

## 沉迷“找你妹” 患上“眼中风”



在密密麻麻地物品中要找一株植物,考验的除了眼力还是眼力。你找到了吗?这就是最近风靡全球的手机游戏“找你妹”。最近媒体报道一名沉迷“找你妹”的男子在盯着手机一整夜后,左眼竟然看不见东西,出现暂时性失明。后经诊断,男子患上了“眼中风”。

眼中风与脑中中风类似,是一种形象的叫法。“眼中风”医学上称为视网膜中央动脉阻塞,这是一种眼底病。常见于老年人,多是因为血管硬化,血管皮内损害形成血栓,或血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞血管导致发病。动脉硬化症、高血压、糖尿病、高血脂症等患者多发。该病发病凶猛,超过90分钟得不到及时抢救,想恢复至0.1的视力都非常难。

迷上“找你妹”的朋友要有自控力,在连续用眼30分钟到40分钟左右,要停下来休息10分钟,眺望远方,或者多看绿色植物,让眼部肌肉放松。

此外,长期过度用眼的人群。即使在科学用眼的前提下,每天对着电脑或手机屏幕的总时间量最好控制在4到6小时,时间太久不仅会影响视力,光线和辐射还会对眼睛造成更大伤害,特别是晚上,人的身体素质下降,抵抗力也会下降,过度用眼很容易患病。

如果眼睛出现干涩、胀痛等不适状况,应该去正规医院检查用药,不要随意购买使用眼药水。“一般的眼药水都含有防腐剂,使用不当反而对眼睛有伤害。还有一些含有抗生素的眼药水,长期使用会导致真菌感染。”

## 伸个大懒腰 可解“春困”

春天的脚步渐行渐近,“倒春寒”、“春困”、“春愁”,正是各类疾病多发的季节。春季养生也分孟仲季,不能一概而论,这样人体更能适应节气变化,防病强身。

“孟春”主要包括立春、雨水两个节气,虽然阳气初升,气温有所回升,但天气乍暖还寒,正是心脑血管等各类疾病的多发期,因此要做好“春捂”工作。

“孟春”时,人们常感困乏无力,昏沉欲睡,这就是民间常说的“春困”,是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象。春困虽然不是病,但是整体昏昏欲睡影响生活状态。

“仲春”包括惊蛰、春分两个节气。此时多风干燥,鼻子易出血、咽喉肿痛、嘴里长口疮、便秘难如厕……也就是人们常说的“上火”。在生活中要注意劳逸结合,饮食上要注意多吃清火食物,如含维生素的蔬菜水果,多喝水,少吃辛辣煎炸食品,少抽烟喝酒。



# 春季郊外踏青可养“肺”

俗话说“人活一口气”,一句话道出了呼吸系统健康的重要性。因此,爱护身体绝对少不了对肺的保养。本期特别教你如何从生活中的细节出发,积极主动地增强肺功能,更好地呼吸。

中医有句话叫“肺为娇脏”,“温邪上受,首先犯肺”,也就是说肺是最容易受到外来有害物质侵害的脏器。这是因为,正常人24小时吸入空气约1万升,而空气中含有各种微生物、过敏原及其他有害物质,由此可见养肺的重要。

要想促进肺功能,最根本的就是全面增强体质,坚持锻炼身体。步行是最简便、安全的运

动,体质较弱者可以从慢速散步开始,每日步行500至1500米,开始时可用自己习惯的速度走,然后用稍快的速度,适应后再逐渐增加锻炼的时间和距离。每天锻炼半小时左右,也可采用隔天锻炼一次,每次锻炼一小时以上。

另外,上下楼梯、慢跑、太极拳等运动也对肺功能有益。对于居住在城市而又无活动场所的人可通过上下楼梯进行锻炼,开始时可只上一层楼梯,然后根据体力和呼吸功能的情况逐渐增加强度,间歇进行,每日1至3次。慢跑能使全身得到运动,可防止肺组织的弹性衰退,速

度自己掌握,强度以边跑能边与人说话、不觉难受、不喘粗气为宜,要求跑后心率不超过170减去年龄。体质弱者可减量。太极拳是一种增强体质的健身运动,又是防病治病的有效手段。初练时从简化太极拳开始,早晚各练一次,每次练2至3遍。打拳时要求思想高度集中,形意相合,动作要柔和缓慢,体态要放松自然,呼吸要匀细深长,不能憋气。

呼吸功能锻炼应尽可能在户外进行,要持之以恒,有规律,这样才能增进肺功能。另外,呼吸肌的针对性锻炼可增强呼吸肌肌力和耐力,改善肺功能,加大呼吸

幅度,有助于减少解剖死腔的影响,提高肺泡通气量和血氧饱和度。呼吸肌锻炼包括腹式呼吸、缩唇呼吸及全身性呼吸体操等。

养肺,除了主动锻炼,还应避免不良刺激,如烟草、空气污染、油烟、异味等。另外,在空气污浊的城市里待久了,去郊外踏青,呼吸新鲜空气,也是一种养肺的办法。因为郊外的空气中可吸入颗粒少,负氧离子丰富,对肺的保健大有好处。不过,有过敏性鼻炎或哮喘的人,踏青时要格外注意规避过敏原,最为简单有效的办法就是戴口罩。

(39健康网)

## 世卫组织公布运动长寿经——

# 快走可延寿4.5年

我们发现每天坚持做少量运动可以增寿。比如如果每星期都能做75分钟的快步走,那么比起完全不运动来说,在40岁之后寿命可以延长1.8年。75分钟只是一个最低水平,如果一周能快步走450分钟以上,则可以延寿4.5年。运动增寿这一定律适用于不同体质指数的人群,不论是普通体重者、超重者还是过度肥胖者。

现在美国政府所建议的每周基本运动量是相当于150至299分钟快步走的体育运动量,如果按照这个标准持续锻炼,那么比起每天不运动来说,可以增寿3.4年。

**走路可强心健脑**  
不少国家的心脏协会和专家都鼎力推荐,目前已成为全球最流行的保健运动。当你为没时间健身、打球,缺少运动而苦恼的时候,不妨试试,让走路为你打开健康的大门。

世界卫生组织将走路定为“世界上最好的运动”。如果按正确的姿



势行走,走路时,人的股三头肌、股四头肌以及腰、腹部肌肉等总共13块大的肌肉群都在动。从增强体质和免疫功能上来说,步行是一种最理想的运动方法。

**走路要抬头挺胸**  
走路的地方最好有树。走路虽然是种低运动量的有氧运动,但最好选择空气新鲜的地方,离马路越远越好。

穿的鞋越轻越好。走路时最好穿宽松一些的衣服,袜子也以棉质较厚的为好,可以起到一定的缓冲作用。尤其鞋子非常重要,越轻越好。可以选择慢跑鞋,因为这样的鞋后跟比较牢固,能使脚踵稳定,不易

倾斜。后跟的上方有适当突起的衬舌,能起到保护跟腱的作用。鞋头最好又高又圆,才不会夹住脚趾,或造成趾甲充血。

走路时要抬头挺胸。“步行时身体太放松,是没什么效果的。”抬头、挺胸、目要平视,躯干自然伸直;收腹,身体重心稍向前移;上肢与下肢配合协调,步伐适中,两脚落地有节奏感,才是正确的走路姿势。此外,外国杂志有文章指出,走路时把意念放在脚上,感觉脚落到脚尖逐一踩踏到地面,能起到转移注意力、放松精神的作用。如果想瘦身,最好走坡路或爬

楼梯;如果是走平路,要把注意力放在收缩小腹上,走路时臀部适当地向前扭动,让腹部肌肉承担更多的力量。

**走路健身的注意事项**  
每天至少走1个小时。据研究称,每天的走路时间加起来最好不要低于1个小时。以中等速度(每分钟90至120步)来算,走1个多小时,路程在1万步左右,5至10公里之间比较合适。此外,晚饭后一小时再去走路比较适宜。“饭后百步走,能活九十九”的观点并不科学,因为刚进食后,血液主要分配在消化系统,若立即运动,会使消化系统血液流往肢体,不利于食物消化和营养吸收。

走路后最好微微出汗。步行运动并不追求大汗淋漓的效果,最好是锻炼完微微出汗。要想看走路的运动强度够不够,可以自己测一下心率,一般来说,走路后心率+年龄=170左右比较合适。

(39健康网)

## 四个习惯

### 让你越休息越累

不少上班族在上班的时候,都感觉非常劳累,明明休息了一个星期,但是感觉却比上班时候精神更加差。其实这些都是因为不良生活习惯所引起的,俗称“假期综合症”。

#### 晚上不睡,早上不起

不少的上班族平日里上班都需要一早起床,赶着时间去上班,睡眠的时间并不充足,所以一到周末和假期的时候,总是充分的利用时间大睡特睡,甚至很多人都是中午才起床。这样的生活作息时间违背了正常的生物钟,而有这些习惯的人偏偏要与自然规律背道而驰,对身体肯定会有一定的影响。

#### 早餐、午餐一起吃

放假的时候,一睡就是到大中午,往往醒过来的时候已经到了午饭时间了。早餐不吃,到了午餐时间的时候会吃得更多,这个时候的胃已经空了半天的时间,突然吃下大量的食物之后,有可能导致消化不良,出现胃痛、腹胀等的不适症状。

#### 长期待在空调房间里

每逢周末,假期的时候,部分的人会变得更加懒于出门,一方面怕人多,而且天气逐渐热起来,容易出汗,长时间的处于空调环境之下,如果假期的时候也成天在空调环境下坐着不动的话,对于颈椎的健康非常不利。

#### 不饿不吃

不少的单身人士,特别是自己一个人住的人,一到假期的时候,吃饭就成了一个大问题。往往是饿到不行了才点个外卖或者煮个方便面吃一吃,不但没有营养,而且外卖和方便面的热量高,容易发胖。即使真的不想自己煮饭吃,也要保证假期里3餐的正常,保证必要的荤菜、蔬菜相搭配。