

拯救視力 6 招讓你遠離老花眼

老年人步入老年之後，身體的各項機能都大不如從前了，容易受到疾病的親睺，老花眼就是其中最常見的一種。要想在老時遠離老花眼，那么在年輕的時候就要學會如何預防老花眼。如何預防老花眼呢？下面就隨小編一起來瞭解一下吧。

- 1、穴位按壓法
- 每日晨醒後，閉眼以雙手的中指按太陽穴，無名指按眉毛中部的魚腰穴，小指對準眉毛內側的攢竹穴，適當按壓。每次 5 分鐘，能緩解眼肌疲勞、使眼睛明亮有神。
- 2、冷水洗眼法
- 每天晨起和睡前用冷水洗眼洗臉。將眼睛浸泡在潔淨冷水中 1—2 分鐘或用手潑水至眼

中，再用毛巾擦干眼部，然後用手指輕揉眼睛周圍 30 次左右。

- 3、敷護眼法
- 洗臉時先將毛巾浸泡在熱水中，雙眼輕閉，趁熱敷在額部和眼眶部位，交換幾次，可使眼部血管暢流，供給眼肌氧分和營養。平時沒事時，也可閉眼，兩手掌擦熱放在兩眼上，輕輕捂 1 分鐘。
- 4、做操保健法
- 沒事的時候可以做做眼部保健操，具體步驟如下：①用雙手中指來回按摩眉毛 20 次；②用雙手四個手指向兩側按摩眼睛 20 次；③用雙手中指從下至上按摩鼻梁 20 次；④用雙手中指順時針按摩太陽穴 20 次，再逆時針 20 次；⑤

用雙手拇指按摩耳根 20 次；⑥用雙手拇指和食指捏住耳垂往下拉 20 次。

- 5、目活動法
- 利用一開一閉的眨眼來興奮眼肌，並上下左右滾動眼球，順時針和逆時針循環旋轉，改善眼肌血液循環，振奮和增強眼肌動能，延緩衰老。具體做法是一開一閉眨眼，每次 15 次左右，

同時用雙手輕揉雙眼，滋潤眼球。

6、定時遠眺法

每天早起、中午、黃昏前，遠眺 1—2 次左右，儘量遠眺綠色的植物，再把視線由遠處逐步移近，以改善視力功能，調節眼肌。

爲了讓我們老時遠離老花眼，趁我們現在還年輕就試試以上六種方法吧。

以上就是小編的解析了，希望小編的解析能夠給大家帶來一定的幫助。其實，任何疾病都是從無到有，一步一步發展而來的，那些生活中不起眼的小事往往對我們的健康影響也最大。因此，小編提醒大家，生活中一定要時刻保持良好的生活習慣，別讓疾病乘虛而入戕害了我們的健康。



饑餓時不宜吃喝的食物

- 牛奶、豆漿
- 這兩種食物中含有大量的蛋白質，空腹飲用，蛋白質將“被迫”轉化爲熱能消耗掉，起不到營養滋補作用。正確的飲用方法是與點心、面餅等含麵粉的食品同食，或餐後兩小時再喝，或睡前喝均可。
- 酸奶
- 空腹飲用酸奶，會使酸奶的保健作用減弱，而飯後兩小時飲用，或睡前喝，既有滋補保健、促進消化作用，又有排氣通便作用。
- 茶
- 空腹飲茶能稀釋胃液，降低消化功能，還會引起“茶醉”，表現爲心慌、頭暈、頭痛、乏力、站立不穩等。
- 糖
- 糖是一種極易消化吸收的食品，空腹大量吃糖，人體短時間內不能分泌足夠的胰島素來維持血糖的正常值，使血液中的血糖驟然升高容易導致眼疾。而且糖屬酸性食品，空腹吃糖還會破壞機體內的酸鹼平衡和各種微生物的平衡，對健康不利。
- 柿子
- 含有較多的果膠、單寧酸，上述物質與胃酸發生化學反應生成難以溶解的凝膠塊，易形成胃結石。
- 香蕉
- 香蕉中有較多的鎂元素，空腹吃香蕉會使人體中的鎂驟然升高而破壞人體血液中的鎂鈣平衡，對心血管產生抑制作用，不利於身體健康。
- 山楂、桔子
- 含有大量的有機酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等，空腹食用，會使胃酸猛增，對胃黏膜造成不良刺激，使胃脹滿、噯氣、吐酸水。

刷牙前牙膏沾水 潔牙效果不好

如果牙刷是濕的，擠上牙膏後，就容易起泡沫，嘴里有了太多的泡沫，會讓人覺得已經刷了很長時間的牙，認爲可以結束了，其實，這時牙齒還未真正被刷乾淨。

正確的刷牙方法

牙刷不沾水，擠上牙膏慢慢刷，漸漸出些細微的泡沫，牙膏的清潔成分才能被發揮到最大。

認識到刷牙前牙膏不能沾水後，再對照一下你是否在用以下 6 個錯誤方法刷牙，如果有快點改正哦。

- 【錯誤 1：冷水刷牙】
- 冷水會導致牙本質敏感的人牙齒酸痛，用冷水刷牙刷久了，會讓牙齒的壽命短十年以上。
- 【錯誤 2：刷牙太使勁】
- 刷牙的時候力量太大，可能傷害牙齒。

【錯誤 3：橫着刷牙】

採用橫向刷牙，是對牙釉質的一種物理磨損。橫向刷牙一方面無法清除掉牙齒縫隙里的垃圾，同時還可能導致牙齒根部楔形缺損、牙齦損傷、牙本質敏感等問題。

【錯誤 4：刷牙時間太短】

很多人以爲刷牙的目的是清除食物殘渣。但其實刷牙的目的是消滅牙齒斑。牙齒斑是一種附着在牙齒表面和牙齦縫隙里的無色細菌，是導致齦齒和牙齦炎症的禍首，中國人每次刷牙的平均時間爲 59 秒，這個時間對完全徹底地清理口腔是不夠的。

【錯誤 5：起床就刷牙】

98%的中國人每天早起刷牙，然後吃早餐。這樣的結果是，牙膏里的有效護齒成分並沒有太多機會留在牙齒上，而是隨着早餐吃到了肚子里。

【錯誤 6：牙刷個兒太大】

每個人的牙齒有大有小，牙刷太大，在口腔內執行任務會不夠靈活，牙刷太小，又無法完成大面積的口腔清潔工作。



久坐 4 小時“心”會很受傷



現代人的工作、生活節奏是很快的，養生保健專家提醒大家，不管你是在辦公室、

教室、車里、看電視還是對着電腦，也無論你是否堅持運動，只要你坐的時間太長，就會危及健康。

懶得動的人要注意了，最新研究調查顯示，一天內大部分時間(超過 4 小時)一直久坐着的人，不但會發胖，有的還可能患上心臟病，甚至有猝死的生命危險。

研究表明，久坐的人們，死亡風險更高，無論他們平常是否參加體育運動。專家表示，你越頻繁地從椅子上站起來，對身體越有益。

久坐容易患上“經濟艙綜合徵”，這是一種久坐不動能致人命的病。如果在狹窄的空間長時間坐着不動，比如乘坐飛機時，腿一直彎曲

着，結果，會使腿部後側靜脈的血流速度降低，並在小腿深靜脈中形成血凝，如血凝塊脫落，順着血流到達肺部，並在肺部形成栓塞即肺栓塞，可能會引起猝死。

專家認爲，只要保持一個坐勢、腿一直彎曲着、不活動超過 4 小時，發生深靜脈血栓栓塞即“經濟艙綜合徵”的危險將會明顯增加。而現在，坐車的人、久坐工作的人、在電腦前一坐就半天的人，比乘坐飛機的人要多得多。

久坐的人心情也會很壓抑。專家建議，長時間坐着工作的職業一族應多運動，有時候站起來和同事面對面交談，不失爲一種較好的保健、溝通方式。

有些食物不宜連皮吃

成沉澱物——柿石，經常食用則會引起膽結石等多種疾病，嚴重的影響到人體的健康。

2. 荸薺 由於荸薺的生活環境都以水爲主，因而會聚集有害有毒的生物排泄物和化學物質，這種食物如果連皮吃的話就會導致荸薺中的各種有害物質進入人體危害身體健康。

除此之外在荸薺中還含有多種不同種類的寄生蟲，如果不將外皮洗乾淨就直接食用的話，

就會導致各種胃腸病。

3. 土豆 在土豆中含有一種叫“配糖生物鹼”，這種物質如果在體內積累到一定的數量時，就會引發中毒從而引發生命危險。

但由於土豆引起中毒的情況並不怎么明顯，因此很多人往往會忽視這一中毒現象，最終導致不可逆轉的後果。

以上這些食物都是不能帶皮吃的，如果情況輕的話只是引發一些不適症狀，但如果情況嚴重的話就有生命的危險。

世界衛生組織首次界定手機爲“致癌物”

一定看一看，爲了愛你的人好好珍惜自己。
通話不要超過兩分鐘！
儘量利用固話通話！
不要怕麻煩，用耳機吧！
發短信能取代通話時就發短信。
現在的癌症實在太多！

無奈者，力戒“煲粥”！睿智者“創造防護辦法”。前不久，世界衛生組織(WHO)下屬的國際癌症研究機構(IARC)將手機定義爲“可能致癌”的物品，稱其與神經膠質瘤(一種腦瘤)有關聯。這也是世衛首次爲手機輻射定性。一時間，人們對手機輻射的關注達到了前所未有的程度。

WHO 估計目前全球有 50 億手機用戶，早在去年中國的手機用戶就已突破 7 億。手機普及率越來越高，有關手機輻射危害的爭議也一直沒有停下。

2009 年，瑞典及多個歐洲國家研究發現，用手机 10 年以上，可能會增加患腦瘤和口腔癌的危險。荷蘭研究顯示，手機輻射與失眠、老年痴癡症、兒童行爲問題、男性不育等有密切關係。2010 年 3 月，英國一名癌症專家通過研究得出驚人結論——使用手機致死人數將超過吸煙。這是迄今爲止關於手機對健康危害的最嚴重警告。今年年初，法國和德國，則警告人們不要過度使用手機，尤其是兒童。

關於手機致癌的結論，也有不少專家持保守意見，英國癌症研究所的衛生信息部負責人

埃德·勇說：“現有研究都還未找到手機和癌症之間的必然聯繫，不足以得出強有力的證明。”調查還發現，使用手機的人群中發生腦瘤的風險，與未使用手機發生腦瘤的風險類似。雖然目前爲止，手機致癌還只停留在“可能”的層面上，但 WHO 做出這樣的裁定，說明手機和癌症確實存在一定聯繫，“這一劃分和發現手機對健康的潛在後果，對長期的研究非常重要。”IARC 主管克利斯朵夫·瓦爾德說。

手機天線輻射最大，其他依次爲聽筒、鍵盤和話筒

其實，手機本身並不會傷害人體健康，罪魁禍首是手機釋放的輻射。

一位業內的資深電磁環境專家指出，人們使用手機時，手機會向發射基站傳送無線電波，而無線電波或多或少會被人體吸收，這些電波就是手機輻射，由高到低依次爲天線部、聽筒部、鍵盤部和話筒部。手機的輻射主要來自天線，包括外置天線和內置天線。輻射的強度跟手機和人體的距離成反比，距離遠一倍，輻射衰減十倍；距離縮短一倍，輻射強度增加十倍。

另外，從天線的位置看，外置天線的輻射比內置的要大。直板機的天線離頭部最近，所以它的輻射最大，翻蓋機的天線離頭部最遠，所以輻射較小，滑蓋機介于兩者之間。而手機的功能多少，則對輻射強度沒有影響。

另外，每款手機的輻射量也不同，“美國有線電視新聞網”最近刊登了手機輻射量排行榜。

表格中數字所代表的含義是每公斤體重吸收的輻射量。當然，這些都是估計數字，實際的輻射吸收量還要取決於使用方法、運營商和環境等。如何將手機輻射危害最小化：

- 1.用耳機
- 用耳機雖不能直接“消滅”輻射，但能將人體和輻射源隔離開。手機距離頭部越遠，大腦受到的輻射影響就越小。距離手機天線越遠，身體接受的輻射量就越低。
- 2.發短信比打電話輻射小
- 短信交流可大大減少頭部和身體所接觸的手機輻射。男性發短信時，不要將手機置于雙腿之間。大量研究表明，手機輻射會傷害精子活力，但對女性卵巢影響不大。
- 3.打電話常換手
- 長時間打手機時，最好左右手經常交替。
- 4.別在封閉空間打手機
- 不要在電梯、火車、地鐵等相對封閉空間打手機。此時手機不斷嘗試連接中斷的信號，會使輻射增加到最大值。
- 5.信號弱時別打手機
- 當信號弱的時候，或者在高速行駛的交通工具上的時候，手機產生的輻射會更強。
- 6.別用手机煲“電話粥”
- 長時間通話，最好使用座機。研究發現，使用手機通話 2 分鐘後，腦電波受到的影響至少會持續 1 個小時。
- 7.智能手機輻射較大
- 智能手機

內置無線裝置，其產生的輻射比手機更強，因爲這些設備主要靠電池驅動才可接收電子郵件、上網等。因此，儘量少用手机上網。

8.撥號後，伸展手臂：手機接通的一刹那產生的輻射最強，因此接聽或者撥打手機之後，最好伸展手臂，讓手機遠離身體，稍等片刻再通話。

9.別將手機放進褲兜：研究發現，經常將手機放在褲兜的男性，其精子數比正常男性少 25%。手機輻射對身體各部位的影響不同，男性 * 最容易受手機輻射傷害。

10.別將手機帶進臥室：睡覺時，別將手機放在枕邊。輻射會降低褪黑激素分泌量，既影響睡眠質量，又會加速人體自由基的破壞作用，最終導致癌症等疾病發生。

