

打开“护眼模式”就可以为所欲为吗？

近日，期末考试临近，在广州读大学的小陈开始积极为期末考试备战。连日高强度使用电脑、手机让她的近视加深了。

“医生，我每次使用屏幕都使用了抗蓝光设置，为什么近视度数还有升高？”接诊的南方医科大学珠江医院眼科专家陈慧表示：即使打开“护眼模式”，使用电子产品也不能“为所欲为”。

据介绍，电子产品的抗蓝光护眼模式是通过调节电子屏幕的色温、亮度等参数，把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色调，在一定程度上减轻蓝光对眼睛造成的伤害。电子产品对眼睛的伤害主要是由于长时间、近距离用眼产生的视疲劳，即便开启了护眼模式，如果长时间使用也会产生视疲劳，使近视度数加深。

值得一提的是，在长时间用眼期间，适当使用中药熏蒸可以有效

缓解眼部疲劳、缓解眼干症状。南方医科大学珠江医院中医科教授梁东辉推荐了两个中药熏眼的疗法。

缓解视力疲劳

材料：枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、银花、薄荷各10克。

做法：将以上药物加水煎沸后倒入小口保温壶中，以蒸汽熏蒸双眼。每日1—2次，每次15—20分钟。

功效：益精养血，缓解视力疲劳。

缓解眼干、眼涩

材料：当归、麦冬、知母、沙参、白菊花、枸杞子、黄芪、柴胡、升麻、白芍各10克，甘草6克。

做法：将以上药物加水煎沸后倒入小口保温壶中，以蒸汽熏蒸双眼。每日1—2次，每次15—20分钟。

功效：润燥明目，缓解干眼。

来源：羊城晚报



迎风流泪，怎么回事？

眼科门诊中，前来解决流泪问题的患者不在少数，尤其是老年人群更多。这种流泪，不是指哭和情绪激动时的流泪，更多发生在人们情绪稳定的情况下，尤其是在户外被风吹的时候，眼泪流得更多，也就是我们常说的迎风流泪。

要想知道为什么会迎风流泪，首先了解一下眼部的泪道系统。翻开眼睑，在接近内眦的地方，即靠近鼻子一侧的眼角，能看到上下各有一个稍微隆起的小圆点，这在医学上被称作泪小点，是泪道系统的组成部分。

泪液就是通过这两个小圆点，进入上下泪小管，再经过泪囊和鼻泪管进入鼻腔排出，这是泪液从分泌到

排出的正常途径。如果这条通道上的任何一处发生阻塞，泪液就无法通过泪道排入鼻腔而从眼部流出，这种状况的流泪，其实在医学上被称为“溢泪”。在泪道系统中，最易发生阻塞的部位是鼻泪管。

治疗泪道阻塞的方法有多种，如鼻腔泪囊吻合术、泪道激光、泪道探通置管及泪道内窥镜下手术等多种，不同手术各有利弊。

如在平时发现自己有频繁溢泪症状，尤其在外部环境刺激下，如遇到风吹时症状加重，应寻求专业帮助，通过检查明确有无泪道阻塞。确定有泪道阻塞时，采取相应的治疗方案，才能从根本上解决流泪问题。

来源：文汇报

澳大利亚麦考瑞大学科学家开展的一项最新研究发现，有下背痛病史的成年人如果经常走路，其背痛不复发的持续时间几乎是不散步者的两倍。这一发现可能对治疗下背痛产生重要影响。相关论文发表于最新一期《柳叶刀》杂志。

下背痛是指背部肋骨下缘以下的部分疼痛，通常发作于第四和第五腰椎或第五腰椎和第一骶椎间，也有很多人称之为“腰痛”。全世界有8亿人患有下背痛。下背痛很容易反复发作，一次发作恢复后，70%的人会在一年内复发。目前的背痛管理和预防措施将锻炼和指导相结合，但某些形式的锻炼成本高昂且需要专业辅导，效果往往不尽如人意。

相比之下，散步或徒步行走很容易实施且成本效益高。在最新研究中，麦考瑞大学脊髓疼痛研究小组开展了一项临床试验，旨在确认步行能否作为一种有效的干预措施。

团队跟踪了701名最近康复的下背痛患者，将他们随机分成两组：一组执行个性化的步行计划，并在6个月内接受6次指导课程；另一组则作为对照组。研究人员根据参与者的加入时间，对他们进行了一到三年的跟踪调查。

与对照组相比，干预组下背痛复发的次数更少，两次发作之间间隔的平均时间更长，中位数为208天，而对照组仅为112天。研究表明，这种简单易行的锻炼方式对背痛患者大有裨益。

团队目前并不清楚步行为何会对减少背痛复发如此有效。他们解释说，可能的原因是步行时身体轻柔的振荡运动加强了脊椎结构和肌肉的韧性，缓解了压力，同时释放出让人感觉良好的内啡肽。当然，走路也对心血管健康、骨密度、体重有益，且能改善心理健康。

来源：中国新闻网

研究表明散步对减少下背痛复发效果显著

健康教育宣传栏

「糖人」的美好餐桌

很多糖尿病患者在接受糖尿病相关的科普教育时，常常会听到“少吃精加工的粮食，多吃粗粮”。大夫在现场讲的时候还记得，一回家大都记不清楚了。今天给大家推荐一道营养丰富且升糖指数相对较低的食物——鸟巢鸡蛋土豆丝饼。

主要材料：土豆、鸡蛋、胡萝卜、玉米淀粉、五香粉、盐、葱。

与米饭和馒头相比，豆和胡萝卜升糖指数相对较低，而且同等重量的食物热量含量比较低，因此，由二者为主要材料制作的土豆丝饼升血糖较馒头、米饭较慢。鸡蛋中不仅富含人体所需的9种必需氨基酸，还富含维生素A、磷脂、胆固醇等多种营养成分。胡萝卜中富含类胡萝卜素、膳食纤维等营养素。土豆、鸡蛋、胡萝卜的结合，不再是单一碳水的摄入，而是碳水化合物、蛋白质、蔬菜的混合食物，血糖波动较小，适合血糖控制不佳的患者作为主食来服用。土豆和胡萝卜作为常规的食材，一年四季均可选择。

注意事项 虽然鸡蛋土豆丝饼的热量较低，但不可一次性食用过多，最好作为主食，配合其他肉类和蔬菜同时服用，不建议以土豆丝饼作为餐中唯一食物。另外，土豆和胡萝卜中虽含有膳食纤维，但不替代蔬菜中的其他营养素。来源：光明网

虾皮是补钙王者？

虾皮是一种钙含量很高的食物，每100克虾皮的含钙量可以高达991毫克，是白芝麻的1.6倍，黑芝麻的1.9倍，牛奶的9.5倍。所以，就此可以说虾皮就是补钙食物中的“王者”吗？其实不然。

具体来说，首先，补钙不仅要看食物中含钙量是多少，关键在于钙吸收率。虾皮含钙量虽高，但其所含钙质主要是复合型钙质，牙齿和胃肠道很难将其充分磨碎，也就不易被人体吸收，大部分的钙会随着食物残渣排出体外。

其次，虾皮很干，很轻。平日烹调中使用的量也极少，相对的钙含量再高也没用了。

第三，虾皮虽然含钙高，但钠的含量也很高。即便是减盐虾皮，也可达到每100克虾皮中1900毫克的含钠量，相当于约4克食盐。过多食用虾皮，反而会影响身体健康，出现高钠血症，诱发高血压病等问题。

另外，虾皮中也含有亚硝酸盐，不建议长期大量食用。

来源：文汇报



6月24日，江苏省扬州市，溱湖湿地公园内“水上森林”葱郁清凉，凉爽宜人，水杉、池杉等树木构成了一幅幅夏日画卷，成为游客休闲避暑的好去处，游客在水杉林中穿梭游览，乐享清凉。图为游客在水上森林游玩。来源：中国新闻网