

最实用的护眼“五部曲”

近视已经成为影响全球青少年眼部健康的突出问题,近视并不可怕,可怕的是高度近视引发的并发症。了解预防近视的方法,对于青少年来说具有十分重要的现实意义。

一、户外活动

保证足够的户外活动时间,可以有效预防近视的发生。科学研究表明,增加户外活动时间能显著降低近视的发生率,原因在于自然光照能够促进眼睛中多巴胺的释放,这种神奇的“快乐荷尔蒙”不仅能提振人的心情,还能抑制眼球轴向生长,从而减缓近视的发展。因此,每天安排1小时~2小时的户外活动,让孩子的眼睛在阳光下自由“呼吸”,是预防近视的有效方法。

二、饮食调养

在预防近视的“战斗”中,饮食扮演着不可或缺的角色。合理的饮食习惯能为眼睛提供必需的营养,有助于视网膜健康。富含维生素A、维生素C、维生素E以及含锌、铜、硒等微量元素的食物,都是眼睛喜欢的“超级食物”。例如,胡萝卜、菠菜、甜椒、鲑鱼和坚果等食物不仅美味可口,还是保护青少年眼睛的强力助手。将这些食物融入青少年的日常饮食中,以科学饮食助力青少年视力健康。

三、科技辅助

在当今的数字化时代,青少年会接触各类电子产品,然而,长时间面对电子屏幕是导致近视发生的重要原因。如何有效避免近视的发生,可以运用科技的力量。比如,通过设置手机或电脑护眼模式以及佩戴防蓝光眼镜等方式,减少蓝光对眼睛的伤害。此外,还可以使用一些护眼APP中的定时提醒休息、监控电子产品使用时间等功能,帮助青少年合理规划电子产品使用时间。

四、体态调整

正确的坐姿和合适的用眼距离是预防近视不可忽略的细节。保持书籍或设备处于眼睛下方约30厘米的距离,以及拥有良好的照明环境等,都能减轻眼睛的负担。此外,应提醒青少年每用眼20分钟,看6米外的物体20秒,不仅可以放松眼部肌肉,还能促进眼部血液循环,有效预防近视的发生。

五、眼保健操

长时间学习或使用电子产品后,眼睛会感到疲劳不适。每天坚持做眼保健操,不仅可以有效促进眼部血液循环、缓解眼部肌肉的紧张状态,还可以提高眼部健康水平,有效预防近视发生。

(据《大河健康报》)



专家提示

新华社发 朱慧卿 作

您的骨密度达标吗?

骨密度是指骨骼中的矿物质含量(如钙、磷等),是判断骨骼健康状况的重要指标。如果骨密度过低,就容易患上骨质疏松症等疾病,增加骨折的风险。因此,关注自己的骨密度是否达标非常重要。

骨密度的检测方法

骨密度检测仪。骨密度检测仪是一种专门用于测量骨密度的设备,它通过向身体部位发射X射线,然后测量X射线的穿透程度来确定骨密度水平。骨密度检测仪通常用于腰椎、股骨颈和前臂骨等部位的测量。

双能X线吸收法。双能X线吸收法是一种基于X射线的检测方法,它可以同时测量两种不同能量的

X射线对骨骼的吸收情况,从而计算出骨密度。该方法通常用于腰椎和股骨颈部位的检测。

超声检测法。超声检测法是一种无创的检测方法,它通过超声波测量骨骼的声波传播速度,然后计算出骨密度水平。这种方法可以用于腕骨和膝盖等部位的检测。

骨密度的标准值

根据世界卫生组织的标准,骨密度水平分为3个等级:正常、骨质减少和骨质疏松。

正常。正常的骨密度水平表示骨骼中的矿物质含量处于正常水平,不会增加骨折的风险。正常的骨密度值通常介于-1.0到+1.0之间。

骨质减少。骨质减少表示骨骼中的矿物质含量已经开始减少,但尚未达到骨质疏松的地步。骨质减少

的骨密度值通常介于-2.5到-1.0之间。

骨质疏松。骨质疏松表示骨骼中的矿物质含量非常低,骨骼变得脆弱,容易引发骨折。骨质疏松的骨密度值通常低于-2.5。

值得注意的是,骨密度值不仅仅受年龄、性别等因素的影响,还与生活习惯、饮食、运动等因素有关。因此,即使骨密度值在正常范围内,也不能放松警惕。

如何预防骨质疏松症

增加钙和维生素D的摄入。钙是构成骨骼的重要成分,而维生素D则有助于人体对钙的吸收和利用。因此,保证钙和维生素D的充足摄入,对于骨骼健康非常重要。建议每天摄入1000毫克到1200毫克的钙和600国际单位到800国际单位的维生素D,钙可以从奶制品、豆类、鱼类、绿叶蔬菜等食物中获取,维生素D可以通过阳光照射或从食物中获取。

增加运动量。适度运动可以刺激骨骼的生长和修

复,从而增加骨密度。建议每周进行150分钟的有氧运动和力量训练,如快走、慢跑、跳舞、举重等。

戒烟限酒。吸烟和饮酒会损害骨骼健康,加速骨质的流失。

定期检查骨密度。定期检查骨密度是及早发现骨质疏松症的重要手段,建议40岁以上的女性每两年检测一次骨密度,以便及早发现问题。

(据《大众健康报》)

过期药品回收 助力群众用药安全

□记者 郑伟元

本报讯 4月29日,白云山和黄中药联合馨莲花大药房开展家庭过期药品回收(免费更换)公益行动,活动现场举行了优秀药店颁奖仪式,对提供换药服务的药店进行了表彰。

当日,白云山和黄中药携手馨莲花大药房开展“爱心暖万家”行动,向项城市祥瑞护理院捐赠了100份爱心大礼包,活动现场还举办了安全用药健康讲座。

白云山和黄中药秉承“广药白云山 爱心满人间”企业理念,长期坚持做公益,以实际行动践行企业的社会责任。

本版组稿 郑伟元