

# 躺着玩手机会引发结膜炎

时间应控制在半小时内

数字时代,几乎人手一部手机,除用于联络外,手机的功能也越来越多,简直就是一台“微型电脑”。年轻人尤其喜欢手机不离手,用手机玩游戏、上网“织围脖”或读电子书,累了就干脆躺在床上接着摆弄手机。这看起来舒服又方便,但专家提醒,长时间侧躺或仰躺着玩手机,会对眼睛造成多重伤害。

## 身体虽舒服

### 眼睛却更累了

躺着玩手机,身体是舒服了,但眼睛却比人们坐着或站着时更累。

有种说法认为,躺着玩手机会影响正常的眼压,天津医科大学眼科中心白内障科主任医师刘增业介绍,无论侧躺还是仰躺,对眼压的影响都很微小,但在床上玩手机,无论躺着还是趴着,都会对眼睛的结膜造成威胁。

这是因为,长时间保持几种姿势,容易使血液流向眼睛,导致眼部结膜血管轻度充血,睑结膜也容易发生轻度乳头增生及形成滤泡等,起初,可能会有眵部(眼角)皮肤潮红、湿润、结痂的现象,如不

加以注意,则会诱发结膜组织的慢性炎症病变,造成慢性结膜炎。

## 距离不当 诱发近视眼

人躺在床上时,很难保证手机与眼睛之间的距离适当,尤其专注于手机游戏时,由于手机上的字和图片都较小,眼睛会不知不觉地离手机屏幕越来越近,长此以往,很容易诱发近视眼,特别是18岁以下处于生长发育期的青少年。

刘增业介绍,眼睛的晶状体相当于照相机的凸透镜,当看近物时(比如阅读),睫状肌收缩,牵引睫状体前移,晶状体曲度就会增大变凸。如果长时间注视近物不休息,导致睫状肌疲劳,就会造成睫状肌的痉挛,时间长了即会造成眼球长度、大小的改变,使睫状肌调节功能变差,晶状体曲度增大,改变屈光度,从而形成或加剧近视眼症状。

另外,近距离使用手机,屏幕产生的热效应也会对眼睛的健康造成威胁,长时间与屏幕近距离接触,还可能会诱发眼睛晶状体代谢

异常,使晶状体浑浊,形成白内障。

## 看手机时间太 会长诱发干眼症

因为躺着比较舒服,所以,临睡前用手机上网、读书,不知不觉就能耗到后半夜。连续几个小时眼睛一眨不眨地盯着小小的手机屏幕,眼睛会变得很干涩,别以为这是因为自己困了,其实这是眼部肌肉功能发生了障碍,如不及时改掉躺着玩手机的习惯,就会患上干眼症。

刘增业提醒,长时间用眼本身就容易造成视疲劳,聚精会神地盯着手机屏幕时,屏幕上不断变换的光影又会对眼睛造成持续的刺激,当眼睛不停地捕捉这些光影时,就会对黑眼球表面的

泪膜层造成损害,从而加剧眼睛的疲劳和干涩、刺痒等感觉,甚至使眼睛有刺痛、流泪、畏光等不适症状出现,这就是我们常说的干眼症。

## 玩手机要 养成好习惯

要享受手机带来的乐趣又不伤害眼睛,养成良好的习惯很重要。刘增业提出以下建议:

1. 使用手机时,眼睛要与手机保持30至50厘米的距离。
2. 使用手机上网、玩游戏的时间,最好控制在半小时内。
3. 使用手机时最好站着或坐着,如只能躺着,尽量不用手机玩游戏或上网,且持续盯着手机屏幕30至45分钟,应休息1个小时。

(据《今晚报》)



吃饭时挺直腰背,先吃爱吃的食物,别一个人吃饭……

# 关于吃饭的20个标准

每个人每天都在吃饭,但并不是每个人都会科学地吃饭。为此,天津营养学会名誉理事长付金如、北京中医药大学养生室教授张湖德、北京朝阳医院营养科营养师宋新等专家一起总结出20条健康饮食的“金标准”。专家指出,这20条中若能达到12条,就算得上达标;若在5条以下,就需引起注意。

**1. 吃饭时挺直腰背。**人们吃饭时身体处于放松状态,很容易含胸驼背。殊不知,这会使食道和胃部受压,影响消化。此外,在矮桌前吃饭、坐在沙发上以及蹲着吃饭,都会造成腹部受压,影响消化道的血液循环,久而久之可引发胃病,影响心肺功能。正确的进餐姿势是挺直腰背,让胃部不受任何压迫。

**2. 特别饿时喝点粥。**人在极度饥饿时食欲特别强,看到什么都想吃。其实,此刻胃肠消化功能已经受损,如果大吃大喝很容易造成食滞。特别饿时,应少量进一些半流食,然后再慢慢恢复正常饮食。尤其注意,特别饿时别进食牛奶、豆浆、酸奶和白薯,可能引起消化问题。

**3. 两餐间隔4至6小时。**两餐间隔太长或太短都会对人体造成影响,太长会引起高度饥饿感,影响劳动和工作效率;间隔时间太短,消化器官得不到适当的休息,会影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间大约是4至5小时,因此,两餐间隔4至6小时比较合适。

**4. 先吃爱吃的食物。**桌上的菜,肯定有你偏爱的和不喜欢吃的,此时该先吃哪个?专家提示,先吃自己喜爱的食物,这会让你

在情绪上获得满足。愉快的心情能较快地产生饱胀感,避免吃得太多。

**5. 饭后别马上用脑。**饭后,体内的血液会集中流向消化器官,大脑相对缺血。此时用脑会引起精神紧张、记忆力下降等问题,还可能增加心脑血管疾病的发生几率。因此,一定要在饭后休息半小时以上再开始工作。饭后听听音乐、散散步都是不错的选择。

**6. 吃饭时不谈扫兴的事。**吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少,唾液分泌减少,从而影响消化功能。美国一项最新研究则指出,就餐时讨论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲和消化,可以谈论一些简单愉快的话题。

**7. 早饭吃热的。**清晨,人体内的神经及血管还处于收缩状态,此时如果吃冰冷的食品,可能使消化系统发生痉挛。中医认为,早餐应该吃热食,保护胃气。建议早餐选择热稀饭、热麦片、热豆浆等,再配上包子、面包等主食。

**8. 饭后半小时再喝茶。**饭后不宜立即饮茶,否则会冲淡胃液,影响食物消化。同时,茶中的单宁酸和食物中的蛋白质混合后会产生不易消化的凝固物质,给胃增加负担。饭后半小时再喝茶,能促进消化吸收,起到杀菌消毒和保护牙齿的作用。

**9. 晚上别吃冷饮。**晚上7点后,人体体液代谢下降,此时吃凉的食物,尤其是冷饮,不易消除疲劳还会影响睡眠。

**10. 饭后甜点要少吃。**正餐已获得了足够的糖分,如果再吃

甜点,体会吸收多余的葡萄糖、淀粉。吃过油腻的东西后尤其不要吃甜点。

**11. 多吃深色蔬菜。**深色蔬菜是指深绿色、红色、紫红色的蔬菜。中国营养学会推荐,每天应该吃一斤蔬菜,其中深色蔬菜应占到一半以上,其维生素C含量比浅色的高一倍。举例来说,深紫色茄子与浅绿色茄子,紫色洋葱与白色洋葱,紫甘蓝与卷心菜,紫薯与红薯、白薯,前者的营养价值都显著高于后者。

**12. 动、植物油混着吃。**光吃植物油会促使体内过氧化物增加,加快人衰老,还会影响人体对维生素的吸收,增加乳腺癌、结肠癌的发病率。而动物油含有对心血管有益的多烯酸、脂蛋白等。专家提醒,用1份动物油、2份植物油制成混合油,可以取长补短。

**13. 吃饭环境要安静。**英国曼彻斯特大学研究显示,随着噪声增大,受试者感受食物甜味和咸味的敏感度降低。研究还表明,嘈杂的就餐环境会使人的味觉变迟钝。专家建议吃饭时不要选择环境嘈杂的餐馆,有轻柔音乐做背景,可以让人吃得更香。

**14. 别一个人吃饭。**单独进餐容易产生不良情绪,而且饮食单调,会造成营养失衡。和同事、家人一起吃饭,心情舒畅,胃液的分泌也相对旺盛,可使食物更快地消化和吸收。此外,多人一起吃饭,食品种类也多,每种吃一点容易达到营养平衡。

**15. 骨头汤加点醋。**人体对钙的吸收利用受到多种因素制约。含钙丰富的食品有牛奶、鸡

蛋、骨汤、鱼虾、黄豆等。胃肠道的酸度不足会影响钙的吸收。因此,烹调食物时适当放些醋,可使食物中的钙转化成容易被吸收的醋酸钙。

**16. 每天吃一次纤维食品。**人体摄入了多余的脂肪和蛋白质,与大肠杆菌作用,会变成有害的腐败物。纤维质可把它们包围并排泄掉。因此,每天最好吃一点粗纤维食物,如燕麦、糙米、薏米、红薯、玉米等。

**17. 多嚼硬的食物。**根据年龄不同,可适当补充一些硬的食物,如水果、甘蔗、生黄瓜等。这是因为较硬的食物要费劲去嚼,当咀嚼的次数增多或频率加快时,大脑的血流量明显增多,活化了大脑皮层,可以起到防止大脑老化和预防老年痴呆症的作用。

**18. 细嚼慢咽。**细嚼慢咽有助于消化,专家建议,每吃一口饭就放下筷子,集中注意力在嘴巴的咀嚼上,每一口都要细细地咀嚼30次以上。

**19. 少吃盐。**新版美国饮食指南建议,每人每日所摄入的食盐量应减少至2300毫克(约一茶匙)以内。而那些年龄超过51岁以及患有高血压和糖尿病等慢性疾病的人,每日所摄入食盐量应减少至1500毫克以内。

**20. 调味品别滥用。**美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示,桂皮、小茴香等天然调味品中都或多或少含有黄樟素,它可引起肝癌。多吃不仅会口干、咽喉痛,精神不振,还容易导致胃酸分泌过多和胃胀气。因此,在烹制食物时不要过多使用。

(据《生命时报》)

四成癌症原本可以预防

## 最便宜的防癌处方

国际抗癌联盟发表报告称,全球每年有1200万新发癌症病例,其中四成原本可以在生活中预防。和得了癌症后高昂的治疗费用相比,以下几种堪称最便宜的防癌处方。

**喝豆浆可防“女性癌”。**美国癌症研究协会指出,常喝豆浆的女性患乳腺癌风险大大降低。营养学家王兴国说,大豆对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用,比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。

**每天走路1小时。**哈佛大学公共卫生学院针对7万人的长期研究也发现,每天只要走路一小时,就可以降低一半患大肠癌、胰腺癌的几率。有学者说,这是因为胰腺癌和身体热量过高有关,走路可以消耗热量,可直接预防胰腺癌。

**就着葱蒜吃饭。**在我国,胃癌发病率最低的省份是葱蒜种植大省山东。有研究表明,多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低60%。

**每天晒15分钟太阳。**在最便宜的防癌处方里,晒太阳算是做到了极致,不用任何花费,就能通过增加人体维生素D的含量起到防癌作用。

**用干毛巾擦背。**日本掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学副校长水野教授研究指出,这可以起到防癌作用,因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里的一种细胞,能起到吞噬并破坏癌细胞的作用。

(据人民网)

金山安全播报

潘霜霜第三波欲照曝光

小心遭遇网购木马

有“小舒淇”之称的艺人潘霜霜近期接连爆出“艳照门”,其第三波欲照曝光后,更是引发了网民的搜索狂潮。近日金山毒霸安全中心监测显示,目前已经有黑客利用“潘霜霜、第三波”等关键词传播木马病毒,波及网民超过万人。

经金山毒霸安全工程师分析,这些木马病毒中有相当一部分是专门盗取网银账号、劫持网购交易的“网购木马”。金山毒霸安全专家提醒网民,应安装具备网购保镖功能的金山毒霸等专业安全工具,避免遭遇敲诈钓鱼网站或网购木马。