



當今人們生活、學習、工作都離不開電腦，也常常會因此產生視覺疲勞。專家指出，包括電腦顯示屏在內的視頻顯示終端，正成為傷害眼睛的一大隱患，若不注意可能會患上“視頻顯示終端綜合徵”。

視頻終端綜合徵是指由於長時間在視頻終端前操作和注視熒光屏而出現的一組無特徵的癥狀，包括神

## 當心視頻終端綜合徵

經衰弱綜合徵（頭痛、惡心、失眠）、肩頸腕綜合徵（有壓痛以及腰背部酸痛不適）、眼部癥狀（視疲勞、幹眼癢、眼部發癢）以及食欲減退、便秘、抵抗力下降等。

專家指出，看電腦屏幕的時候，需要動用眼睛的3D調節，時間長了，睫狀肌是緊張的，懸韌帶鬆弛，晶狀體變厚，造成睫狀肌緊張甚至調節痙攣。

要想防止眼睛被屏幕侵害，專家建議，使用電腦時注意三方面：

電腦屏幕放在視線以下15~20度的範圍。因為電腦屏幕如果放在視線以上，眨眼頻率會減少，淚液蒸發量也增高，導致眼睛不適。

屏幕亮度不要太暗。一般認為，柔和光線下看東西會舒服，但是對於電腦顯示屏來說，把屏幕亮度調暗會帶來屏閃這個“副作用”。對同一款顯示器來

說，電腦屏幕越暗，屏閃越明顯，不斷跳動的屏閃會加劇眼睛疲勞。

工作環境的照明也很重要，如果特別強烈的光線直接照在電腦屏幕上，會造成屏幕的反射，帶來眩光。最適宜辦公族看電腦的照明環境是間接照明和混合照明。

除調節電腦外，改善用眼習慣也是緩解視覺疲勞的好方法。

**避免長時間用眼** 眼睛能承受的持續看東西的最大限度是3個小時，如果條件允許，建議每45分鐘進行適當休息，眺望遠處，做眼保健操或者閉目養神。

**注意用眼衛生** 女性卸妝時一定要把眼妝卸乾淨，尤其眼圍、睫毛根部。如果不清洗乾淨，長期就會導致腺體功能的異常和淚膜的不穩定，從而出現視覺疲勞。

## 長期消瘦查甲亢

28歲的外企白領于小姐最近工作壓力特別大，無奈的她只能用“美食解憂”。可奇怪的是，她每天大吃大喝，却還是感覺很餓，而且人越來越瘦了，還愛出汗，動不動就發脾氣。到醫院一查，她竟然得了“甲亢”。

人體要想保持能量代謝平衡，需要甲狀腺的精密“調控”。一旦出現甲狀腺功能亢進（簡稱“甲亢”），甲狀腺激素分泌過多，就好比暖氣燒得太熱，使身體處於亢奮狀態，高代謝，也高消耗。因此，人餓得快、吃得多，但吃進去的東西不能被儲存，而是很快地被消耗掉了，導致“入不敷出”，很快消瘦。需要注意的是，不是所有的消瘦都跟甲亢扯得上關係。總體來說，甲亢導致的瘦，一般表現為突然間的消瘦、不明原因的消瘦。另外，尤其需要區別開的是“多飲、多尿、多食、體重減少”的糖尿病癥狀，雖然和甲亢表現出的都是吃得多還胖不了，但兩者可以根據排尿、口渴情況來進行分辨。還可進行兩個自測：一是早上醒來數心率，是否明顯偏快；二是大便次數是否增多。若回答是肯定的，則可初步判斷是甲亢。此外，甲亢患者還伴有其他癥狀，如怕熱、多汗、激動、急躁、脾氣大；眼球外突、兩眼直視；頸部發緊、脖子短期內變粗；月經紊亂、月經不規律或過少，甚至閉經、生育能力下降。

甲亢主要的發病原因是精神因素。壓力過大無法疏解往往是誘因。此外，飲食方面補碘過多、一過性甲狀腺炎也可能導致甲亢。建議大家一旦出現甲亢癥狀，最好立即去醫院檢查，以便早診早治。甲亢患者應放寬心態，學會自我減壓。另外，平衡飲食也很重要，補碘應適中，把身體代謝調整到正常狀態。還需要規律作息，注意保證睡眠質量，以便提高身體抗壓、抗病能力。

## 高血壓頭暈咋辦



李女士，今年61歲，前幾天因為着急發現血壓高，收縮壓170~180毫米汞柱，做頭顱CT提示“輕微腦梗”，化驗血糖、血脂都高，服安宮牛黃丸、降壓藥以後血壓降至120~130毫米汞柱，現在服藥不規律，一着急一扭頭感覺頭暈，無頭痛，那麼頭暈是什麼原因？怎麼解決？

專家解答：根據描述，患者的頭暈主要與血壓控制不良有關，但也不排除頸椎病等疾病的可能。

頭部CT檢查提示“輕微腦梗”，一般是指腔隙性腦梗死，最常見的原因就是高血壓。由於血壓持續處於較高狀態，顱內微小動脈發生痙攣，久之發生變性，可導致局部血管管腔變窄，甚至閉塞。其供血範圍有限，所以通常只引起很小面積的腦組織缺血壞死。腔隙性腦梗死常見的癥狀也包括頭暈。患者高血壓過去一直未進行幹預，理論上發生腔隙性腦梗死的幾率較大，所以頭暈很大程度上來源於此。

另外，臨床上常見一些高血壓患者，本身已對較高的血壓產生適應，當血壓在短時間內降至正常時，也會感覺頭暈，這往往與腦供血不足有關。

因此，對於高血壓患者來說，應當注意持續控制血壓，盡量選用長效的降壓藥物，使血壓24小時控制在合理範圍。另外，服用降壓藥物時應注意循序漸進，避免血壓降得過快。

此外，我們也建議患者到神經科、骨科檢查，排除頸椎病的問題。因為頸椎病也能導致頭暈，即“頸性眩暈”，患者往往在做扭頭等動作時導致椎動脈受壓，繼而產生頭暈。

## “金雞獨立”增免疫力

免疫力與我們的健康息息相關，與自律神經也有密切的關連。免疫力差、抵抗力弱容易引發大小不同的病癥。現代人事事追求速成，經常違背自然規律進行運動，少了與自然和諧共處的內境，逐漸造成免疫力失衡，抵抗疾病能力也變弱。

“金雞獨立”，可以引氣血將腳上的六條經絡（肝、膽、脾、胃、腎、膀胱）原穴衝開，通過調節，虛弱的經絡會感到酸痛，同時得到鍛煉，經絡對應的臟腑和循行的部位也就相應得到了調節。對於高血壓、糖尿病、頸腰椎病等病都有立竿見影的療效。對於足寒癢，不僅可以治本，還能迅速地增強人體的免疫力。

現在試試看，將兩眼微閉，兩手自然放在身體兩側，任意抬起一腳，可以站立多久時間？如果你連10秒都達不到，那表示你的身體體質有

點差了。

中醫認為，五臟六腑之間相互協調的關係出了問題，身體不平衡了，才會出現疾病，而“金雞獨立”就可調節彼此的關係。“金雞獨立”是通過大腦神經調節身體各個器官的平衡，動作本身可以讓人體更靈敏，改善協調性，其關鍵就是要將兩眼微閉。若是睜開眼睛，調節自己的平衡就會靠雙眼和參照物之間的協調，而不是通過大腦來調節身體各器官間的平衡。

隨著站立時間的延長，頭重腳輕的感覺沒有了，你將會發現頭腦更清醒，記憶力明顯增強，睡眠品質也會提高，還可以改善小腦萎縮，預防痛風等等。

“金雞獨立”是非常簡單方便的一套養生法，只要利用看電視的廣告時間、等公交車時間、讀書空當或辦公累了站起來，短短1分鐘即可完成。

## 什麼樣的口臭是肝病

口臭看似小毛病，却給人際交往帶來很多煩惱，很多人都不敢近距離對人說話。口腔科專家指出，在口腔疾病患者中，有30%的人患有程度不同的口臭，65%的人可以自己感知口臭，35%的人需要通過他人告知。臨床發現，年齡越大，口臭現象越嚴重。可見，口臭也不僅僅是熬夜所致，還有諸如口腔問題所致。

80%以上的口臭源于口腔問題

專家指出，一般人群裏，口臭80%是源于口腔的問題，比如齲牙、牙周病、口腔癌等。但在臨床上，大部分人不曾因為口臭而就診，甚至不覺得口臭是一個問題。這說明很多人缺乏口腔衛生意識。因此建議吃完飯就刷牙，口腔內殘留的食物在飯後半小時內較容易清理乾淨。

專家說，很多人刷牙的方法不正確。很多人日常刷牙，真的只是刷“牙”，但我們說“刷牙”是指清潔口腔，包括牙齦、舌苔等都應該清潔到位。口腔裏產生臭氣的細菌大部分在舌苔、兩頰黏膜等部位。

特殊口臭是某些疾病的反映

口臭除了來源於口腔問題外，萎縮性鼻炎、慢性咽炎、

扁桃體炎（經常化膿、發炎）等，也會讓口腔產生臭氣。還有一些獨特的刺激性口臭更預示一些重大的疾病。如慢性萎縮性胃炎，會有一種食物發酵的味道；糖尿病酮癩酸中毒以及腎功能不好的人，會產生爛蘋果的味道；腎衰竭的人會產生像魚腥一樣的口臭味；而肝硬化、肝癌的病人，則會有硫磺的味道。此外，心理壓力過大時，也會影響神經系統工作和分泌唾液的習慣，如果“口水”明顯不足，發幹的口腔細菌大量繁殖，於是口臭很容易就產生了。

發現口臭應及時就診排查原因

產生口臭的原因多種多樣，有的可能是口腔疾病，有的可能只是休息不足所致。有的人內分泌紊亂、睡眠質量差，或者腸胃不適（便秘或腹瀉），也可能會出現口臭。

專家指出，若最近很長時間沒有正常休息，應酬較多，甚至是日夜顛倒，繼而發現自己近期出現了口臭，那麼就應該及時調整作息時間，通過調理，口臭的情況可得到改善。但如果作息時間是很正常的，却經常出現口臭，則建議到醫院的口腔科就診。

## 隱形噪音也會傷人

噪音不僅有損聽力，還與高血壓、心臟病、中風甚至肥胖存在關聯。瑞典卡羅琳醫學院的研究人員發現，住在航線下、繁忙路段或鐵路附近的人，中年時期超重的幾率高于生活在較安靜地區的人。丹麥研究發現，對於住在馬路邊的65歲以上人群來說，噪音每增加10分貝，中風的風險就提高25%以上。

英國倫敦大學精神醫學教授史蒂夫·斯坦斯非爾德解釋說，這是因為噪音會影響人體神經系統和激素水平，包括皮質醇、腎上腺素、去甲腎上腺素等，從而引起心率加快、血壓升高，影響脂肪分解。

然而，英國倫敦帝國學院環境和健康中心環境流行病學專家安娜·漢塞爾博士提醒，生活中還有一些

“隱形”的噪音盡管聲音不大，也會影響細胞的修復，甚至可能使人體細胞死亡，更需要當心。例如冰箱的嗡嗡聲、敲擊鍵盤的聲音、電話振鈴聲、令人不舒服的說話語氣等。漢塞爾博士認為，噪音污染沒有“安全線”，任何令人煩惱的聲音都是一種無形的壓力，影響人們的健康，要想擺脫噪音污染，可以嘗試以下幾種方法。

**睡覺時戴上耳塞** 交通噪音是噪音污染的主要形式，而且夜間的交通噪音在人們入睡後仍會對健康造成影響。2009年世衛組織發布的一份指導標準稱，夜間噪音水平超過40分貝，人們就可能出現輕微的健康問題，比如失眠。夜間環境噪音水平超過55分貝，會引發高血壓，

甚至導致心臟病發作。專家建議睡覺時戴耳塞，可以降低音量15~35分貝。

**放綠植** 建議室內多放置綠植，研究發現，植物能夠吸收聲波，減少噪音。

**周末多去公園** 在公園找一處安靜之地，享受片刻安寧，研究發現風聲和鳥鳴能增進健康，減輕壓力。英國聽力專家拉爾夫·霍姆說，即便是10~15分鐘的短暫休息，內耳的聽毛細胞也會開始恢復。

**哼吟小曲** 研究顯示，哼歌能降低噪音對心率和血壓的負面影響。**經常檢測噪音水平** 有許多智能手機應用能幫助人們檢測家中或辦公環境的噪音水平，以便隨時提醒自己預防噪音污染。

## 四食物益腸道



食物會通過腸道菌群來影響健康，“伺候”好腸道，給它提供充足的營養，不被便秘困擾，腸道功能強大，我們才會有一個健康的體。

**粗雜糧：把一半白米面換成雜糧**

要讓腸道舒服，先得壯大腸道益生菌的隊伍。益生菌喜歡富含膳食纖維、寡聚糖的食物，全谷雜糧首當其衝。

把家裏的一半白米白面換成全谷雜糧，每次多選擇幾種，放進電壓力鍋中煮粥，簡單省事，營養又好。或者將豆子提前泡8~12個小時，雜糧泡2~4小時，再煮成雜糧粥，容易煮爛，也易消化。

**薯豆類：幹豆做主食，鮮豆做配菜**

紅薯中的可溶性與不溶性膳食纖維都比較豐富，吃不慣雜糧飯，將紅薯、土豆等薯類切成小塊，和米飯一起蒸熟食用，避免主食營養太過單一。

四季豆、紅豆、大豆等豆類食品中含有的膳食纖維比薯類還多，尤其是黃豆，不僅含有豐富的膳食纖維，還含有促進益生菌繁殖的寡聚糖。而嫩豌豆、嫩蠶豆、嫩毛豆等鮮豆中也含有不少膳食纖維，做配菜吃也不錯。

**根莖類：牛蒡、胡蘿卜做蔬菜湯**

芹菜、牛蒡、胡蘿卜等根莖類蔬菜也是腸道比較喜歡的食物，尤其是牛蒡，有“東洋參”的美譽，含有豐富的粗纖維，不但能通便，還有利于對各種慢性病的防治。制作素湯，牛蒡、胡蘿卜是好食材，炖煮後稍微調味，清淡好喝。

**海藻類：涼拌做湯，鮮美營養**

裙帶菜很便宜，却是高膳食纖維、高蛋白、低脂肪，且富含礦物質和維生素的優質海菜。海白菜口感肥嫩爽滑，富含鎂、鈣、碘等微量元素，還含有海藻膠等可溶性膳食纖維，石花菜的植物膠含量很高，在腸道中能吸水膨潤，對緩解便秘很有好處，中老年人可以多吃點。

海白菜等海藻鈉含量較高，吃之前在水裏浸泡一會，沸水焯一下，擠幹水分切碎，加鹽、醬油、蒜泥、香油等拌勻。此外，海帶湯、紫菜湯、海白菜蛋花湯也很不錯。

## 糖友如何護齒

糖尿病會讓人患上牙周病的風險翻倍，因為它會助長口腔細菌引發的炎癥。

美國研究者觀察1400多名患者後發現，壓力大與口腔健康狀況差之間存在明顯相關性。壓力會擾亂免疫系統，讓人更容易被感染。

糖尿病患者無需用大力氣刷牙。實際上，患者應當選擇最柔軟的牙刷，才能保護牙釉質，避免造成牙袋，使得細菌進入。還要確保每3~4個月更換一把牙刷。

唾液能防止斑塊的堆積，衝刷細菌和保護牙釉質。但高血糖和某些口服降糖藥會造成口幹。為刺激唾液的產生，糖尿病患者可使用專為防止口幹而設計的含氟牙膏，咀嚼無糖口香糖，喝大量的水，避免食用咸味、甜味和酸性食物。