



摸黑玩手機,誘發青光眼

長期在黑暗中玩手機,手機的強光會和視網膜產生反應,從而損傷視網膜,嚴重者甚至會失明。如果睡前一定要玩手機,建議大家開着燈玩,保護好我們脆弱的雙眼。

摸黑玩手機還會引發眼中風

據荔枝新聞 2019 年報道,陝西西安一男子常熄燈後玩手機,導致眼睛短暫失明,後確診為眼中風,即眼中風。醫生稱長時間玩手機是誘因,嚴重可致盲,而發病率最近呈年輕化趨勢,每月能接診將近 20 例病人。

眼中風就是視網膜中央動脈堵塞。高血壓、高脂血症、動脈硬化等疾病是眼中風的基礎病變。一旦得了眼中風以後,會出現突發無

睡前摸黑玩手機 危害比你想象的還要大

痛性的視力下降,而且往往視力下降非常嚴重,看不清視力表。

眼中風致盲率高,患者發病前可能會出現視力模糊、單眼視力喪失等情況。而眼中風救治要抓住黃金 90 分鐘,視網膜動脈堵塞以後,如果長時間得不到血供,那麼這些細胞的功能會慢慢地發生凋亡水腫,可能就不可逆了。

再次提醒:玩手機姿勢不對,傷害大!

1,低頭玩手機可致骨質增生

低頭玩手機,後腦勺骨骼可能會因此變異,長出新“角”。

研究發現,在被調查的群體中,有部分人因為長期低頭用電子設備,顱骨外枕部骨質增生問題嚴重,長出骨刺,用手就可以摸到。

骨刺的實質是人體姿勢引起的骨骼變異,會給我們的頸椎、背部甚至是頭部帶來疼痛感。

2,躺着玩手機會得耳石症

以前中老年人是耳石症的主要發病人群,而現在長時間低頭工作和使用電腦、手機的年輕人日漸成了耳石症的高發人群。

長時間臥床玩手機,影響到內耳供血,容易

導致耳石鬆動脫落,引發耳石症。起床或躺下時會突然感到天旋地轉,頭暈得厲害。如果再加上熬夜、生活不規律和過度勞累,病情會雪上加霜。

耳石症雖然痛苦,但通過“手法復位治療”改變患者頭部位置,讓脫落的耳石重新回到原來的位置即可。復位必須由專業醫生操作,以免發生危險。

3,常盯手機易患飛蚊症

經常盯着手機看的朋友更容易和飛蚊症“交朋友”。

飛蚊症的主要症狀就是眼前小黑影來回飄動,特別是看明亮的背景更加明顯。得飛蚊症主要是因為視覺疲勞,所以要預防飛蚊症,緩解眼疲勞尤為重要。

當視覺感到疲勞時,閉上雙眼,旋轉眼球,這個動作能夠促進眼部房水循環,並改善眼部血液循環,改善眼部不適感。

4,玩手機容易引發炎症和痤瘡

手機如果不經常清理,會藏有細菌、霉菌和酵母,可能會引發痤瘡等皮膚污染和皮膚問題。

手機屏幕中高濃度的微生物與皮膚中的油和化妝品混合在一起,再加上手機的熱量,會滋生更多的細菌,阻塞毛孔,從而引發炎症和痤瘡。可以定期用酒精擦拭手機以儘可能去除細菌。

5,總低頭玩手機容易引發口臭

人們看手機時會低頭,這種姿勢會減少唾液分泌。同時,如果看手機時與誰也不說話,下顎不動也無法刺激唾液分泌。唾液不足的狀態如果維持 30 分鐘,引起口臭的細菌就會增加,從而導致口臭。

現在低頭族群體越來越大,上到中老年人,下到中小學生,都在用手機網購、看電視劇、打麻將、打遊戲等,更容易出現口臭。

很多疾病的背後都是因為違反了“規律”



食的程度,每日之間以及平時和周末之間有明顯波動時,會顯著升高血壓,導致肥胖和血糖控制不佳。

2.-規律睡覺,睡眠質量才會好

作息時間不規律會導致入睡困難、頻繁醒來、早醒等睡眠質量下降的問題。最佳入睡和起床時間沒有明確的規定,但應該遵循大自然的晝夜節律。

我們總覺得熬夜危害大,但不規律的睡眠,也好不到哪里去。就好比你今天 9 點睡、明天 11 點睡、後天 12 點睡,或許危害一點不少于你每天堅持 12 點睡。

《美國心臟病學會期刊(JACC)》2020 年刊發的一項研究表明,與有着規律睡眠的人相比,平均超過 7 天每晚超過 90 分鐘睡眠差異的人,5 年時間內心血管疾病風險增加超過兩倍。

3.-規律運動,身體才會更牢固

運動有益健康,但規律是一大關鍵。生活中大多數人並沒有養成很好的運動習慣,想起來了就練練,忙了就丟在一邊,不規律難以達到有益健康的目的。

4.-規律排便,腸道才會更健康

中國中醫科學院西苑醫院肛腸科主任賈小強 2019 年在接受健康時報採訪時介紹,當產生想大便的感覺時,說明直腸內的糞便多到一定的程度,在直腸內形成壓力,通過神經反射傳遞給大腦。

如果長期憋便,這種神經反射會變得越來越遲鈍,越來越不靈敏,越不容易產生便意。一旦便意變弱,甚至消失,排大便就會成為一件極其困難的事。這也是現在便秘的人越來越多,發病年齡越來越低的一個原因。不及時排便也可能會造成痔瘡、肛裂等肛門疾病的發生,而且還會影響胃腸功能,飲食也會出現問題。

其實,我們本身有兩個“黃金排便時間”,但不固定時間去廁所,反而破壞了這種反射。

(1)早上起床的“起立反射”,
(2)吃完早飯後的“胃結腸(大腸)反射”。

不如早起一會兒,給自己留下充足排便時間。

吃什么顏色的米最健康?竟然不是糙米

基于種種有利的原因,米是人類有史以來產量最多和食用者最廣的穀類。米富含纖維素、碳水化合物、維生素、礦物質,甚至也含有某些蛋白質和健康的脂肪。這個多用途的穀類在各種民族的餐桌上都可以看見。米的品種頗多,從穀粒大小、香味、處理過程和顏色都大不相同。

美食網站 Eat This, Not That! 比較了白米、糙米、紫米、紅米等四種不同顏色的米的營養成分,提供讀者食用時參考。

1. 白米

白米是最普遍被食用的米,在各個超市都不難見到它們的踪影,也是各種餐廳料理中最常被用到的米。白米也是尋常人家都吃得起的主食,從壽司到什錦炒飯,它的風味也和其他食物百搭。白米營養豐富,含有鐵質、硫胺(維生素 B1)、煙鹼酸(維生素 B3)和葉酸。四分之一杯白米,煮出來的米飯約有 160 卡路里。

2. 糙米

糙米是最被認可的一種全穀類食物,和其他全穀類的燕麥、全麥和藜麥一樣,有完整的麩皮、胚乳和胚芽。有趣的是,和白米相比,每四分之一杯糙米的膳食纖維只多了 1.5 公克,不像其他全穀類食物和精製穀物相比,在纖維質上具有的優勢。雖然精製穀物 and 全穀類食物的差異其實沒有那麼大,且多出的纖維質不易溶



解,但至少對健康有益,可促進腸道蠕動。

3. 黑米

也稱為紫米、禁大米,另據中國古代傳說,黑米因十分稀少、且營養又美味,只有皇帝才能吃,因此也被稱為“皇帝的米”。黑米在乾燥時顏色偏黑,一旦煮熟則顏色偏紫色。黑米被證實含有豐富的抗氧化劑 - 花青素,可有效減低罹患心臟疾病、癌症和神經退化性疾病的風險。含糙米相比,黑米的膳食纖維和蛋白質較高,每四分之一杯約含 5 公克蛋白質和 3 公克纖維質。黑米也是稀飯、米沙拉和炒飯最好的選擇。

4. 紅米

紅米是一種顏色深紅、近乎蜂蜜色的穀類,帶有一點鹹味、堅果風味與耐嚼的特質。根據 2016 年的一項研究,證實紅米所含的原花青素成分,對白血病、子宮頸癌與胃癌有抑制效果,對糖尿病的改善也頗具成效。該項研究分析指出,紅米含有較多的生育三烯酚(Tocotrienol,被譽為新世代維他命 E),而生育三烯酚被認為和保護神經、抗癌有關,並可降低膽固醇。紅米常用來做印度料理中的抓飯、沙拉和湯。

以上這四種米,你會選擇哪一種呢?米飯通常和飲食文化及個人偏好有關,但如果願意多嘗試,黑米的豐富的纖維質和蛋白質,以及對抗慢性病的優勢,似乎是不錯的選擇。

淋浴時尿尿有多糟?醫生給你詳細解釋

在淋浴時撒尿是一種噁心的習慣?當涉及到健康時,沒有什麼話題是不能涉及的,包括尿尿。

民意調查公司 yougov.com 的一項小型調查發現,58%的受訪者承認在淋浴時小便。而且 48%的人說這是可以接受的,42%的人說不能接受。

來自英國的一項類似調查發現,幾乎一半的男性承認曾在淋浴時小便,但只有四分之一的英國人說這樣做是可以接受的。

無論有多少人承認或不承認在淋浴時撒尿,問題仍然存在。淋浴時尿尿是洗澡的大忌,還是只是噁心?以下是你需要知道的。

尿到底是什么?

小便或尿液是你身體的液體廢物。在你的腎臟過濾後,剩下的是水、鹽、電解質以及稱為尿素和尿酸的化學物質混合物。

根據內科醫生尼克特·桑帕(NiketSonpal)的說法,尿液並不是無菌的,它含有細菌。

桑帕說:“雖然含量可能很低,但有一些謠言說喝尿可以治療癌症等疾病,甚至可以幫助脫髮。沒有科學證據來支持這些說法。”

桑帕說,一個“健康”的尿道中沒有任何細菌,這在醫學上是不成立的,因為我們體內的

微生物數量太多了。

即使尿液在進入膀胱之前是無菌的,但當身體最終排出時,它也充滿了微生物。

那么,在淋浴時尿尿有多噁心或糟糕呢?

“噁心”的程度可以有不同的解釋,但從醫學角度來看,如果你是在自己的私人浴室里,這並不是一種“危險”的做法。只是有幾點需要注意。

桑帕醫生說:“你在淋浴中排尿後,你不希望尿液粘在你的身上。一定要用泡沫沖洗,這樣,這樣如果尿濺到你的腿上,你就可以把它沖洗掉。”

他還建議女性儘量分開雙腿,直接對着排水口尿尿,這樣尿液就不會在腳周圍積聚。

如果你真的在淋浴時尿尿,最壞的情況是什麼?

桑帕醫生說,你的尿液中的壞細菌有可能進入你身體上的一個開放性傷口,並引起感染。然而,這不太可能威脅到生命。

他說:“如果一個人有尿路感染,並且他們在一個開放的傷口上排尿,這將更有可能發生。即使如此,也遠不能保證這將導致感染的發生。”

注意,如果你和別人一起洗澡,情況會更糟,因為對方可能患有尿路感染。

“如果你正在這樣做,用肥皂和水清潔這個區域,如果你在浴室里小便後用乾淨的淋浴水沖洗它,這樣對下一個人來說既體貼又衛生,”桑帕醫生說。

事實上,即使你們不共用一個淋浴間,這樣做也是一個好主意,因為潮濕的地方可能是細菌和霉菌的滋生地。

在淋浴中尿尿可能會節約用水

在淋浴時尿尿並不是世界末日,但如果你想要一個理由讓你對這種多任務處理感覺良好,那不妨這樣想:它可以幫助保護環境。在淋浴時小便可以減少沖廁所的次數。

根據美國環境保護署(EPA)的數據,較新的、高效的馬桶每次沖水可能只用 1.28 加侖或更少。但是老式馬桶每次沖水可能使用多達 6 加侖的水。

根據美國地質調查局(USGS)的數據,平均而言,人們每天使用 80-100 加侖的水。而且,家庭用水最多的就是沖廁所。

在淋浴時撒尿可能會讓你每天少沖一次廁所。這可能杯水車薪,但多少也有幫助。

總結

桑帕醫生說,在淋浴中尿尿沒有什麼大的風險。但如果你有尿路感染,你可能要避免這種做法。

對於那些有環保意識的人來說,請記住,在淋浴中尿尿可以減少水的浪費。

