

人未老眼先衰,老花眼盯上80后

人还年轻,眼睛却老了,这些人被称为“视觉初老族”。最新数据显示,老花眼已提前至38岁左右出现,部分80后的“视”界开始变模糊。

老花是一种正常的生理衰老现象,如何让老花眼来得晚一些?经常用眼的人,怎样才能留住清晰“视”界?(摘编自《西宁晚报》《广州日报》《北京青年报》)

老花群体逐渐年轻化

“四十七八,两眼花花”。所谓的“老花眼”在医学上被称为“老视”,是由于眼部自然晶体衰老硬化而导致的。

虽然叫“老花眼”,但最新研究显示,随着数字化生活的普及,老花群体逐渐年轻化,有些人在38岁左右就已开始出现老花现象。生活中,很多人以为视物模糊就是老花眼,其实不然。黑龙江省医院眼科主任医师韩清说,老花眼有迹可循,一般会有这些症状:裸眼时比较难看清手机按键或文字信息;远近交替看物体时,所需对焦时间较长;看书时很容易犯困;离物体较近距离工作时会出现头痛;看近距离物体时要眯起眼睛才能看清;要把书或手机放很远才能看清上面的字。如果这些症状中存在三种以上,那就要当心了。

老花眼可以“迟到”

很多人会问,老花眼能预防吗?很可惜,答案是不能。北京世纪坛医院眼科副主任褚立说,老花眼是一种生理现象,就像人老了长白发一样,是不可避免和预防的。但老花眼的程度因人而异,与饮食、生活习惯密切相关,可通过一些办法让老花眼来得晚一些、轻一些,比如减少看手机、电子产品的时间,经常做眼保健操等。同济医科大学协和医院主任医师彭汉光表示,有些人即便已有老花眼,也可以通过一些方法让老花的程度不再加深,比如睡前热敷双眼(先将毛巾浸泡在热水中,取出来不要拧得太干,趁热敷在额头和双眼部位,两眼暂时轻闭,热敷1—2分钟),喝点护眼茶(取枸杞、决明子各12克,以沸水冲泡当茶饮)等。

日常多喝护眼粥汤

想要延缓老花,广州中医药大学第一附属医院眼科教授黄仲委建议,平时可以多喝护眼粥汤。

枸杞黑芝麻粥:取适量枸杞、糙米、黑芝麻、红枣、黑豆、绿豆(夏天用,清热解暑)或红豆(冬天用,养胃)捣一起,每天晚上熬煮成粥,第二天当早餐。

彩蔬瘦肉汤:取马铃薯一个,玉米、胡萝卜各1根,猪瘦肉(或

去皮鸡肉)100克,五指毛桃50—100克,西红柿1只。每周煲汤一次,喝汤吃肉。



眼科医师护眼有方

北京安贞医院眼科中心主任朱思泉分享了自己预防老花眼的方法。

每天阅读2小时。朱思泉教授每天都坚持看书,通常要看两小时。“很多人可能认为看书是用眼,是一种消耗,其实看书也是一种锻炼,好比运动,几天不运动,肌肉就弱了。”朱思泉说,保持健康、持续的用眼习惯,也是延缓老花眼的一种方式。

晨起放松双眼。很多人主张远眺护眼,这没错,但朱思泉更提倡“远眺+近看”的前后调节式锻炼。每天早上起床后,朱思泉会先看看远处的高楼,然后沿着远处的高楼慢慢往近看。

北京朝阳医院眼科副主任医师李学东则分享说,自己会经常给眼睛做“目光浴”。具体方法是:倒一杯40摄氏度左右的温水,利用水蒸气熏眼睛3—5分钟。熏眼次数以干涩感觉消失为准。需要注意的是,熏蒸过程中千万别烫伤眼睛,建议第一次先闭眼蒸,逐步摸索最舒适的方式。

三豆双鱼汤 清热解暑

夏季炎热多雨,空气湿度大,在潮湿闷热的的环境下,人体很容易被暑湿所伤。在这给大家推荐一道三豆双鱼汤,其有清热解暑的功效。

取赤小豆、白扁豆、绿豆、蒲公英、鱼腥草各30克,无花果6只,生姜15克,黄骨鱼3条(约600克)。先将黄骨鱼宰杀洗净,沥干水分,放进加有生姜片的油锅中煎至两面金黄(煎时洒点白酒)。然后,连同洗净的其他食材一起置于砂锅内,加入清水2500毫升,白酒少许,用大火煮沸后改用小火熬1.5小时,最后放盐调味即可。此汤味道鲜美、汤性清凉,有良好的清热解暑、清热解暑、健脾化湿等作用,适宜于炎夏时节一般人群食用。

为了祛除体内暑湿,还可用艾条灸肚脐处的神阙穴。进行艾灸操作时,应将点燃的艾条悬于皮肤上2—3厘米处,以使穴位局部出现温热感,又不致烧伤皮肤为度。(广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森麟)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 中国邮政订热线:11185
阅 中国邮政订网网(bk.11185.cn)
方 微信订:扫描左边二维码
式 报社咨询电话:0731-88906498



102岁老顽童白发返黑

河南省商丘市梁园区的潘常达今年102岁,他精神矍铄、思维清晰。

潘常达祖籍湖北,年少时为避日军侵华战乱辗转迁居。1938年武汉保卫战打响,我在仓促的逃亡中与家人走散……”讲完一段往事,潘常达拖着长音唱起小时候开蒙所学的《论语》《三字经》,声音洪亮,乡音不改。在商丘举目无亲、人生地不熟,潘常达只能从事最艰苦的体力劳动,靠打零工过活。在尝试了各种工作后,潘常达成为运输车队的一名搬运工人,拉起了架子车。在女儿潘秀芹看来,也许是一生出力流汗,父亲的身子骨非常硬朗,“如今,他没有任何大的疾病,仅有耳背等轻微的健康问题”。

见过潘常达的人,都会惊讶于他那一头醒目的黑发。“近两年来,父亲的头发逐渐由白转黑,人人称奇。”潘秀芹介绍。在家人看来,潘常达的日

常生活习惯并不太健康——他喜欢抽烟喝酒,顿顿都要小酌两杯,还喜欢吃甜食等。在他的房子里,长期存放着白酒、麻花、花生米等。平时,他还会用人参等药材泡酒饮用。

虽然一辈子做苦工,但潘常达的思想却与时俱进。“他关心国家大事,各种复杂的国际关系讲得头头是道。他爱学习,攒了钱就去买书看。”潘常达的二女婿王恒江说。(河南商丘 李艾凌)

点评:人的头发可以反映出肾气是否充足。高寿老人如果勤于劳作、饮食规律,加上子孙孝顺、心情愉悦等,重新回到肾气充足的状态,头发因此返黑也不是没有可能的。(陕西省汉中3201医院皮肤科医师 廖岩)



维生素补过量或会致癌

因为不想未老先衰,浙江杭州53岁的陈先生开始吃维生素保养身体。刚开始,他严格按照说明书的建议,一天吃1颗。一个多星期后,他感觉身体状况并没有明显好转,于是便私自增加剂量,最多的时候一天吃8颗。谁料不久后,他出现了乏力、胃口差、皮肤发黄等症状。到医院一检查,结果显示已到了肝衰竭的严重程度。

北京大学肿瘤医院营养科副主任营养师王玉说,很多人认为维生素是个好东西,其实,维生素不能乱补。这是因为,营养素不是越多越好,抗氧化维生素尤其是脂溶性维生素和某些微

量元素,比如胡萝卜素、维生素E、维生素A等如果超出人体需要量的两倍以上,时间长了就会增加患病风险。比如有研究显示,维生素E过量使用会增加患前列腺癌的风险。

河南省中医院营养科主管营养师李倩说,一般而言,正常人无需刻意补充维生素。时下很多人会天天补充维生素C,其实长期过量摄入维生素C会增加尿中草酸盐的排泄,增加尿路结石的危险,一次大量摄入可能会引起腹泻、腹胀等不良反应。平时大家如果能保证蔬菜和水果的正常摄入量,一般不会缺乏维生素C。(摘编自《每日商报》《大河报》)