

电脑族如何护眼有方

视力下降、视疲劳是电脑族健康的最大杀手。
如何科学用眼,保护视力,预防发生近视或近视程度加深呢?下面教你5招,有效对抗电脑带来的疲劳。

本刊 综合

不开太亮太多的灯

理由很简单。一，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线，让自己的眼睛更费力。二，节约能源。三，一盏灯就够了。

而晚上加班或上晚班的人，开很多盏灯后果更是惊人，晚上是人体制造褪黑激素最为旺盛的时候，人长时间暴露在人造光下，会导致褪黑激素的剧减，对于女性来说，会增加诱导乳腺癌变的几率。当然也别不开灯，把眼睛都搞坏了，总之尽量让自己处在一个舒适简单的环境中。

少用滴眼液

现在谁没个滴眼液啊，眼睛一疼，我们滴一下，又能对付一阵子。但是，切记，要少用滴眼液，因为，滴眼液中通常都含有少量防腐剂，老使用对眼角膜、结膜有损害，何况长期使用会使眼睛产生依赖性，本身正常的泪液分泌功能将会退化。长期使用抗生素眼药水，有可能造成正常结膜囊内菌群紊乱，使眼内细菌产生抗药性，眼睛一旦出现感染，治愈起来不容易。

看窗外，看白云，看植物，闭上眼睛做个白日梦，想想让自己最愉快的事情，让眼睛放松一下，更让自己越来越远离化学药品。

没事就不对着电脑

对着电脑的时候，最好先找个最舒服的位置，眼睛与屏幕的距离应在40-50厘米，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露面积减小到最低。当然，没事就离开休息一下，闭目养神1分钟都可以。一是让眼睛休息一下，二是舒缓一下自己的紧张情绪。别跟着电脑耗，你肯定耗不过。也可以去洗一下脸，要知道电脑屏幕可有很多静电，其集聚的灰尘可转射到脸部和手的皮肤裸露处，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变等。平常呢，注意多吃红萝卜、西红柿等

富含维生素A、C及蛋白质食物。

动一动

简单的说，就是别老坐着。老坐着危害最大，会导致脊椎侧弯，有可能会恶化骨质增生和椎间盘突出。

找个没人的，或脸皮厚点，大家群体做运动，第一节，扩胸运动，双脚打开与肩同宽。双手平伸，深呼气、浅吐气，让心脏血液的排毒功能更顺畅。第二节，举手运动，右脚向前跨一步。鼻子深吸气，双手慢慢向上举到头顶。头颈后仰，双手慢慢放下与肩平行。可增强小肠壁绒毛蠕动，消除大肠内宿便。第三节，伸展运动，深呼气，双手慢慢向上举到头顶，头颈

后仰，双手外伸与肩平行。慢慢放下至腰部平放，收右脚。增强内脏相互按摩作用，激化新陈代谢。

提前一站下车

下班回家，提前一站下车，给自己找一些散步、走路的机会。或者回家不坐电梯，爬爬楼梯。从心理来说，也别那么急着赶工作，放松一点，放慢一点，慢慢吃饭、慢慢行走，慢慢洗澡，每天早起一点，少看点电视，午饭后散步，断开互联网，每天只查一次EMAIL，关掉电话，每天比前一天少做一件事。

你会在工作之外，找到越来越放松的心情，并将这种放松带到整个生活当中。



鲁西南首台光纤1.5T磁共振 落户金乡县人民医院

近日，金乡县人民医院投资一千四百多万元引进的光纤1.5T磁共振正式投入使用。

据悉，金乡县人民医院引进的光纤1.5T磁共振是鲁西南地区唯一一台光纤磁共振，它与传统磁共振相比具有功能更强大、图

像更清晰、诊断更准确、应用范围广、传输速度快、安全无辐射等特点，可以更加准确地做全身肿瘤病变的筛查及全身各部位各系统早期病变的检查。

它的落户将大大提高县人民医院临床检查和诊断水平，从而

更好的为人民群众的身体健康保驾护航。为确保诊断的精确性，金乡县人民医院还特聘了山东大学齐鲁医院李润教授长期在医院坐诊，为广大患者提供更加优质的医疗服务。

(韩建)

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲