也也要注意膝蓋的保暖。

四大延壽食物

長命百歲叫人既羨慕又向往，想要延長壽命，除了健康的生活習慣，還不可缺少長壽食物。你是不是特別想知道，讓人長壽的食物有哪些呢？海帶、白菜、蕎麥、大蒜都是你不錯的選擇。

海帶 熱量低且充滿膠質、礦物質，很適合現代人的美容健康食品。海帶富含可溶性纖維，比一般纖維更容易消化吸收，幫助順暢排便。最大的優點是，海帶熱量低，做為宵夜點心不用擔心發胖。海帶與醋最搭配，醋可讓海帶軟化，可以試試用醋涼拌海帶。加上冰塊的海帶湯，可以凸顯醋的酸味，口感更清爽，幫助排便不長胖。

白菜 在中醫看來，白菜可以退燒解熱、止咳化痰。現代科學發現，白菜的營養價值高，種類多，一年四季都能吃到，是最熱門的抗癌明星。白菜豐富的纖維和維生素C，可以補足冬天蔬果攝取的不足。但虛寒體質的人，不適合大量吃生冷的白菜，如泡菜。吃火鍋時，別忘了盡可能多加點白菜，消解燥熱之氣，止咳化痰還抗癌。

蕎麥 研究發現，蕎麥含有強力抗氧化物，可以降低血脂、增強血管彈性、防止血液凝結，是很好的護心食物。此外，其降血壓和助眠的效果也很好。蕎麥還是很好的大腸清道夫，纖維含量是一般白米的6倍，所以有“淨腸草”之稱。可以將蕎麥面涼拌、煮湯。也可以將蕎麥和米飯一起蒸或熬粥，降壓助睡眠。

大蒜 消炎又殺菌，可以降低膽固醇。但生大蒜刺激性強，因此胃炎、喉嚨痛、痔瘡、眼睛紅、長青春痘的人，不宜生吃大蒜。

便秘傷前列腺

很多人都知道前列腺怕擠壓，因此久坐、長時間騎自行車都不利于健康，其實長期便秘也會傷到前列腺。

前列腺緊貼著直腸，僅有少量的疏鬆結締組織相隔。這一特點給醫生進行前列腺指檢帶來了便利，在離肛門不遠處就能捫及前列腺；但是這也為便秘者的前列腺健康埋下了隱患。便秘的人往往大便比較幹燥，還有硬塊，直腸溫度也偏高。“城門失火，殃及池魚”，幹燥的大便對前列腺造成擠壓，使局部血液循環不暢，時間久了就容易引起前列腺的炎癥。此外，便秘患者在排便時，需要增加腹壓來推動大便排出，會進一步對前列腺造成壓迫，引起排尿不適，有時甚至會有“滴白”，即前列腺液流出。

便秘的青年男性，往往是由于熬夜、久坐、缺乏運動、飲食辛辣油膩，導致大便幹燥，而這些誘因同時可以引起前列腺的癥狀，因此，便秘對於這些人來說，是一個警鐘，提示他們一定要關注自身健康，保衛前列腺健康。

前列腺增生的患者，一般來說年紀都比較大，便秘會使排尿困難“雪上加霜”，不能單純治療小便不暢，還要保證大便通暢。在臨床上也發現前列腺增生的老年人大多數伴有便秘，便秘對前列腺的影響不容忽視。

生活中，要養成良好的排便習慣；多吃清淡易消化的食物及蔬菜，防止大便秘結；少吃辛辣刺激食品并戒酒，減少前列腺充血的誘因；適當鍛煉，增強機體的抵抗力，改善前列腺局部的血液循環；切忌長時間憋尿。