

人体在衰老过程中,会发出很多信号:长皱纹、添白发、体力大不如前……这些都可能是衰老的象征。其实眼睛也在悄悄变老,比如上了年纪后,很多人的眼睛开始出现老花眼。老花眼有哪些表现?怎样科学保养眼睛,让老花眼来得迟一点呢?

老花眼是怎么形成的

老花眼又称老视,属于生理现象,是正常人到了有一定年龄后,随着调节能力衰退,晶状体核硬化,逐渐产生近距离阅读困难。正常情况下,人为了看清近距离的目标,会调节眼内肌肉——收缩睫状肌,使眼内晶状体弯曲度增加,从而使近距离物体在视网膜上形成清晰的图像。但随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,且眼部肌肉的调节能力减退,导致变焦能力降低,看近距离物体模糊不清。

人人都会出现老花眼,无法避免,只是因人而异,发生的时间早晚不同而已。大部分人在40-45岁出现,也有极少数人在50岁时仍未出现老花眼,远近视力都很好。此外,一些不良生活习惯也会加速老花眼的形成:例如长时间盯着手机或电脑看,每分钟眨眼的频率就会急剧减少,眼睛更易疲劳,聚焦更加费力,从而使晶状体和眼肌过度紧张,泪液层不够滋润,加速老花眼形成。

7道题自测老花眼

老花眼虽然是个渐进过程,但也有迹可寻,可通过一些方法进行自测。

1. 看字易串行,文字成双。
2. 裸眼时比较难看清手机按键或文字信息。

预防老花眼 多做眼球操

徐梦莲

3. 看远处清楚,近处不清楚,近处小字需要拿远才能看清。

4. 看远处和近处时眼睛要调节一会儿才能看清,对焦时间较长。

5. 原来戴近视眼镜阅读,现在需要把眼镜摘掉才能看清。

6. 离物体近距离工作时头痛,做细致的工作时常会失误。

7. 看手机亮度要调高,看书时屋里要明亮。出现3种以上症状,就要警惕了。

呵护眼睛做做眼球操

佩戴老花眼镜是必要的矫正方法,除此之外,还可以做些眼球操防止老花眼过早出现、过快发展。

“斗鸡眼”训练

举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做“斗鸡眼”动作,维持10-20秒不动。然后食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成“斗鸡眼”,一下恢复正常,来回约10次。

转动眼球

双眼先向右远方眺望,然后把视线转向左远方,眼睛用力紧闭几次;双眼看斜右上方,然后看左下方。反之,看斜左上方,又看右下方。睁大眼睛,使眼球上下左右转动。

眺望远方

手上拿一支笔,伸直手臂,盯着笔2-3秒钟,接着看向远方2-3秒钟,总共做3次。



开合眼睛

用力闭起双眼,接着用力张开眼睛,维持2秒钟,总共做3次。

4个习惯有效延缓老花眼

打乒乓球

打乒乓球时,双眼必须紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近、旋转多变的来球,使眼球不停转动,血液循环增强,眼神经机能提高,可有效延缓老花眼出现。

戴老花镜

有些人觉得没必要买老花镜,然而时间长了,眼睛易疲劳,甚至出现头痛、肩膀酸痛等症状。65岁左右之前眼睛持续老化,度数会改变2-3次,看不清楚时,要到眼镜店重新测量度数。

冷水洗眼

每天晨起和睡前用冷水洗眼。将眼睛浸泡在洁净冷水中1-2分钟或用手泼水至眼中,再用毛巾擦干眼部,然后用手指轻揉眼睛周围30次左右。

出门戴太阳镜

水晶体失去弹性是形成老花眼的原因之一,水晶体变硬的主要原因则是紫外线所致。建议出门时佩戴太阳镜或帽子阻隔紫外线。平时多吃菠菜、胡萝卜、南瓜等富含叶黄素的食物,常吃鳕鱼、糙米等富含维生素B的食物。



爱国卫生
科普行

栏目主办:
重庆市科学技术协会
重庆市卫生健康委员会

《重庆市民健康公约》解析版之 合理膳食

赵勇



日前,《重庆市民健康公约》(以下简称《健康公约》)正式发布。为帮助广大市民进一步了解《健康公约》的相关内容和核心信息,便于大家在日常生活中遵从,笔者就《健康公约》中涉及“吃”的方面做一个解读。

膳食多样巧搭配,控盐减糖油要少。合理膳食是人们机体免疫系统强大的根本。没有哪一种食物或哪一种补品可以预防疾病并持续有效,只有长期规律的合理膳食,各大类食物“巧”搭配,才能够更好地夯实我们健康的物质基础。那么,如何巧搭配呢?

首先就是食物多样化。《中国居民膳食指南(2016)》建议每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,注意选择全谷类、杂豆类和薯类。应做到每天摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种(不包括盐、油等调味品)。

对一般市民建议以谷类为主,粗细搭配。每天摄入谷薯类食物250-400g。还要强调荤素搭配,多吃蔬果、奶类、大豆。蔬菜每日摄入300-500g,水果每日摄入200-350g。每天要喝液态奶300g。经常吃豆制品,适量吃坚果(每天一小把)。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。每周吃鱼280-525g,畜禽肉280-525g,蛋类280-350g,平均每天摄入总量120-200g。优先选择鱼和禽,吃鸡蛋不弃蛋黄。

膳食要清淡,拒绝“重口味”的诱惑。要改变高油、高盐、高糖的烹饪习惯和不好的饮食习惯。应当经常更换烹调油的种类,食用多种植物油,减少动物油的用量对健康十分有利。不喝或少喝含糖饮料,警惕甜蜜陷阱,建议用白开水替代饮料。《中国居民膳食指南(2016)》推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过6g,用油量不超过25-30g,添加糖摄入量不超过

25g,推荐每天饮水量是1500-1700mL。

分餐公筷拒野味,戒烟限酒应做到。分餐是新时代饮食文明撬动的关键点。我国早在商周时期,就出现了分餐的形式。分餐制有利于避免经口传播疾病,防止“病从口入”,预防疾病。在家,提倡成员固定餐具,使用公筷公勺,尽量分餐进食。食用未经动物防疫机构检验检疫过的动物,在疫病传染方面存在着巨大的风险,每个人都应尊重自然,保护野生动物,坚决杜绝食用野生动物。

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种慢性疾病。即便是低焦油卷烟、中草药卷烟和电子烟等也不能降低吸烟带来的危害。大量饮酒不仅会造成肝脏代谢紊乱、脂肪肝、肝硬化等问题,还可能会增加高血压、中风、乳腺癌和消化道癌症及骨质疏松的风险。成年男性和女性一天的最大饮酒量建议不超过25g和15g。孕妇、乳母、儿童少年不应饮酒,特定职业或特殊状况人群应控制饮酒。倡导中华民族良好的传统饮食文化,在庆典、聚会等场合不劝酒、不酗酒,饮酒时注意餐桌礼仪,饮酒适度。

(作者系重庆市科学传播专家团健康知识普及专家库成员,重庆医科大学教授。)

“关爱民众、党员先行” 健康科普进社区

本报讯(记者 樊洁)为进一步提高居民的生活质量,普及健康知识,建立科学文明健康的生活方式。7月1日,重庆市医科类科技社团党建联合体组长单位重庆市妇幼保健学会党支部,牵头联合重庆市针灸学会党支部在渝中区石油路街道河运路社区举办了“关爱民众、党员先行”健康科普知识进社区活动。

活动中,重庆市妇幼保健院注册营养师钟莹以“中老年人营养与膳食”为题,详细讲解了在疫情特殊情况下,老年人如何通过营养膳食来提高免疫力,引导老人通过加强自我保健、适当运动、合理膳食、规律生活、保持乐观心态等方面来养成健康的生活方式。

除此之外,活动现场还设置了义诊咨询专区,邀请了重庆市中医院周熙教授和陆军特色医学中心主治医师高爽,就中医针灸、妇科方面现场免费问诊。专家们认真聆听每位患者的病史,耐心解答群众咨询的问题,并对问诊过程中发现的问题给予了针对性的治疗意见和用药指导,整个义诊氛围温馨融洽。

重庆市妇幼保健学会相关负责人表示,今后会多举办此类活动,将健康知识普及深入社区,惠及更多群众。努力营造人人关注健康、人人懂得健康、人人维护健康的氛围,为老百姓铺设社区健康路。

遗失声明

重庆市电子学会遗失重庆市社会团体费统一收据,收据编号为:000177801,声明作废。