

一健必读

刷微博 眨眨眼 不放电 为护眼

最近天干物燥,除了感觉咽干舌燥、皮肤紧绷外,不少人发现自己的眼睛又干又涩。殊不知,这大多是上网、刷微博、发微信造成的。

天气干燥,泪液蒸发加速;长时间盯着电子屏幕,泪液分泌减少,眼睛当然会干得受不了。专家给出最简单的护眼方法——多眨眼,因为最好的眼药水是眼泪。眨眼可以刺激泪液分泌,是天然的保湿方法,比滴眼药水好得多。

1 “智能控”最易患干眼病

有些人每天面对电脑工作七八个小时,睡前还要刷两个小时微博,长此以往,便会感到眼睛干涩灼痒,有异物感,经常想揉眼睛;情况严重时,只要睁开眼睛就会觉得刺痛、畏光——这就是临床诊断的干眼病。

干眼病又叫“视频终端综合征”。近年来随着视频终端的广泛使用、办公室空调设施的普及,干眼病的发病年龄正逐渐年轻化。其中尤以经常使用电

脑、智能手机的年轻人居多。

在正常情况下,我们每天眨眼会超过1万次,平均眨眼的频率为每分钟20次。研究表明,眨眼与人的心理状况有关,紧张的时候眨眼就多,聚精会神时眨眼就少。例如,我们阅读书报时,每分钟眨眼不超过10次;用电脑时,每分钟眨眼四五次;聚精会神地玩游戏时,每分钟只眨眼3次……

所以经常使用电脑和长久看电视

的人,眼睛长时间盯着一个地方,眨眼次数不够,就会影响泪液分泌,导致眼角膜、结膜长时间暴露在空气中,不能及时得到眨眼时产生的泪液的滋润,于是便会患上干眼病,并引发眼睛疲劳、视力模糊的症状。

这种情况在气候干燥的秋天和空调房间里格外明显。空气过于干燥,体液会加速蒸发,泪液也是如此,眼睛会感觉更不舒服。

2 最简单的护眼方法是眨眼

人的眼睛,特别是眼角膜这里,要靠泪腺提供水分保持湿润。多眨眼,可以增加泪液分泌,而且眨眼能将眼睛分泌的泪液均匀地涂在眼角膜和结膜表面,形成泪膜,保护眼睛湿润不干燥。感到眼睛干涩时,应该有意识地频频眨眼,也可用热毛巾敷敷眼睛。对有干眼病的人来说,最好的办法就是改变生活习惯。

这里教大家一个小窍门:电脑屏幕放得稍微远些,不要太高,要朝下看,不要朝上看,这样眼球被遮住的多一些。

美国德州大学博士爱德华·曼德森发现一种方法,可以缓解长时间看电脑屏幕引起的不适。这种方法叫做“20—20—20”:用电脑20分钟,远离屏幕20秒,注视20英尺(6米)外的景物

眨眼20次。按此推算,刷微博、发微信、玩手机游戏20分钟,就要休息并连续眨眼20秒。

眨眼时先用力闭眼,再睁开,反复进行;闭眼时眼睫要用力,睁眼时尽量放松。每次锻炼5分钟,每天至少3次,能增强眼周血液循环,获取更多氧气与养分,得以保护视力。



健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

3 眼药水滴多了 加重干眼病

缓解眼干,使用眼药水是很多人的选择,其实这是错误的。因为滥用眼药水可能会对泪膜造成二次刺激,让眼睛不适越来越重。

专家提醒,人体的天然泪液成分包含脂类、水分和黏液,而眼药水的成分和天然泪液差异很大,使用非人工泪液的眼药水,会把原本的眼泪成分冲淡,里面含有的防腐剂会破坏眼表结构,加快眼球表面的水分蒸发,眼睛自然会越来越干。

一些使眼睛感到清凉的眼药水里往往还添加了收缩血管的成分,虽然使用时眼睛很舒服,但治标不治本,无法缓解视疲劳,用多了还会产生很大的依赖性。一旦停药,会引起反射性充血。

即便是用人工泪液,用量也有讲究,不应过于频繁,一天4次至5次即可。有些人频频滴眼药水,甚至一个小时滴几次,反而会加重病情。

4 菊花决明子茶熏眼 可缓解眼干

专家提醒,眼睛感到干涩,并非就一定是得了干眼病,也有可能是其他一些疾病造成的,要经过医生诊断,区别对待。

专家建议,长期用电脑的人可以经常将菊花、决明子、枸杞与绿茶同泡,趁着冒热气时熏眼10分钟至15分钟,温时服用,外熏内治一举两得。

(据《现代健康报》)

健闻汇

如果恶性肿瘤可以全部切除,癌症病人就有康复的可能。但一些肿瘤的体积很小,而且与健康组织相连,难以肉眼识别,往往成为“漏网之鱼”,一有机会就复发。德国科研人员推出一种新型成像系统,有望将微小的恶性肿瘤“一网打尽”,提高癌症病人康复的概率。

日本一项最新调查显示,保持口腔清洁有助于癌症患者预防并发症,并可以缩短术后住院时间。

宫颈癌是最常见的女性恶性肿瘤之一,宫颈涂片筛查是目前最常用的宫颈癌筛查方法。而欧洲一项最新研究发现,进行针对人乳头瘤病毒(HPV)的早期筛查可以更加高效地帮助筛查宫颈癌。

先兆子痫是一种严重的妊娠期高血压疾病,会危及母婴生命安全。英国研究人员5日报报告说,他们研发出一种新的诊断方法,可通过血检快速准确地判断发病风险,从而尽早预防。

美国一项新研究发现,自闭症儿童出现便秘、腹泻和对食物敏感等肠胃问题的可能性是正常发育儿童的6倍到8倍。

(据新华社)

美食美刻

萝卜干炖猪排骨

“立冬”后一日比一日寒冷,养生上要以滋润、养阴、生津为主。在这干燥的季节用萝卜干炖猪排骨汤,可消燥、生津。虽然此汤入口时会感到略有咸苦,但进饮后顿觉甘甜清润,不失为当季价廉物美的靓汤。

材料:萝卜干50克至80克,猪排骨400克,生姜3片。

萝卜含有蛋白质、粗纤维、钙、铁、木质素、果胶和多种维生素等。萝卜的辛辣味是其所含的芥子油在起作用,芥子油与萝卜中的酶一起作用后能促进食欲,预防消化道癌肿。中医认为萝卜能助消化、生津开胃、润肺化痰、祛风涤热、顺气消食、养血润肤。萝卜干除了保持鲜萝卜的营养成分之外,还特别发挥了它芥子油和酶的作用,增加了开胃、消食等功效。

猪排骨既有肉又有骨头。现在营养学分析认为它含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷等,它因为含有大量钙、磷所以对小儿的骨骼发育以及老年人、女性补钙功效十分好。中医还认为它有补益增髓的功效。

萝卜干炖猪排骨气味清润、甘香可口,具润燥清热、宽中下气、生津除烦的功效,是烹制简易且价廉物美的靓汤。

烹制:萝卜干洗净,用淘米水烧浸湿片刻;猪排骨洗净,切段。在锅内加入清水和姜、萝卜干、猪排骨,武火滚沸后改中小火滚至半小时,试味后,再决定是否放盐。

(据《南方日报》)

读家



11 吴越献地

太平兴国三年(公元978年),平海节度使陈洪进抢先将漳、泉二州土地献给大宋。身在开封的吴越国王钱俶感受到了多种无形的压力。五月,他将所辖十四州土地献给大宋。

吴越的缔造者叫钱镠(liú),是杭州临安人。在唐亡之前,钱镠忠于唐朝;后梁代唐后,他又效忠于后

梁。到后梁的时候,钱镠被封为吴越国王,这标志着吴越国的正式建立。钱镠虽未称帝,但仅仗名称、百官之号、府第、官署都是天子的那一套,只是没有更改年号,尊奉中原的正朔而已。在浙江这个地狭兵少、实力不足的地方,董昌从节度使做成了皇帝,这是他的悲哀;钱镠却把皇帝当节度使来做,这是他的高明。吴越名义上是中原王朝的藩属,实际上是一个相对独立的小王国。

钱镠生前坚定不移地贯彻这个国策,他临死的时候,也是以此告诫子孙,要好好侍奉中原王朝,不管中原王朝政权如何变化,都不能放弃这个原则。钱镠死后,虽然即位者也出现稍许波动,但基本都遵守了钱镠“凡中国之君,虽易异姓,宜善事之”。

公元948年,钱镠的孙子钱弘俶继承吴越国王位,他继承了祖先留下的繁荣,也继承了祖先留下的遭际,对中原诸王朝贡奉之勤,海内罕有其匹。

赵匡胤建立北宋后,钱弘俶立刻把名字改了,去掉“弘”字,这是避宋太祖父亲赵弘殷的名讳。不仅对大宋派遣使者频繁,供奉骤增,钱弘俶还先后两次亲自到京城开封拜谒:第一次在太祖朝,开宝九年(公元976年);第二次在太宗朝,太平兴国三年(公元978年)。

这次钱俶进京,将府中全部金银珠宝、绫罗绸缎等财物装车随行,价值难以估算。钱俶这次进京纳贡,是倾其国所有,目的只有一个,借此讨大宋的欢心,希望这次还能够回来。虽然太宗皇帝对钱俶也给予了很高的礼遇,但迟迟不肯遣返其回国。钱俶连续上表30多次,一直没有获得恩准。所以,钱俶的这次进京,先是失去了人身自由,太宗实现了对钱俶的人身控制。

这个时候,漳、泉的陈洪进主动献土归朝,这令钱俶又惊又怕。当天即上书请求罢免天下兵马大元帅的职位,请求废除诏书不名的待遇,恳请允许回国,太宗又一次没有恩准。这令钱俶不知所措。最终,钱俶听从宰相崔仁冀的建议,将吴越十四州上表献出。钱俶退朝后,吴越臣僚才得知消息,齐声痛哭道:“我们的王是回不来了。”

就这样,吴越全境悉归大宋。漳泉纳土、吴越献地,这两件大事是在太宗皇帝掌权时连续对两个政权施加压力才得以最终实现的,而且没有通过战争,没有生灵涂炭,这是难能可贵的事,这也说明,战争能够实现统一,但战争不是唯一的统一方式。

至此,大宋的南方基本实现统一,按照先南后北的策略,大宋下一步的任务是要对北汉动手了。



8 独好“宋聘”

虽然说得如此痛快淋漓,但是,“号级茶”已经越来越少,谁也不能经常喝到了。“福元昌”现在存世大概也就二三十小桶吧。“车顺号”据说只存世四片,我已侦知被哪四个人收藏了。他们都是我的好友,但互相不说,更不对外宣扬。怕被窃,当然是一个原因;但更怕的,是一番重大的人情,或一笔巨大的贸易,如果提出要以尝一口这片老茶作条件,该如何拒绝?

珍贵,不仅是因为稀少。“号级茶”的经典口味,借着时间的默默厮磨,借着微生物菌群的多年调理,确实高妙得难以言表。

邓时海先生说,福元昌磅礴雄厚,同庆号幽雅内敛,一阳一阴,一皇一后,构成终端对比。在我的品鉴经验里,福元昌柔中带刚,果然气象不凡,同庆号里我只中意“双狮”,陈云号药香浓郁,也让我欣喜,但真正征服我的,还是“宋聘”。宋聘,尤其是红标宋聘而不是蓝标宋聘,可以兼得磅礴、幽雅两端,奇妙地合成一种让人肃然起敬的冲击力,弥漫于口腔胸腔。

我喝到的宋聘,当然不是光绪年间的,而是民国初年宋家与袁家联姻后所合并的“乾利贞宋聘”茶庄的产品。那时,这个茶庄也在香港设立了分公司。每次喝宋聘,总是多一次坚信,它绝非浪得虚名。与其他茶庄相比,宋、袁两家的经济实力比较雄厚,这当然是品质的最高保证;但据我判断,宋聘号这一光耀后世的企业里边,必有一个真正的顶级大师在进行着最重要的把关。正是这个人和他的助手,一直在默默地执掌着一部至高的品质法律,不容哪一天、哪一片,有半点疏漏。

照理,堪与宋聘一比的还有同

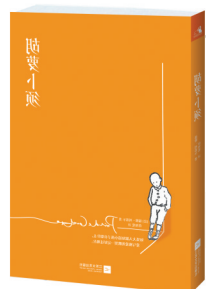
兴号的“向质脚”——一个由人物真名标识的品牌,据说连慈禧太后也喜欢。但奇怪的是,多次喝“向质脚”,总觉得它太淡、太薄、太寡味,便怀疑慈禧太后老而口钝,或者向家后辈产生了比较严重的“隔代衰退”。到后来,一听这个品牌就意味索然。没想到有一天夜晚在深圳,白水清先生拿出了家藏的“向质脚”,又亲自执壶冲泡,我和马兰才喝第一口就不得由站起身来。柔爽之中有一种大空间的洁净,就像一个老庭院被仆役们洒扫过很久很久。无疑,这是典型的贡品风范。但是,如果我要把它与宋聘作对比,我还会选择宋聘,理由是力度。

我对“印级茶”的喜欢,也与力度有关。即使是其中比较普及的“无纸红印”“蓝印铁饼”,虽然在普洱茶的时间坐标里还只是中年,却已有大将风度,温厚而又威严。

在北京初冬微雨的小巷茶馆,不奢想“号级茶”了,只掰下那一小角“红印”或“蓝印”,再把泉水煮沸,就足以满意得闭目无语。当然也会试喝几种“新生代”普洱,一般总有一些杂味、涩味。如果去掉了,多数也是清新有余,力度薄弱。那就只能耐心地等待,慢慢让时间给它们加持了。

洛阳济仁肾病医院 地址:瀍河回族区小北门转盘处 24小时咨询电话:63559668

分类广告 登声明 发公告 庆典礼仪 物资回收 公司注册 个人求职 兼职会计代理记账报税



作者:儒勒·列那尔(法) 翻译:徐知免 出版社:江苏文艺出版社

《胡萝卜须》

作者是19世纪末期的法国文学家。他的作品《胡萝卜须》《自然纪事》《日记》等都是法国文学中的精品。作者一直在法国的乡村生活,他喜欢亲近孩子和大自然,写的文章有份淡淡的田园风味。本书讲述了一个在成长中备受挫败与屈辱的男孩,在痛苦无告、孤立无援的情况下,他没有自暴自弃,而是依靠自己的悟性和坚韧最终避免了误入歧途。这是一本适合青少年,或父母和子女一起阅读的心理励志类书籍。

3000 新书快讯

作者:王蒙 出版社:贵州人民出版社

“王道”丛书

王蒙先生的“王道”丛书包括《老子的帮助》《红楼启示录》《我的人生哲学》《读书解人》《庄子的享受》《庄子的快活》《庄子的奔腾》(中国天机)共8本。

王蒙先生以他深厚的文字功底,超强的文字驾驭能力,把红楼哲学、人生哲学、处世哲学、老庄哲学、政治哲学讲解得鞭辟入里,幽默中带着道理,调侃中彰显关怀。这套丛书以“王道”为总称,王蒙先生为“王道”二字专门作文,称其“妙不可言”。