

一健必读



睡前刷屏 会不会得“眼癌”

黄斑变性并非癌症

黄斑区是视网膜的一个重要区域,位于眼球内部最深处,外形上类似于一个锅的锅底,对人的视力有着重要作用。

黄斑变性早期最明显症状是患眼无痛性视力下降,看近看远都模糊,尤其对门框、窗户等有直线的格状图像产生视物变形,或视野中心有黑影、闪光感等。黄斑变性通常有两种类型。

干性黄斑变性:占总发病率的90%,是由于黄斑随着年龄增长而发生的一种老化,一般不会发生眼底出血及渗出,病变进展缓慢,视力逐渐下降。最常见症状是视物模糊,较远距离情况下辨别人脸有困难。

湿性黄斑变性:占总发病率的10%,是由于视网膜下有异常的血管生长,新生血管破裂出血,使视力突然下降,严重影响患者中心视力的眼部疾病。主要症状表现为中心视力快速减弱,视物变形,纸上字行弯曲,视觉中心出现黑影或模糊区域。湿性黄斑变性虽然发病率低,却是90%以上患者视力损害的主要原因,需尽早治疗。湿性黄斑变性病情发展

手机,似乎已经成为现代人须臾不可离的东西。近来,微博和微信上都流传着这样一则消息:睡觉前总看手机易失明。网上称,好多人喜欢睡前刷屏,也不开灯。长期在黑暗环境中受手机光线直射,会导致不可逆的“眼底癌症”——黄斑变性。这是真的吗?

看手机得黄斑变性是谣传

眼科专家说,到目前为止他们没有见到直接因为看手机得黄斑变性的病人。手机的光源与太阳光实际上是基本相同的,通过分光镜可以看到,手机的光源光谱和太阳光谱非常相近,都会呈现红绿蓝三种光线,但是手机光源的强度比太阳光源小得多,这种光亮度的刺激和眼睛出现黄斑变性没有直接关系。如果是处于高原,强烈的日光长期照射眼睛,的确容易引起黄斑变性。

那么这个传言是从哪里流传

出来的?记者查询发现,消息源头在于2013年6月台湾医生陈莹山在电视节目中谈及手机对健康的危害。陈医生举例说,在黑暗中看手机影响睡眠,“如果不加注意,(分泌物)就会造成病变,就要手术了”。而这句话在微信中逐渐就变成了这样——手机强光直射30分钟以上,就会造成眼睛黄斑变性,只有等着失明。

黄斑变性是造成西方国家50岁以上人群失明的主要原因。在我

国,黄斑变性发病率也不低,60岁至69岁人群的发病率为6%至11%。目前来看,眼睛黄斑部发生病变的主要人群还是老年人。随着年龄增加,人的视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。诱发黄斑变性的原因有多种:遗传性病变和老年性改变,长期暴露在强光下眼睛受到伤害,高血脂、糖尿病和心血管疾病等,但这些原因都与夜间看手机没有直接关系。目前还没有科学依据直接证明夜间关灯看手机与黄斑变性有直接联系。

关灯玩手机 对眼睛不好

眼癌是一种生长在眼部的恶性肿瘤,肿瘤位于视网膜内,即眼球后的光感组织。眼癌通常为遗传或由于自身基因突变而引发。“关灯后玩手机太久会得‘眼癌’”这种说法不正确。不过,关灯后玩手机对眼睛确实不好,这在医学界已经达成共识。

在夜间看手机短期内影响不大,如果一旦形成习惯,由于周围缺乏光线,看手机久了容易使眼睛干涩、酸胀,引发视力下降。从护眼的角度看,尽量不要在黑暗中看电子产品。眼科专家建议,晚上看手机时,房间里最好有一个背景光,同时把手机的亮度调得暗一点,尽量减少对眼睛的刺激。用眼过度时,应离开屏幕5分钟,看看远处或者眨眨眼睛,让眼睛得到充分的休息。除了保持良好的用眼习惯,经常食用绿叶菜、动物肝脏、胡萝卜等,也是保护眼睛的好办法。

(据《北京日报》)

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)

伊川临产孕妇被蛇咬伤 被蛇咬伤如何自救

9日凌晨3时许,伊川县酒乡乡的临产孕妇小李在去厕所的路上被毒蛇咬伤,还没来得及去医院,便在家生下孩子。随后,小李成为河科大一附院近日收治的第四例被毒蛇咬伤的患者。被蛇咬伤后该怎么办?记者进行了采访。

为小李治疗的该院急救创伤中心医师杨莉说:“因为需要为冬眠做准备,所以秋季是蛇的活跃期,人们到户外要多加小心。被蛇咬伤后,伤口会迅速红肿。如果发现有两个很深的牙印,则说明此蛇有毒;如果是被无毒蛇咬伤,伤口处一般牙痕细小。”

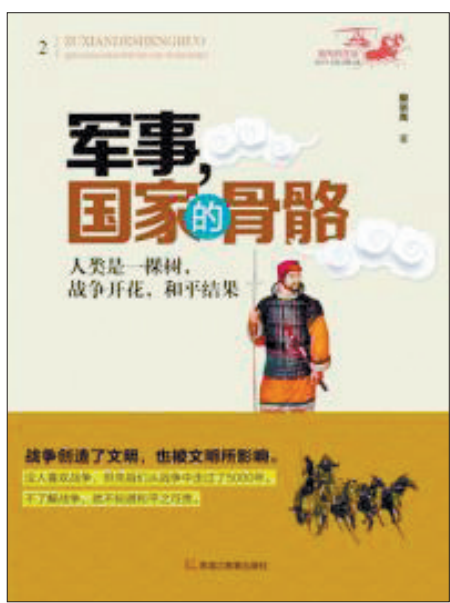
被蛇咬伤如何自救?杨莉说,首先用干净的水冲洗,用拔火罐或用吸奶器吸等方法吸出毒液。注意用嘴直接吸毒液不可取,因为吸吮伤口可能会损伤患者血管,加大发生严重感染的概率,因而增加额外风险。然后在被咬伤口近心端15厘米至20厘米处用胶绳扎紧,防止毒素扩散,并每隔10分钟放松2分钟至3分钟,以防肢体坏死,同时迅速将伤者送往附近医院救治。如不能确定是哪种毒蛇,有条件的话可将蛇打死,一并带到医院,但不要冒险特意捕捉。“当时小李的丈夫就把咬伤小李的蛇也带来了,这为我们判断伤情和确定治疗方案节省了时间。”杨莉说。

市林业局野生动植物保护科负责人介绍,目前我市记录的蛇种类有22种,其中毒蛇有3种,分别是短尾蝮、竹叶青蛇和菜花原矛头蝮。咬伤小李的应该是短尾蝮,这是我国分布最广、数量最多的小型毒蛇,是造成蛇伤的主要蛇种,它一般不主动攻击人,但在受到攻击后常连续扑咬。

在野外活动如何避免被蛇咬?该负责人说,蛇的嗅觉发达,对刺激性气味敏感,可用烟草、硫磺熏一下衣物,或在手腕、脚腕处涂抹雄黄;注意穿长衣裤,可将鞋与裤口扎在一起,减少暴露部位;在遇到迎面而来的蛇时,不要转身就跑,而要先将帽子、水壶等随手的物品投向蛇再跑,蛇有了进攻目标,就不会再追人;在野外宿营,如发现蛇在身上爬,最好屏住呼吸,一动不动,等蛇爬过;为防万一,最好准备些蛇药、止血带等。

记者 高峰 通讯员 谢雅敏

读家



作者 殷崇高
出版社 黑龙江教育出版社

内容简介 在地球上,战争比和平更早出现。从人类开始出现,为争夺食物、栖息地,而发展出战争。战争从未长久停歇过,它几乎在每一个国家都发生过。中国各个朝代的崛起与灭亡,军事战争起到了决定性的作用。该书通过描述古代战争史,展现这种文化的独特性,让人了解战争的偶然性和必然性,从而更好地指引自己的价值观,人生观。

1 第一场 跨国间谍战

商是夏朝的一个诸侯国,君主是汤。汤看到夏朝天子桀昏庸无道,便想征讨他。

汤征求丞相伊尹的意见。伊尹赞同,并表示,要亲自到夏朝都城斟寻打听消息,搜集军事情报。

没过几天,突然发生了一件事。伊尹去见汤,刚走进宫殿,便见汤与一女子厮混。伊尹很气愤,隔着一段距离大声指责。汤恼羞成怒,拿起弓箭就射伊尹。伊尹躲闪不及,被箭簇擦伤了。伊尹情知难以回家,便朝夏都斟寻逃去。

其实,这是汤和伊尹安排好的一场戏。因为伊尹要离开商,必须有个原因,为了不让桀怀疑伊尹,便想出了这个“苦肉”之法。

此后,军事史上所有的苦肉计、反间计,都是出自这里。伊尹到了斟寻后,先在一个小酒铺里做工。他是庖丁出身,做得一手好菜,于是,不断被推荐到权贵那里。这些权贵与国家军政有着密切关系,伊尹便由此开始了他的间谍生涯。

伊尹笼络了很多人,打通了各种途径,获取了夏王

朝很多军事机密。3年后,他已为商伐夏做好了充分的准备。

但另一个问题出现了——在商的都城亳,与夏的都城斟寻之间,道路崎岖复杂,横亘着大江,耸立着高山,地势陡峭,很难翻越;如果从平坦的路途进军,又会绕很大一圈,不仅费时费力,还会被桀王发现。

怎样才能找到一条合适的道路呢?伊尹决定从桀王的妃子末喜那里打探出合适的进军路线。

末喜非常美貌,桀王在批阅政事时,也总是把末喜抱在膝上,有时甚至还听取末喜的意见。因此,末喜掌握大量国家机密。不过,桀王用情不专,当他有了新宠后,就把末喜冷落。末喜常常表现不满情绪。伊尹了解了这些情况,决定收买末喜,让她来作为自己的内线。

末喜虽然失宠,但仍是正妃身份,宫中有许多侍从。伊尹来见时,她既不能屏退侍从,又要透露给他情报,这显得很难办。思来想去,他们有了一个主意:使用暗语,典故来传递信息。

有一天,末喜对伊尹说:“夜来总是做梦,梦见天子对我说,西方有太阳,东方也有太阳,两个太阳互相打斗,结果西方的太阳胜了,东方的太阳败了。”侍从们都不在意。其实,里面却暗藏玄机。这实际上是在告诉伊尹,斟寻东部防守森严,斟寻西部防御力量薄弱。

伊尹与汤根据情报,制定了一条迂回的路线:在商境内,悄悄往东边进军,到了境外,则绕道往西边开进,避开夏朝兵力强盛的东部。

桀做梦也没有想到,商竟然没有走东边道路,因为东边的路是最近的,也是最好走的路,他早已在这里布置了重兵把守,结果商军却从西而来,兵临城下。

桀和众大臣惊愕不已,商军怎么知道东部有重兵把守?为什么会绕道而行?是谁泄露了军机?没有一个人怀疑到末喜和伊尹。

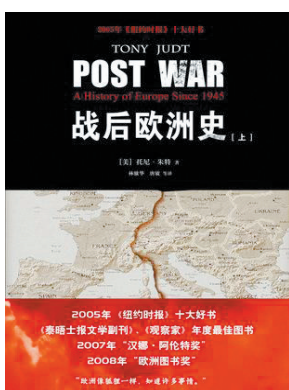
桀慌忙调集守城军队出城迎战,在鸣条一带,与商决战。天黑时,桀舍弃斟寻,又把末喜带上,渡江逃到了南巢。没过多久,桀和末喜就病死了。夏朝灭亡,商朝建立。

鸣条一战,汤没有走常规路线,而是“以迂为直”,成为《孙子兵法》中“知迂直之计者胜”的典范。

自禹至桀,自公元前2070年至公元前1600年,夏朝共传14世、17王,历470年,而商只有百里之地,却在倏忽间就把泱泱之夏消灭了,可见,谍报的功劳非常巨大。

因此,《孙子兵法》上说:“殷(商)之兴也,伊尹在夏。”《国语》上还说:“末喜有宠,于是乎与伊尹比而亡夏。”从事间谍活动的人,风险很大,只要失败一次,生命就会受到威胁。而永不暴露的间谍是不存在的。但谍战的效用,也非常大,有时候,一人可屈一国之师。

伊尹是有文字记载的第一位宰相,也是第一位有间谍兼职的宰相。古人多认为间谍鬼祟下作,因而对伊尹褒贬不一,但不可否认的是,商灭夏,伊尹功不可没。这场谍战,在军事史上也是可圈可点的。



★作者:托尼·朱特(美)
★出版社:中信出版社

《战后欧洲史》

这部书是当代最顶尖的历史学家托尼·朱特历时十余载写成的心血巨著。时间跨度从二战结束至21世纪初,展现整个欧洲政治、经济、社会、文化的历史面貌,全面再现了欧洲在战争废墟上重建的现实与精神历程,并指出了欧洲走向联合自强的未来之路。

BOOKS 新书快讯

2015 生活导报Life

大征订全线启动

订份导报=喝坛美酒+调味生活

现在订报,不仅赠送超值大礼,还有毛铺苦荞酒、九九龄维他醋等超值奖品等您拿

本报读者及全市民于10月1日前购买毛铺苦荞酒,即可尊享会员特价。更多详情敬请关注微信lybjh999。

2013年12月31日,经国家新闻出版广电总局批准,创刊于1990年的《洛阳广播电视报》正式更名为《河洛生活导报》。

目前,《河洛生活导报》2015年大征订已全线启动,全年定价120元/份,零售价2.5元/份。订报尊享以下好礼:

- 即日起至年底订报:120元/份,赠送洛调味品大礼包一提(价值109元)+洛阳湖滨果汁一提(6瓶,价值36元);
- 即日起订报两年:240元/两年,赠送九九龄维他醋一箱(价值315元)+洛阳湖滨果汁一提(12瓶,价值72元);
- 即日起至年底订报抽奖:根据订报凭证(发票或订单)每月抽取幸运读者300名,分别获赠毛铺苦荞酒(金荞、黑荞、小荞和品尝酒)和九九龄维他醋等奖品,最高价值500元。

2015年大征订全线启动,市(县)区各邮局均可订阅。
订报专线:63355541 66778866

《河洛生活导报》别册《洛阳加油》文摘报,已在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场向私家车主免费赠阅,一周一期,敬请索取。

微信二维码