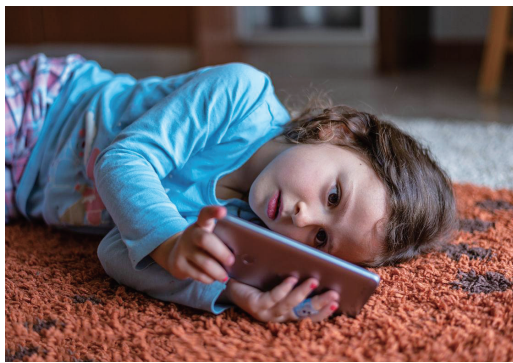


大学生侧躺玩手机致斜视

真正原因不在于『躺』



近日,河南郑州一名大三女生因长期侧躺玩手机,且平均每天达10小时,导致斜视、视功能下降的新闻引发关注。该女生接受媒体采访时称:“希望分享我的经历来提醒大家,一定要正确用眼。”长期侧躺玩手机真的会导致斜视吗?“环球时报健康客户端”记者就此采访了首都医科大学附属北京同仁医院医学视光中心副主任宋红欣。

“导致斜视的重点可能并不在于‘侧躺’,而在于长时间玩手机。”宋红欣说,我们在近距离看东西时,双眼往往需要尽量向中间转移,眼科将这种情况称为辐辏,通俗的也可以叫对眼。如果长时间看近处,“对眼”时间过长,眼球外侧的肌肉就会疲劳,久而久之,就会导致“共同性内斜视”。因此,只要是长期玩手机,都可能导致斜视,无论侧躺或仰面躺。宋红欣说:“即便是坐着玩手机,只要时间够久,也可能导致斜视。”

宋红欣介绍,导致斜视的原因有很多。

1、与屈光状态有关,通俗来说,就是与近视、远视有关。近视度数特别大的人,在不戴眼镜时,眼睛看东西会有不自觉的外斜视;远视度数特别大的人,在不戴眼镜时,眼睛看东西则会有不自觉的内斜视。因此,正确佩戴眼镜可以预防斜视。

2、与眼周肌肉力量不平衡有关。我们的每一只眼睛的眼周都有6条肌肉,这些肌肉会操纵眼睛运动,当它们的力量不平衡、某一条肌肉的力量过大或过小时,就会导致斜视。这类斜视多为先天性疾病,多发于幼儿。

3、废用型斜视。当人长期有一只眼视力较强,另一只眼视力特别差时,就会导致眼位出现偏移,导致废用型斜视。

4、外伤、疾病导致的斜视。当外伤导致眼部骨折,肌肉被卡在骨头里、无法起到作用时,或肿瘤、严重的炎症等导致眼部被压迫时,也会引起斜视。

有不少人认为斜视是幼儿才得的,成年人发生斜视的概率较小。宋红欣表示:“成人和小孩都有可能发生斜视。”斜视发生的原因既有先天性的,也有后天性的,小孩子有可能发生先天性斜视,可以通过手术或其他医疗手段治好。同时,也会有不少成人因用眼方式不当、疾病、外伤等引发斜视。

来源:学习强国

呼吸病喜欢“秋后算账”

立秋之后,支气管炎、哮喘等呼吸道疾病又进入了高发时节,儿童、老人、基础疾病患者尤其要注意。即使健康人群也要小心,因为呼吸道疾病容易“秋后算账”。

秋季早晚温差大是诱发呼吸道疾病的重要因素。在“冷空气-暖空气-冷空气”的反复刺激下,呼吸道黏膜反复扩张、收缩,气道分泌物增加,为其中的病菌提供了一个“天然培养基”。一旦病菌大量繁殖,便可造成旧病复发,病情急性加重,如不及时处理,甚至可继发肺部感染,造成呼吸衰竭。尤其是本身患有慢性阻塞性肺病、哮喘、肺纤维化、支气管扩张等慢性呼吸系统基础疾病的患者。

呼吸道反应还与秋季的湿度有关。秋季往往较为干燥,而肺是“喜润而恶燥”的器官。湿度较低可增加鼻咽、气管的压力,出现黏膜的极端脱水,造成纤毛运动能力下降,使得细菌、病毒等更容易附着在黏膜上,难以有效清除,增加了感染风险,便可诱发或加重呼吸道疾病。

此外,秋季多风,空气中的花粉等吸入性

过敏原密度大、数量多,可引发季节性过敏反应,过敏性鼻炎、过敏性哮喘、变应性咳嗽等疾病的发病率显著升高。如果此前就有干咳、胸闷、打喷嚏等症状,原有症状就可能在秋季突然加重。

预防呼吸道疾病“钻空子”,首先,出门前注意当天天气,及时添加衣物,比如薄外套,避免受凉后生病。其次,及时补充水分,可适量食用时令水果,以及银耳、百合、萝卜、莲藕等滋润肺的食物。如果已患有慢性呼吸系统疾病,要注意加强饮食营养,一般以清淡为主。最后,做好个人卫生,尤其在咳嗽、打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后,需及时洗手,尽量避免触摸眼、鼻、口;保持工作、生活场所的环境清洁和良好的通风状态,免疫功能较差的人尽量少去人员密集场所活动,出门随身携带口罩。此外,选择适合自己的项目积极锻炼,比如太极拳、慢跑、骑自行车等,有助增强体质,提高免疫力。如果身体条件允许,高风险人群可接种疫苗,包括肺炎疫苗、流感疫苗、新冠疫苗等,可有效预防感染。来源《生命时报》

这个时段运动 最甩肉

尽管流行病学证据对于控制体重的最佳体育活动时间一直存在争议,但美国富兰克林·皮尔斯大学的运动生理学家和香港理工大学的康复科学家发现,在每天上午7点到9点进行适度到剧烈的体育活动最有助于减重。与在其他时间段锻炼的人相比,在这个时间段锻炼的人其体重指数要低2个单位,腰围也要细3.8厘米。

研究人员使用了“美国国家健康与营养检查调查”中的数据,对总共5285名成年男女参与者进行了横断面分析。每名参与者都在连续4至7天清醒的时候在臀部佩戴了加速计,包括周末至少1天。

通过聚类分析,研究人员将客观测量的中、高强度体育活动的日变化模式分为上午(642人)、中午(2456人)和傍晚(2187人)三类。

分析结果显示,在上午(7点到9点)锻炼的人群中,中高强度的体育活动与肥胖之间存在很强的线性相关性,而对于在中午和傍晚锻炼的人群,中高强度的体育活动与肥胖之间存在较弱的曲线相关性。

此外,在上午锻炼的人群中符合体育活动指南的参与者的体重指数和腰围都低于其他组。自我报告的饮食回忆表明,上午锻炼的参与者其饮食更健康,每单位体重的每日能量摄入更少。尽管上午锻炼的人其久坐持续时间较长,但他们的体重指数和腰围仍然要低于其他组参与者,这可能是由于他们进行了更为艰苦的锻炼。来源《北京青年报》

健康教育宣传栏

白露养生:宜润肺养肺 适当贴膘

白露节气,自然界的阳气趋于收敛,酷热逐渐消散,秋燥日渐明显,但暑湿犹在。面对换季的影响,呼吸道疾病易高发。广州医科大学附属中医医院肺病科叶焰主任医师提醒,肺部与秋季相应,身体在秋季进入了养肺关键期,应注重润肺养肺,养生可从以下几个方面入手。

1、秋冬要润肺养肺 秋后肺功能处于旺盛时期。秋季的气候特点为燥,容易出现口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥等症状,严重者还可能咳嗽中带血丝。所以秋季应当润肺养肺,在合理的饮食搭配基础上,可适当食用蜂蜜、百合、杏仁、太子参、山药等食品补益脾胃。

2、适当“贴膘” 俗话说“夏天过后无病三分虚”,面对之前的“苦夏”,瘦了虚了就想到“以肉贴膘”的方法,以求“以吃防病”。

叶焰建议大家在服用药膳时不可过于激进,要顾及“长夏之气”,应在专业的医师指导下先祛除体内的暑湿、湿热。具体的调养方案因人而异,还需根据不同个体的体质选择合适的方法。

3、作息与运动 日常生活中不能像春夏那样频繁



活动,应该合理地收敛、潜藏阳气。要保证作息规律,坚持早睡早起,早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以更好舒展。肺功能降低的老年人,要科学选择运动方式,防止汗出太过,可选择节奏快慢交替的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。

4、调畅情志 秋后要重视精神卫生,进行精神调养,保持内心状态平和。情绪波动要主动排解,可通过发展兴趣爱好和户外活动调理情绪,也可找亲人、朋友谈心,还可以寻求心理医师干预。来源《广州日报》

更年期女性通常会采用激素替代疗法来减少潮热等不适症状。然而,该疗法存在一些缺点,例如会增加卵巢癌以及乳腺癌的风险。幸运的是,美国乔治华盛顿大学一项研究表明,每天摄入半杯熟黄豆的低脂素食饮食,可以将潮热的发生率降低88%,同时还能显著减轻体重。

研究团队招募了84名绝经后女性,她们每天都会出现两次或多次潮热症状。她们被随机分配到干预组和对照组,干预组采用低脂纯素饮食,每天食用半杯煮熟的大豆,对照组则在12周内不改变饮食。12周后,研究人员发现,纯素饮食的参与者中,中度至重度潮热下降了88%,参与者平均减重约7.3斤。这与激素替代疗法的成功率大致相同,激素替代疗法减少潮热的有效率为70%至90%。“这项研究证明了饮食干预对更年期症状的有效性。”研究人员同时表示。这种饮食模式还有望减少更年期女性患心脏病、乳腺癌、体重增加和记忆变差的风险。来源《生命时报》

每天半杯豆 减重防潮热