

长时间玩手机 眼疲劳不请自来

全媒体记者 郭静 通讯员 孙冰倩

自疫情以来,很多人不出门蜗居在家,手机成为大家重要的沟通和娱乐工具,孙阿姨就是其中一位。由于不能出去跳广场舞,微信群聊成了孙阿姨的精神寄托,但长时间对着手机,孙阿姨的眼睛出现了酸胀、疼痛等各种不适。那么,居家防疫究竟该如何保护眼睛呢?

长时间对着手机、电脑等电子产品,很多人都会出现眼干、眼痛等不适症状。广州市红十字会医院眼科主任医师梁纳表示,疲劳感是一种身体给大脑发出的警报信号,视疲劳便是来自眼睛的警报。

长时间玩手机眼干眼涩眼疲劳

视疲劳不是一种独立的眼病,而是一组由特定原因引起的“症候群”。其中,屈光不正、隐斜、长时间的近距离工作、不注意用眼卫生、光线照明不合理、休息不好、患有眼病等因素,都会造成视疲劳。当你有头痛、流泪、眼刺痛、视物模糊、复视、眼痛、畏光、眨眼、恶心、眼沉重这10个症状中的两个或两个以上,很可能已经有视疲劳了。

一旦出现了眼疲劳,应及时护眼。梁纳建议,可以对局部进行热敷,也可以进行按摩。当然也可以用一些缓解疲劳的滴眼液,最常用的就是七叶洋地黄双苷滴眼液,但是一定要在医生的指导下用药。

五招增强眼睛抗疲劳能力

很多人出现眼疲劳,以为休息一下就没事了。其实不然,梁纳提醒,保证充足的休息时间只是基础,平时还要注重眼部的保护,以提升眼睛的抗疲劳能力,有必要时还需排查相关的眼病因素。那么,生活中想要预防眼疲劳,提升眼睛的抗疲劳能力,应该怎么做呢?梁纳支招,具体如下:

劳逸结合,控制近距离用眼时间。可以保持用眼

40分钟、休息10分钟的节奏,以确保眼睛得到充分的休息。

常远眺,增加远距离用眼时间。一天的忙碌过后,打开窗户,眺望远方,既是一件轻松惬意的事,又能让我们的眼睛得到放松。

调整光线,保证光环境条件适宜。光线过亮或过暗,光源闪烁等不利因素都可能引起视疲劳。因此日常用眼最好在亮度适中、光源稳定的环境下进行。

多吃有益于眼睛的食物。如胡萝卜、菠菜、枸杞、芝麻等,也可以多喝菊花茶,坚持喝能缓解眼睛疼,有明目功效。

毛巾热敷,促进眼周围血液循环。早晚用热毛巾敷眼睛,既有助于促进眼周围血液循环,还能缓解眼睛干涩症状。

保健
养生

春季防潮除湿 防治关节不适

全媒体记者 郭静 通讯员 宋莉萍

初春乍暖还寒,天气多变,广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉提醒,此时中医养生当以避风防寒、温散寒湿为重点。老人家当慎防心脑血管意外,尤其要注意保暖。如果条件许可外出人少的地方散步踏青,要注意不要减衣过早。

防潮除湿,及时使用吸湿剂、除湿包

随着天气转暖,室内逐渐开始出现回潮现象,湿气加重的问题让人甚是烦恼。潮湿天气时,腰膝关节病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎,还有各种软组织风湿病容易出现症状反复或加重。

及时使用吸湿剂、除湿包等保持室内干爽,或可利用空调或专门除湿器抽湿,以免家具霉变、衣物湿冷致病。家中食品防潮也不容忽视,食物尽量放入冰箱,干货注意密封保存,家中药品除密封外也可考虑加入安全的干燥剂。

饮食以清淡为主,少沾肥甘厚腻

雨水时节湿气渐重,若肥甘厚腻摄入过多,湿

气内外交困容易滞伤脾胃而引起消化系统的疾病。比如胃肠型感冒、消化不良、胃炎肠炎等容易发生。

需要提醒的是,注意多吃蔬菜减少油腻,饭后零食不宜贪嘴,饱餐后可适当饮用大麦茶、橘普、花茶等消滞醒脾。次餐或次日饮食尽量以清淡为主,让消化系统得到充分休息和调整而恢复活力。

祛风寒湿用艾叶煮水泡脚

雨水时节“风、寒、湿”当道,所谓“寒从足下生”、“湿性重浊”,艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络,于此时用于防病保健最适合不过。可取艾叶50克加水3000毫升大火煮沸后小火续煮5分钟,放凉至40℃-50℃泡脚,对容易外感、有关节疼痛的朋友非常合适。

另外,家中也可常备艾条,艾灸大椎、涌泉、足三里、神阙、关元等穴位,有健脾益气、护阳强身的功效。糖尿病患者泡脚时水温不宜过高或慎泡,艾灸时掌握好艾条与皮肤间的距离,以免烫伤。

须知
养生

“春捂”应均衡适度 “捂”好五处助阳气

全媒体记者 郭静 通讯员 边江红

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,这是人们在几千年来预防疾病实践中总结出的经验。广州中医药大学第三附属医院大内科主任、主任医师孙志佳表示,在疫情期间,“捂”的位置和方法都有一定的讲究,绝不是“不减衣服”这么简单。

“捂”好五处 有助养阳气

《黄帝内经·四气调神大论》记载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”意思是说,春季阳气初生,冰河解冻,万物复苏,初生之阳如刚萌芽之幼苗,当然难以抵御早春的严寒,所以我们就要想办法祛寒就温,对应养生的要求就是要“春捂”。只有这样阳气才能不断生发,才能与自然界上升之阳气相合,才会有夏季阳气盛满的繁茂景象。

孙志佳表示,“春捂”的意思是春季着装要注意保暖,老人不要太快脱掉棉衣,应该多备几件夹衣,随天气变化一件件地增减,这是比较科学的“春捂”方式。另外,在“春捂”时,还要特别重视对头、颈、胸、腹、脚踝等部位的保暖,以免脏器及关节受到风邪侵袭,引发感冒及关节疼痛等问题。

捂汗不可取 “春捂”应适度

除了“捂”的位置要准确,“春捂”的方式同样有讲究。孙志佳认为,“春捂”

绝不是“不减衣服”这么简单,老人切忌过度追求保暖而导致捂汗,否则容易造成腠理疏松,造成病邪“长驱直入”,同样会导致感冒的发生。

孙志佳提醒,腠理(即毛孔)是外邪入侵人体的门户,腠理致密可提高人体抗病能力,防止外邪入侵。若腠理疏松或腠理不固,则风寒外邪易于侵袭人体,发作感冒等病证。因此,老人要学会科学“春捂”,让体温取得平衡,做到不过冷、不过热,方为养生之道。

答疑
专家

额温枪测体温 真能测得准吗

全媒体记者 郭静 通讯员 金小咪

邻居张女士外出时,被工作人员拿着额温枪测出体温仅32摄氏度。但人体正常体温为35-37摄氏度,这么低不太正常。果然静待5分钟后,张女士再测体温就恢复到了36.5摄氏度。

广东省第二中医院急诊科护长王慧介绍,额温枪是利用红外线感应原理工作的,因此测温容易受外界环境影响。建议人们从室外进入室内测温时,静候5-10分钟之后再测,读数更准确。额温枪常测的位置有额头、颈部和手腕,其中最为接近

体温、受外界环境影响最小的是颈部。

王慧提醒,在临床工作中,一般用额温枪测出体温超过36.8摄氏度就存在发烧的可能,需要用水银温度计重新测量。现在只要去到公共场所,大家都会被左一“枪”、右一“枪”,不少人怀疑额温枪伤眼,但王慧表示,这一说法没有科学依据。额温枪的作用机理是收集人体散发的红外线,从而显示温度,而非发射红外线,所以不会伤眼或伤害人体健康。