

## 实用宝典

# 经常用电脑 需掌握护眼小技巧

开学后,随着学业压力的增大和电脑课、ipad教学课的增加,许多家长开始担心孩子的近视会再度加深,那么,该如何保护好视力呢?

对此,广东省妇幼保健院眼科医生冯庆阳支招称,孩子用眼40分钟左右最好休息5~10分钟,眺望远方;日常饮食应多吃胡萝卜、菠菜、莴笋、番茄、南瓜、西兰花等,也可以吃富含花青素的蓝莓、葡萄、樱桃、草莓、桑葚等,对眼部抗氧化有非常好的作用。



## 现状 学校使用电脑课程增多

如今在学校的课程中,也多了iPad教学,可以说,孩子的学习和日常生活已经脱离不了电子产品了,如何保护好视力,成为众多家长担心的话题。

对此,广东省妇幼保健院眼科医生冯庆阳称,随着科技的进步,电脑

等电子产品已成为日常生活、学习、工作中必不可少的工具,除了上班族要长期面对电脑外,孩子也得借助电子产品学习。长此以往,眼睛承受不住这种高强度长期面对屏幕的状态,往往会出现眼干、眼涩、视力下降等情况。

## 支招 如何保护好我们的眼睛

1

### 多眨眼睛

正常情况下眼睛表面被脂质、水液和黏蛋白组成的泪膜覆盖,维持眼睛的湿润。长时间注视电子产品的屏幕,眨眼次数会不自觉减少,这个时候,我们每次眨眼就是让泪膜重新铺满眼睛表面,而眨眼次数减少,容易导致泪膜破裂,引起眼睛干涩,因此面对电脑工作时要注意多眨眼睛,保持湿润。

2

### 及时休息

注视电子屏幕时,因为视物较近,眼睛为了将物像清晰地呈现在视网膜上,需要收缩眼内的睫状肌,长时间近距离用眼,睫状肌处于持续收缩状态,眼睛调节过度使用,容易引起视疲劳,视力下降等。因此用眼40分钟左右最好休息5~10分钟,眺望远方,放松眼内肌肉,缓解疲劳。

3

### 调整用眼距离和坐姿

合适的用眼距离和坐姿能降低对眼睛屈光的需求,减少视疲劳的发生。学习时,应放松颈部肌肉,保持一个舒适的坐姿,调整眼睛与电脑之间的距离在50~70厘米,平视屏幕或者调整屏幕略低于眼水平位置10~20厘米,呈15~20度的下视角,这样可以使眼球暴露于空气中的面积减小,减轻眼睛干涩。

4

### 多吃新鲜蔬果

日常饮食中应多吃富含维生素A、胡萝卜素、叶黄素的蔬菜,如胡萝卜、菠菜、莴笋、番茄、南瓜、西兰花等,可以保护视力、缓解视疲劳;水果可以多吃富含花青素的蓝莓、葡萄、樱桃、草莓、桑葚等,对眼部抗氧化有非常好的作用。

据《信息时报》

## 生活妙招

## 干咳不止 试试芝麻油炒鸡蛋

若干咳不止,可以试试这个方法:芝麻油50克、鸡蛋2个。将香油在锅内烧开后,加入鸡蛋炒熟,不加任何作料。晚上临睡前服用,能够缓解干咳症状。

香油具有通气、理肺的功效,不仅可以减轻咳嗽的症状,还可减少各种有害物质对肺部的损伤。鸡蛋可入脾经、胃经,中医认为,脾经和肺经同属太阴经。因此,鸡蛋也具有补肺养血的功效。将这两种食材合用,可清热解毒、润嗓利咽,对止咳有一定的作用。

据《广州日报》

## 健身前要卸妆

近日,英国医疗机构“伦敦医生诊所”医疗部负责人普里蒂·丹尼尔医生提醒女性朋友,除了睡觉前卸妆,运动前也要卸妆,否则会带皮肤带来严重伤害。

英国《镜报》近日援引丹尼尔的话,运动时人体会通过流汗来调节体温、排出杂质。皮肤天然油脂本身会在一定程度上堵塞毛孔,阻碍杂质排出,令细菌滋生。比如,引发痘痘的痤疮丙酸杆菌等。当脸上涂抹化妆品后,会进一步阻碍杂质的排出。

因此,无论商家宣称化妆品有多好的保湿、美白、紧致肌肤作用,人们在运动健身前还是要记得先卸妆。

据《北京日报》

## 咖啡滤纸有妙用



咖啡滤纸可以用来过滤炸油中的杂质。

**过滤炸油中的杂质** 在家制作油炸食品时,少不了用大量的油。为了不浪费,不少家庭都把炸油重用,一般会用滤网去掉杂质。用咖啡滤纸来过滤,用完直接扔掉,可免去清洗的麻烦。

**三明治包装纸** 自制三明治带出门的时候,用保鲜膜或者一般塑料袋装着吃会有滑落的可能。使用袋状的咖啡滤纸,不但不易滑落,而且像汉堡这类圆形的食物也特别容易包装。

**巧做水波蛋** 对于新手来说,要控制蛋的生熟程度有一定的难度,不过用咖啡滤纸便能容易完成水波蛋,而且透过滤纸也可以看到蛋熟的程度。把蛋打进咖啡滤纸中,再放进沸腾的热水煮2~3分钟,捞起来后把滤纸剥掉即可。

**清洁玻璃杯** 用咖啡滤纸来擦拭玻璃杯,玻璃杯即刻闪闪发亮。

据《北方新报》

## 生活保健

## 牙齿真的越白越健康吗?

医生提醒:大多数人洁牙即可 不用美白

9月20日是全国爱牙日,今年的主题是:“口腔健康 全身健康”。然而,近年来越来越多的爱美人士追求洁白的牙齿,甚至不惜损伤口腔健康。记者调查发现,市面上各种牙齿美白产品琳琅满目,美白仪、牙膜牙贴、美白粉等,销售火爆。对此,口腔医学学会会员、口腔科执业医师何艳平提醒大家要谨慎美白牙齿,“明星亮白的牙齿是很多人羡慕的,但是最健康、坚固的牙齿其实应该是略带黄色的。”

“要想牙齿健康,首要的是做好口腔清洁。”何艳平说,“口腔清洁最重要的是坚持每天刷好牙。”她直言,对于很多人特别喜欢挑选标注有美白效果的牙膏,在她看来并不科学,“牙膏主要还是起到清洁牙齿的作用,美白的效果是比较有限的。”

同时,何艳平特别提到洁牙和刷牙,“一些人觉得用美白牙膏就可以了,洁牙是没有必要的,其实洁牙是一种健康的生活习惯。”她坦言,“在正规医院洗牙可以去除牙结石,保护牙周感觉和健康。”目前洁牙主要有超声洗牙和喷砂洗牙两种方式,“前者主要是击碎牙齿表面的菌斑、牙结石、色素,并同时用雾化状的水流把碎屑冲洗掉,后者则是针对牙齿表面色素比较多和那些经常吸烟的人,采用高压喷砂来彻底清洁牙齿。”

何艳平建议,对于大部分人来说,通过洁牙清除牙石和附着于牙面、牙缝的污渍,露出牙齿本来的色泽,就可以了,没有必要做其他的美白处理。

晚综

## 慎用牙齿美白产品

记者在电商平台上搜索发现,还有不少牙粉、牙膜、牙贴等牙齿美白产品售卖也很火爆。

“其实这些牙齿美白产品的原理都是差不多的,里面只要是含有一些过氧化物或是脱色剂。”何艳平说,“这些产品从某种意义上来说都是临时的牙齿化妆品,并不是人人都适用,牙釉质发育不全、龋齿、牙周炎、牙齿磨损较大的患者,都要慎用牙齿美白产品。”

## 专家建议

■ 饭后应使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙,彻底清洁牙齿。

■ 每年定期洗牙,进行口腔检查。

■ 对于过于宽大的牙缝,也可使用牙间刷来清洁。但牙间刷并不适合牙齿状况正常的人,通常适用于因牙周病或其他疾病而出现牙龈萎缩的患者。