

秋季干燥,电脑族怎样预防干眼症?

秋风一起,干眼症的病人骤然多起来。这主要是秋天带来的干燥,对眼睛的影响非常大。干眼症看似是个小问题,得病者却苦不堪言。如何预防干眼症的发生呢?

吹空调、常用电脑都是诱因

干眼症一年四季都有,秋季更多见,因为人们的眼睛对从盛夏的湿热转入秋天的干燥一时适应不了。

干眼的原因繁多、复杂,常见的致病因有:

- 1.沙眼、睑缘炎、睑腺炎、过敏性结膜炎等慢性炎症性眼病长期不愈导致;
- 2.长期待在空调环境,长时间面对电视、电脑,眼睛过度疲劳;
- 3.长期戴隐形眼镜;
- 4.患有免疫性疾病(如强直性脊柱炎、类风湿、甲状腺病),或内分泌失调、性激素水平的改变(如妇女月经不调、更年期);
- 5.中老年人泪腺退化;
- 6.长期滴某类眼药水(如一些治疗视疲劳、青光眼的药水)或服用某些药物(如某些抗高血压药、镇定剂等)也可能造成泪液分

泌不足而干眼。

滴眼药水一天不超过6次

干眼症的治疗尚无特效药。为减少眼部的干燥,局部多用眼药水如贝复舒眼液、泪然、玻璃酸钠等。但是滴眼药水也要讲究方法,不要过频,一天最好不超过6次。有些人急于治愈,频频滴眼药水,甚至一个小时滴几次,反而加重症状。

有沙眼、睑缘炎等要积极治疗,如果发展为严重沙眼,其导致的干眼症的治疗难度相当大。睑板腺功能障碍者的眼睑边缘常常可以看到一些小泡泡,除了点眼水,也可以早晚用眼用凝胶。要经常做眼睑清洁,每天早晚热敷眼睑,每次10分钟左右。还可以自己做做睑板腺按摩:用拇指、食指把眼皮捏起,轻轻揉捏,每天做两次,每次约1分钟。

常用电脑者多眨眼多喝水

对于干眼症的确可以用“三分治、七分养”来形容。平常养成多眨眼的习惯。眨眼可以使泪水均匀地分布在角膜和结膜表面,以保持润湿而不干燥。感到眼睛干涩时,马上有意地频频眨眨眼睛。工作间歇时做眼保健操也可以起到舒缓眼疲

劳、减轻眼干涩的作用。

整天面对电脑者要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如青菜、胡萝卜、西红柿以及豆制品、鱼、牛奶、核桃等。同时增加维生素A、B、C、E的摄入。要多饮水,但是不要过多喝含糖的饮料。每天可适当饮绿茶、普洱茶,也可以用枸杞子、菊花泡茶。

长时间佩戴隐形眼镜会使泪液分泌减少,回家后应摘下来。有些人图方便,睡觉时也不摘,这是很危险的。已经出现干眼症状者应改戴框架眼镜。

尽量少使用空调,空调除了调节温度之外,还会抽湿,容易使眼睛干涩。使用空调时不要把空调温度调得太低。用电风扇时,眼睛避免直接受风吹。

中药熏蒸缓解干眼

对于比较顽固的干眼症,还要多一个心眼,注意是否是其他疾病(如强直性脊柱炎、类风湿、甲状腺病等)或内分泌失调所造成,应到相关科室排查。一些药物会加重干眼症状,如抗组胺药、降血压药、镇静剂和抗抑郁药,如果有用以上药

物,应告知眼科和相关科室医生,必要时调整药物。如果确认是长期滴用眼药水导致的眼干,在眼科医生指导下,调整滴药的次数或停用、调换药物。

干眼症除了局部用药外,中医配合全身辨证治疗效果不错。中医多从燥伤肺阴、肝阴来治疗。基本方:五爪龙10g、石斛15g、谷精子10g、木贼10g、女贞子15g、金蝉花5g、蕤仁肉10g、菊花10g、夏枯草10g、生地黄15g。可在医生指导下加减药物。中药煎煮好后,可以利用药的热气熏蒸眼部。对于干眼症也不能望文生义而一味用滋阴的药物治疗,有干眼症并伴月经不调,也许需要用疏肝解郁的中药。

(艾山)



等粗粮的是,石榴中所含的膳食纤维具有水溶性,在人体消化道中不会被酶所分解,可以吸水膨胀,从而大大增加了粪便的体积,既可以防止便秘,又能缓解腹泻症状。同时,肠道中的细菌可利用这些纤维素进行发酵,产生B族维生素。

食用提醒:石榴盛产于秋季,很多人觉得吃石榴是一件繁复的工程,但为了其丰富的营养价值,不妨适时食用一些。

营养贴士:石榴有明显的收敛作用,能够涩肠止血,加之具有良好的抑菌作用,所以,特别适合口干舌燥者、腹泻者、扁桃体炎患者食用。但是,石榴这种收敛作用,对一些人来说就不太适宜,如感冒患者、便秘患者、尿道炎患者、糖尿病患者、实热积滞者。石榴吃多了,反而会加重病情。

预防疾病、延年益寿:板栗富含矿物质

板栗中所含的矿物质很全面,有钾、镁、铁、锌、锰等,虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量,但仍然比苹果、梨等普通水果高得多,很适合高血压患者食用。此外,栗子中所含的不饱和脂肪酸和维生素也非常丰富,能预防高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

小贴士

平时比较容易烦躁不安的人,要提高自己的应对突发事件的能力,提高心理承受能力,并进行适度的放松训练,稳定自己的情绪。一旦出现心理不适症状,应及时找心理医生咨询求治。

7种姿势最容易伤害女性身体



工作

现象:很多女性工作时姿势不正确,喜欢含胸驼背,看不清楚电脑就弓背伸头。

危害:弓背伸头最伤身体。这会导致颈椎、肩膀前屈,诱发严重的腰、背、颈椎疼痛。

正确姿势:选择高度、后背角度可调节的座椅;坐时保持膝盖、大腿和后背、肘关节呈90度角;将下巴向内收,使胸腔、肩膀打开,有助于呼吸顺畅。

看电视

现象:看电视对很多女性来说是一种很好的休闲,采用最舒服的姿势瘫坐在沙发上,抱着喜欢的零食边吃边看。殊不知,这种姿势对身体的伤害极大。

危害:瘫坐影响呼吸和消化。懒洋洋坐在沙发上,不仅挤压内脏,还易导致腰肌劳损。

正确姿势:选稍微高一点、硬一点的沙发。如果沙发太软,可以

加个坐垫;如果座位太深,不妨在腰后放一个腰背枕,使腰背直立。

思考

现象:常常看到一些女性在思考时喜欢托着腮,感觉是让大脑专心想问题而不受其它问题干扰。

危害:托腮坐诱发背痛。这是一个对颈椎非常不利的姿势,还容易诱发头痛。

正确姿势:想问题时站起来走走,或将双手放在后颈,扭转颈部,保证脑部血液流通。

站立

现象:可能是因为穿高跟鞋会比较累,很多女性在站立时喜欢将重心歪向一边,累了再换另一边。

危害:歪向一边脊柱受罪,这种站姿会造成腰椎两侧受力不均,导致腰背疼痛。

正确姿势:两腿直立、小腿和腹部微微收紧,重心稍微向前,两眼平视前方。如需长期站立,每隔10分钟用“稍息”动作交换重心。

走路

现象:现代都市的快节奏生活让路上的行人总是行色匆匆,很多人在行走时总是低头往前冲,完全不会顾周围。

危害:低头含胸影响心肺。很多人走路时只顾低头看路,这种方式最容易带来疲劳感。

正确姿势:抬头平视前方,迈步行时让大腿带动小腿,采用“小快步”增加双腿运动频率,有益于活跃心肺功能。

下楼梯

现象:很多人在下楼梯时喜欢

踢踏,咚咚地就下去了,也不会在意自己下楼梯的姿势是否正确。

危害:踢踏使腿关节负重,尤其伤害膝盖。

正确姿势:膝盖与脚尖应呈垂直状态,譬如迈出右脚时,右膝盖应尽量放松,让身体的重量能落到脚底。

跑步

现象:晨起跑步锻炼身体的同时还能呼吸新鲜空气,对身体健康有很大的好处,但是跑步姿势不对也会让你的身体受到伤害。很多人跑步时不是整条腿运动而是只抬小腿,这种姿势是很不正确的。

危害:只抬小腿膝盖遭殃,且容易疲劳。

正确姿势:通过上臂、髋关节、大腿、小腿联动把腿“送出去”,着地时膝关节微屈,脚掌从后跟到前掌“滚动着地”,这种姿势肌肉最省力、膝关节压力小,对心肺锻炼最充分。(陈芳)



秋天五大水果冠军

糖尿病患者之选:柚子碳水化合物最低

营养分析:每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克。这对于肥胖者而言,无疑是个好消息。医学认为,碳水化合物含量丰富的食物会使人血糖和胰岛素激增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病。

食用提醒:一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

选购贴士:买柚子要一看二闻三叩。看,最好选上尖下宽的标准型,表皮必须薄而光滑,色泽呈淡绿或淡黄,看起来柔软、多汁的样子;闻,熟透了的柚子,味道芳香浓郁;叩,即按压叩打果实外皮,看它是否下陷,下陷没弹性的柚子质量较差。刚采下来的柚子,味道不是最佳,最好在室内放置几天。一般放置两周以后,柚子中的水分逐渐蒸发,味道就会变得越来越甜。

止咳化痰助消化:维生素B1冠军是柑橘

营养分析:维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季盛产的水果当中,柑橘的维生

素B1含量最高。中医认为,柑橘养阴生津助消化,有止咳化痰的功效,肺部不适的人比较适合吃。

食用提醒:维生素B1需要每天补充,因为和所有B族中的维生素一样,多余的维生素B1不会贮藏于体内,而会完全排出体外。所以,在柑橘盛产的秋季,不妨每天吃1-2个柑橘,来补充身体所需的维生素B1。但切不可多吃,因为柑橘性热,秋天干燥,吃多了容易上火。

误区纠正:吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉,这一部分对人体的健康非常有益。中医认为,橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸部疼痛等不适还有辅助治疗作用。

软化血管、抗癌降压:营养全能

冠军要数鲜枣

营养分析:鲜枣相比其他秋季水果,多项营养成分含量均居首位,如维生素C、钾、镁等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化。同时,维生素C有助于阻断致癌物质N-亚硝基化合物的形成,从而降低了肿瘤的形成风险;钾能增强肌肉的兴奋性,能参与蛋白质、碳水化合物的合成和热能代谢;镁具有抑制神经的兴奋性,能参与体内蛋白质的合成、肌肉收缩,有调节体温的作用等。

食用提醒:鲜枣有健脾开胃、养血、补气的功效,气血两虚、脾胃功能不好的人适宜多吃,一天吃8-10个即可。需要注意的是,痰多和大便秘结者要谨慎食用,因为枣偏热,会助火生热。

选购贴士:不要光挑个儿大的,还要挑形状规则,闻起来有清香味的,颜色也要注意:好枣枣身主要是绿色,上面有1/3的面积是红色。这样的枣糖分相对来说比较高。

防便秘、治腹泻:石榴含膳食纤维最高

营养分析:在以上几种秋季水果中,石榴每百克可食用膳食纤维的含量最高,为4.8克。区别于玉米

寒露之时注意身心“防燥”

10月8日迎来寒露,这个二十四节气中第一个带“寒”字的节气,意味着全国大部分地区热冷交替季节的来临。养生专家建议,身心“防燥”对这个季节的养生至关重要。

随着寒露的到来,我国大部分地区天气转凉,东北和西北地区已进入或即将进入冬季,随之雨水渐

少,天气干燥。

养生专家建议,为了防秋燥,这个时节的饮食应不吃或少吃辛辣烧烤食品,宜多吃润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜、豆类及豆制品。同时,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等食物,注意增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质。

此外,专家还强调,气候变化不定也会给人心理带来一定影响,部分人容易出现情绪不稳或忧郁心情。因此,暮秋时节精神“防燥”要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开朗、心情舒畅,及时宣泄积郁之情,可通过多与朋友交流沟通、适当多参加户外活动等进行调节。

(新化)

可以“吃”的味道

太阳味儿

太阳是什么味道?三宅一生 A Scent 的首个限量版,已然装盛在由 Arik Levy 设计的优雅而高贵的香水瓶中,但却加上了玫瑰的图画。阳光照耀的花束中弥漫着迷人的花香,橙花与大溪地栀子花带出中调的茉莉与风信子,以及尾调的麝香味道。

麝香蛋糕

Bvlgari“黑茉莉”带来一种动人的温柔。阿拉伯茉莉在枸杞与铃兰的清新气味围绕下展现出迷人的魅力。调香师在合成方式上煞费苦心。一方面,你能感受到“天使之翼”般多种茉莉香气的变奏,另一方面,雪松、广藿香与木麝香构成的柔和木香基调又营造出一种“麝香蛋糕”般的美味与神秘。

屋顶果园

巴黎 faubourg Saint Honore 街 24 号屋顶上那个花园的主人正是

hermes。在地中海风情、尼罗河芒果和印度季风之后,调香师的灵感来源又重新回归简朴。肥沃土壤、清新植物,以及苹果和梨的果香都成为他想要呈现出来的味道。更美妙的是,你能够感受到木兰花在满是青草的梦幻花园中盛放。

温柔绿意

如同不出意料又无法抗拒的相遇,Guerlain 的花草水语在这一季选择了茉莉花。调香师精选出一种叫做 Calabre 的大花茉莉,用调香师的话说,就是“植物性更强于动物性”的变种。在小苍兰、仙客兰与铃兰的香味围绕下,茉莉展现出了充满绿意的花香与生机勃勃的性感。

水晶勋章

作为 swarovski 的第一支香水,即拥有水晶的清透,又流露出荔枝、玫瑰与晚香玉的东方花果香。后调则是粉胡椒、龙涎香、安息香

与白麝香组成的辛辣与热情。

火烧香蕉

每一季,givenchy 都会采摘最有趣的花朵来丰富自己的香氛系列。这一次,自然的气息透过新款 Amarge 香氛展现出来,采自印度洋莫埃利岛的依兰花香构成了这款香氛主香调。也许是刻意而为,这款香氛的瓶身和味道都让人联想到“火烧香蕉”,充满了挑动食欲的力量。

(木子)



10月5日,模特在法国巴黎举行的时装周上展示 ELIE SAAB 2012 春夏新品。当日,2012 巴黎春夏时装周落幕。

新华社发

心理也需时时呵护

张艳丽

今天,是“世界精神卫生日”,心理健康成为人们关注的课题。不可否认的是,在社会高速发展的今天,我们的生活更好了,心理问题却日益突出,并且有滋生蔓延的趋势。有专业人士做过相关调查,发现人们在日常工作、生活、学习中,经常感觉抑郁的占18%;感

觉人际关系紧张的占14%;遇事闷在心里不愿与人交流的占25%;个人愿望得不到满足消沉自弃的占13%;对工作生活感到精神紧张、疲惫不适的占30%。

究其原因,城市人口的急剧增长,林立的高楼大厦造成了人们心理上的压抑感和窒息感;高楼住宅的“封闭性”,也使得邻里之间各自

“闭关自守”,日久造成人际关系疏远;社会节奏的加剧,人们的生活节奏也随之加快,来自事业、家庭的矛盾,升学、就业的压力,使得人们长期处于精神高度紧张状态,心理矛

盾和冲突日益显著,由此引发的心理问题渐渐成为人们健康的重要杀手,也越来越引起社会的关注。

人的健康包括身体健康和心理健康,相比身体健康,心理健康同样重要。在面对压力时,我们的心理更需要呵护。在工作中,要学会乐观,以快乐的心态对待工作;业余要丰富自己的生活,培养兴趣爱好;建立良好、广泛且有一些选择性的人际关系;同时,掌握一些自我调节方式,如自我暗示法、目标转移法、静思法等。另外,还要注意睡眠、营养平衡和科学用脑等。

只有身体、心理都健康的人,才有笑对生活的资本。尽管,只要我们呼吸就难以摆脱欲望——竞争必将继续,压力也不会自行消失,人际的交往更是不可避免,关键是我们拥有健康的心理,如何学会在沉重的压力下,在满天的蔚

蓝里,放飞无取的心情。

鉴别钻石很简单

普通市民在没有科学仪器的情况下,有没有简便的方法鉴别钻石的真伪呢?答案是肯定的。

最实用白纸鉴别法

在白纸上画一条横线,把裸钻正面朝下盖在横线上,然后从背面

向下看,如果能通过钻石看到下面的线,不管是直线还是弯曲变形的线,这颗钻石都是仿冒品。

最简单哈气法

在钻石上面哈一口气,就会在表面形成一层水汽。如果水汽很快散去,钻石就是真的。

最常用油性笔画线

用带有油性的笔,比如圆珠笔或具有油性的中性笔等,在钻石上画一下。表面留下清晰痕迹的就是真钻石,如果留下的痕迹是个小点或者是断断续续的线,就是仿冒品。

最明显滴水法

在钻石上滴一滴水,水滴如果能鼓起来且长期不散,就是真钻石。

最易学火彩观察法

拿到钻石后,从多个角度观察钻石的“火彩”。如果随着观察角度的变化,“火彩”呈现出跳动感,钻石就是真的。

(钱茂材)