

寒假来临 有效预防近视

任敏

近日,我市中小学陆续放假,不少家长担心假期孩子们接触电子产品的时间增多会导致近视。确实,寒假时间如果写作业或看书等近距离用眼时间较多,看电视、电脑、手机等视屏时间过长,没有足够的阳光下户外活动等,反而会增加近视发生的风险。如何有效预防近视的发生?

视屏控制

1.时间控制
控制视屏时间,选择较大屏幕电子产品。娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时,为预防近视的每次需要控制在1小时内,半小时中间休息3~5分钟。线上学习时间,小学生每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟。

2.屏幕大小选择
屏幕大小很重要,有条件的情况下尽量选择屏幕较大的电子产品,并尽量远距离观看。建议的优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机,最好选择将视频投影到大屏幕或投到较大屏幕的电视上,增加观看距离,尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品,以减轻用眼不适和疲劳。

3.保持距离
儿童、青少年观看电视距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。

眼睛放松

1.视屏中和视屏后如何放松
线上学习期间,增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳,还可以减缓大脑的疲劳,提高学习效率、缓解紧张情绪。建议经常去阳台、窗户等有自然光的地方,尽量在光线充足时进行书写、阅读,中间休息时尽可能多眺望远方。需要注意:①连续视屏学习超过20~30分钟,至少活动5~10分钟;②视屏学习过程中,有意识地闭眼、睁眼、上下左右转动眼球,放松眼睛;③线上学习之余伸展腰臂,可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等;清洁双手后做眼保健操;立于窗前、阳台或门前,向远处眺望。

2.眼保健操如何做
眼保健操是缓解眼疲劳、放松眼睛的一种保健方式,可在近距离读写30~40分钟或视屏20~30分钟时,选做接触式眼保健操或非接触眼保健操。

接触式眼保健操:根据日常在校时的眼保健操步骤,共包括按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴刮上眼眶、按揉风池穴、揉捏耳垂脚趾抓。做眼保健操之前应剪短指甲,清洁双手。做眼保健操时应找准穴位,手法轻柔,以有轻微酸胀感为宜。

非接触眼保健操:避免因手部接触眼睛造成的感染风险,为因时制宜休息眼睛提供了新方式。具体步骤包括:开合双眼(闭上眼睛四个节拍再睁开眼睛)、十字运动(双眼左、右、上、下看)、双眼画圈(双眼逆时针、顺时针转动)、远近交替(手臂向前伸直,眼睛交替看拳头和远方)4个节。

光线影响

1.白天房间光线
当白天自然光线过强时,宜使用窗帘遮阳,并根据太阳照射角度调整窗帘。当白天自然光线不足时,优先使用房间顶灯照明;光线仍不足时,使用读写作业台灯辅助照明。

2.夜晚学习光线
夜晚看书写字时宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯,读写作业台灯放置在写字手对侧前方。使用色温可调的LED台灯,夜晚宜将色温调至4000K以下,色温不可调且色温高于4000K的LED台灯不宜在夜晚使用。此外,不宜使用未带灯罩的裸灯照明。

运动预防

1.室内运动不能代替室外活动
室内运动可作为长时期近距离读写和视屏时的一种休息眼睛的方式,但有效预防近视最倡导日间户外活动。

研究认为,阳光是全光谱光照,强度高,人类眼睛自然适应。同时,阳光、大自然光线可以使促进视网膜释放多巴胺,从而延缓眼轴增长,帮助预防近视。户外视野开阔,因此保持一定时间的户外活动可以保护视力、减少周边离焦性近视的发生。因此,室内运动不能代替户外活动。孩子日间在户外接触大自然光线(阴天、晴天均可),视野开阔,可更有效预防近视。

2.户外活动的要求
每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时,近视儿童、青少年建议更长。

从预防近视的角度,日间户外活动关键是户外,而不是活动内容、方式和强度等。同时,户外活动要因地制宜安排,注意安全、补充水分和避免强光直射。

以身作则,护眼爱眼。家长以身作则的作用不容忽视。首先要确立近视“可防、可控、可矫正、不可治愈”的基本观念。家长不做“手机控”“电视控”“电脑控”,在家中尽可能多一些陪伴,与孩子开展互动性活动,多与孩子走出户外并亲近阳光。

长跑迎冬奥



“冬奥会马上就要在北京举行啦,希望运动员们取得好成绩,多多拿金牌!”稚气未脱的小脸上充满着对冬奥会的向往与祝福。当问及能否用实际行动助力冬奥会时,孩子们笃定地说:“坚持长跑,增强体质,长大后我们也要像运动员那样,为祖国增光添彩。”这就是青年路小学一年级的小朋友们。为了用实际

际行动迎接冬奥会的到来,进入冬季,课间操多了长跑环节。孩子们整齐的队伍,坚定的眼神,跑完一圈又一圈,问及累不累时,都会比着胜利的手势,可爱地说:“这算啥,还能继续跑。”体育运动,就是要磨炼孩子们的意志,愿积极向上、坚持不懈的精神能伴随孩子们一路成长。魏然

运动时支架会松动脱落吗

汪芳

有位患者因为急性心肌梗死入院治疗,放了3个支架,出院后复查,医生告诉他要适当运动,这样可以更快地恢复,但患者半信半疑:心脏病患者不应该好好休息吗?运动不会导致支架松动脱落吗?

运动不会导致支架松动脱落。目前的支架大都采用“特殊材料”制成,具有很强的支撑力,塑性功能非常牢靠,不会因为时间长就腐蚀变质或塌陷变形。支架被送往血管内的目标位置后,由于贴合比较严密,如同生长在上面一样,甚少出现移位的情况,更不会轻易脱落。

出院早期,医生会对患者进行心肺运动试验评估,

根据个体的无氧阈、缺血阈情况安排具体的运动训练方案。运动量应循序渐进,最初几次需要监测,待评估安全后,就可以居家进行了。患者可以在医院让医生专门制订一套适合自己的“运动处方”。

也有不适合运动的情况。如急性心梗患者一个月内,即使生命体征相对平稳,也要以恢复活动为主,不建议直接进行中高强度运动;有些支架患者合并有心衰,特别是心功能受损达到三四级,只建议居家活动,不建议运动;部分心绞痛患者,稍活动就可能发作,为降低心绞痛的风险,尽量不运动,同时应尽快到医院就诊,避免不稳定心绞痛发展成心肌梗死甚至猝死。

上厕所头痛的根源

钱国锋

上厕所时总是头痛,以为是高血压发作,但吃了药也不见效,到医院就检查出肾上腺、膀胱长了嗜铬细胞瘤!

通常情况下,嗜铬细胞瘤是长在肾上腺的,多为良性、具有功能性的肿瘤,它能分泌儿茶酚胺,比如去甲肾上腺素、肾上腺素、多巴胺,儿茶酚胺短时间大量分泌会导致血压突然升高。

有些嗜铬细胞瘤也会长在膀胱,膀胱是储存尿液的器官,当上厕所用力或膀胱充盈时,就会压迫

刺激肿瘤,引发不适。“嗜铬细胞瘤整体发病率并不高,可以通过3个10%来介绍它。”内分泌科医生表示,它占所有继发性高血压的10%,约10%是恶性的,约10%长在肾上腺外,如膀胱、心脏等位置。临床上,大多数患者的主要症状是阵发性高血压,并伴有其他症状,头痛、心悸、出汗是典型的三联征。

一旦确诊,医生会根据病情制订治疗方案,手术切除是当前治疗嗜铬细胞瘤最主要、有效的方法。

人人都是战「疫」防线

王钟的

近期,多地发生疫情。元旦已过,春节临近,人员流动频繁,疫情防控形势严峻复杂。为防止疫情输入,保障市民身体健康和生命安全,多地官方纷纷发布疫情防控紧急提示。

当疫情防控进入常态化,最怕的是“伤疤未好已忘疼”。疫情防控说到底就是细节,细节如果做不好,漏洞就有可能出现。因此每一个市民的个体选择,并非个人“小节”,而是事关防控大局。

新冠疫情暴发两年多来,有很多感人的故事和瞬间,就发生在你我身边。无论是街道空无一人的过往时刻,还是零星散发疫情的从容应对,能让我们感到心安的,是每扇窗户的后面,都有积极配合的负责任的公民。中国抗疫之所以能够成为世界典范,离不开政府部门的高效管理,离不开英雄群体的敬业奉献,也离不开你我他的责任担当。

在疫情冲击之下,很多人的生活受到了影响,戴口罩、扫健康码、做核酸等,这些尚且只是“小麻烦”,不少人的工作和收入还遇到了“大麻烦”,大家都不容易,也都辛苦了。但是没有办法,要将疫情对我们生活的负面影响减轻到最小,政府管理固然重要,作为个体的我们,也是坚固防线的一部分,唯有人人负责,才能共享健康生活。

疫情还没有结束,不要在心理上松了那根弦,不要在行动上忘了那份责。在某些地方,曾经发生过“以一己之力”破坏防疫大局的事,辜负了许多人为防疫付出的巨大努力。我们千万不要那样做,要学会自我管理,再忍一忍,再坚持坚持,别因按捺不住逞一时之快,影响好不容易得来的疫情防控好局面。公民的坚韧和奉献,是疫情防控最重要的信心保障。

疫情面前,人人都是战士,个个都有责任。战“疫”是一场没人能够置之度外的战斗,每个人都休戚与共、息息相关。作为普通市民或者市场主体,我们该怎么做?其实各地发布的紧急提醒和通告已经说得很明白了:该主动报备的一定主动报备,该隔离的一定隔离,该做核酸的做核酸,非必要不外出,坚持做好个人防护,少聚集不扎堆,及时规范就医,积极接种疫苗……做到这些,那就是负责任,做好这些,那就是作了贡献。

出己力、尽己责,多添力、少添乱,说起来简单做起来不容易。关键是我们都要当行动派。每个人都负起责任来,这个集体的责任才算真正落到了实处,最终受益的一定是我们每个人。我们多看自己的责任,责任就不是额外负担,而是内在要求。这真的不是什么大道理,事实就是这样:我对自己负责,才能对别人负责;我对别人负责,别人才会对我负责。真的,战“疫”面前,你不只是你的防线,更是这座城乃至这个国的防线啊。

只要每个人都发光,萤火也能汇成星河。做负责任的现代公民,建最牢固的防疫屏障。过去,大家都辛苦了,不容易;未来,我们继续努力,加把油。负责的你感谢负责责任的大家,负责责任的大家也会感谢负责责任的你。



不同的姜功效不同

吕小燕

一日三餐,姜不仅是日常生活中不可缺少的一部分,也成为人们养生调理的一味常用中药。

我们熟悉的生姜、干姜、高良姜虽然都是姜,但也有着不小的区别,在使用时要分清。

生姜

生姜性温味辛,归入肺、脾、胃经,具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效。

如果受凉感冒,一碗浓浓的姜汤可以起到解表散寒的作用,再盖上被子睡一觉,可有效缓解感冒病症。生姜也是一味止咳的良药,将生姜榨汁兑水饮用,能够迅速缓解恶心呕吐症状。受寒之后出现咳嗽,可饮用一碗姜糖水,或用生姜涂擦肺腧穴,有助祛寒止咳。享受水产海鲜之前,可以先用生姜、紫苏叶煮茶饮下,可解鱼蟹毒。

干姜

干姜是姜的干燥根茎,切片晒干或低温烘干后使用。

干姜比生姜更加温热,更适宜常年怕冷人群,适用于脾胃受寒所致的腹痛、呕吐、泄泻病症,起到温养脾胃的作用。久咳气喘、痰多清稀的人群,可用干姜温肺寒、化痰平喘。与生姜相比,干姜还可入心经,能够振奋心阳,可用于治疗阴寒内盛、脉微欲绝的病症。

高良姜

高良姜,中药名,为姜科植物高良姜的干燥根茎。夏末秋初采挖,除去须根和残留的鳞片,洗净,切段,晒干。其药味比较重,性热味辛,相比于生姜、干姜,其作用功效更集中于脾胃。

如果平时经常腹部冷痛,可用高良姜温中行气、祛寒止痛。脾胃阳气不足,或过食生冷饮食,可能引起胃寒呕吐、泄泻,不妨用高良姜煮水或煲汤,其温中散寒的作用可有效缓解胃寒病症。

需要注意的是,姜类性质温热,若阴虚燥热的人群使用,可能进一步损耗津液,加重口干口渴、咽干、手足心热、心烦、失眠、出汗等情况。

此外,有肺热燥咳、胃热呕吐、痔疮出血、痢疮溃烂等内热病症的人群不宜常用姜类,可在专业医生指导下配合其他药物使用。



图片来源百度(除署名外)

关于御寒的真相

汪小欢

寒冷的冬天,人们会想办法御寒:多穿衣服、想办法增加脂肪、喝酒暖身……其实这些做法有些可以达到目的,有些却适得其反。

喝酒御寒是假的

一到冬天,很多朋友都喜欢小酌两杯,认为既有情调又能御寒。但是喝酒其实是“真发热,假御寒”,不仅不能御寒,而且会越来越喝越寒。

为什么说是“真发热”呢?因为饮酒之后确实会有发热的感觉,酒精进入血管后就会导致毛细血管的扩张,身体表面散热会增加,让人有发热的感觉。

但是体表与外界频繁的热量交换带走了机体本身的热量,而且过量酒精会使人体体温调节功能失调,从而导致热量散失过多。

因此,酒后短暂的“发热”后,就会感觉到越来越冷,这就是我们平时所说的“酒后寒”了。

因此,在寒冷的冬天通过喝酒御寒是不可取的,更不要酒后出门,因为外界寒冷的天气会加剧酒后寒冷,这时候抵抗力一弱,病毒就容易趁虚而入。

越胖越不怕冷

虽然常说的“喝酒御寒”是假的,但“脂肪御寒”是确有其事。脂肪组织有一定的隔热和保温能力,因此它也被很多人形象地称之为“脂肪袄”。

同等条件下,一般“胖子”是比“瘦子”要更抗冻一些的。当然,这个抗冻“优势”也是相当有限的。

那是不是越胖就意味着越不怕冷呢?并不是。脂肪只能保温而不能产热,且人体产热的细胞器是线粒体,而脂肪中的线粒体含量是非常低的。

那这样看来,在保温方面,“屯脂肪”的作用跟“多穿件衣服”也没什么大的区别。

天冷穿得越多越好?那不是衣服穿的越多,保温效果就越好?其实也不是这样的,衣服达到适合的厚度就好了。因为机体是个复杂的结构,有体温调节系统来根据外界的温度来调控我们的体温。

多穿衣服虽然能起到隔热的作用,但是从生理学角度来看,过多的衣服反而可能会抑制机体的体温调节能力,削弱人体本来的御寒能力。

所以,喜欢给娃套十几层衣服的爷爷奶奶,真的可以控制一下。