

## 全球每年165万人死于吃盐过多

美国《新英格兰医学杂志》刊登的一项新研究说,吃盐过多会引发心血管疾病等,全球每年约165万人因此死亡。2010年,全球人均每日钠元素摄入量水平为3.95克,而世界卫生组织推荐的最大摄入量为2克。盐是人体必不可少的物质,但过量摄入会导致高血压,进而可能引发心脏疾病和中风等心血管疾病。全球每年将近10%的心脏疾病、中风等心血管疾病死亡病例的死因可归咎于食盐摄入量过多,即每年约165万人因吃盐过多死亡。

# 体能较差时,忌用眼过度

(上接B01版)

本报见习记者 王晓莹 唐园园 本报记者 陈晓丽

## 手机伤眼,甚过电脑

如今,智能手机已成为重要的信息终端,饭桌上、公交车里、马路上,端着手机看的人随处可见。手机,已经成为损害眼睛健康的一大原因,影响甚至超过了电脑。

张文说,手机导致了成年人眼镜度数的继续增加,严重者甚至还会造成眼部组织损伤、眼内炎症等病变,何况人们看手机时距离屏幕非常近,一般不超过30厘米,对眼睛造成伤害也就无可避免

了。另一方面,手机和电脑屏幕分辨率越低,越容易对眼睛造成伤害。其中的原因在于,分辨率低了,眼睛就要更费劲地去调节,各方面功能都要高度集中,极易造成视疲劳。张文说,手机不仅字体小,还由于屏幕滚动而常处于动态中,这样闪动的字对人眼的伤害远大于普通阅读的伤害。

同时,手机屏幕的光线

很难把握,不稳定的亮度会造成视觉疲劳。“特别是在黑暗中用手机或电脑,对视力的伤害更大。”王旭说,在黑暗中使用电子设备,四周黑暗,光源集中于中央,对于眼睛的刺激过大,容易造成黄斑囊样水肿和黄斑变性等。

此外,电子产品对成年人眼睛的危害还体现在易引起视力疲劳和干眼症,有的患者对着电脑工作半小时,

便感觉眼疼、头疼、视力模糊,无法正常工作。

由于工作生活节奏加快,不少成年人精神压力较大,身体各机能容易出现一定程度的下降,导致体质较弱,也会对视力造成一定的影响,“比如发高烧时,眼球会比平时软,如果再大量用眼,可能导致视力迅速下降,所以我们在体能较差的时候,更应该尽量避免用眼过度。”张文说。

## 护眼小建议:视力模糊先区分真假近视再配镜

身体累了要睡觉,持续疲劳可能会生病,饿了要补充营养,同理,眼睛累了也要充足的休息和营养。眼科医生提供了几个护眼小建议:

### 1 干眼症多吃蔬菜

在日常生活中,可以多吃富含维生素A、B、D的食物,例如胡萝卜、动物肝脏等,这些成分对眼睛角膜的生长发育、视网膜功能等都有好处,如果已患有干眼症,平时要注意多吃绿色蔬菜。

### 2 眼睛和电脑一臂距离

持续看电脑的时间最好不要超过45分钟,持续看手机的时间不超过15分钟;在看电脑或手机时,中途停下下来让眼睛休息一会

儿,向远处眺望;上网时旁边可以打开加湿器,同时尽量使电脑屏幕与眼睛保持一臂的距离,眼睛与屏幕上缘齐平,每隔半个小时左右向远处眺望,以缓解眼部疲劳。

### 3 看电脑可戴防蓝光镜片

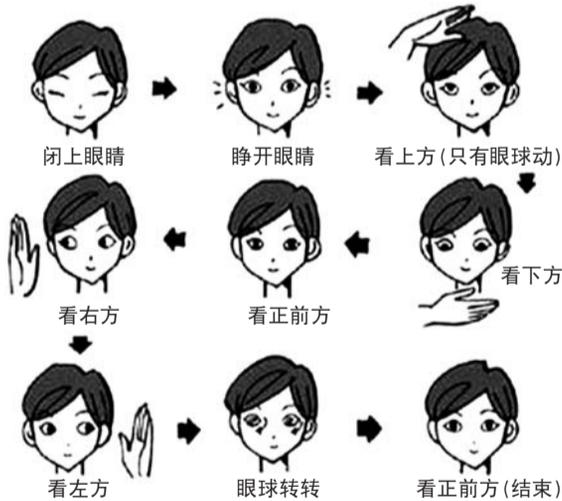
成年人近视度数加深后是不是该及时更换眼镜呢?

山东中医药大学附属医院眼科主任医师孙伟说,如果发现自己的近视度数有所增长,不要急于配眼镜,可以先去医院进行眼视光检测,区别近视度数中的真性成分和假性成分,大部分情况下,由于近期疲劳用眼造成的假性近视,可以通过滴眼药水和视觉调节恢复,如果盲目配镜,就会导致假性近视演变为真性近视。需要知道的是,眼视光检测不是一般的配镜过程,而是完整的疾病诊断过程。

还有些人为了美观不愿意随时戴眼镜。王旭说,如果本身看不清,而眼睛又努力去看清时,就会再次调用眼睛的调节功能,导致视觉疲劳,从而加深度数。

人的一生需要多少副眼镜?眼科医生建议,出门佩戴墨镜,可以减少紫外线对晶状体的伤害,预防白内障;开车佩戴偏光镜,可以减少各种光线对眼睛的刺激,安全行车;看电脑时佩戴防蓝光镜片,可以有效降低老年时黄斑变性的发病概率;40岁以上,佩戴抗疲劳镜片预防早老花;45岁以上,佩戴渐进多焦点镜片。

## 眼球体操



(陈晓丽)

## 我省培训校园健康安全辅导员

本报济南8月18日讯(记者李钢)“急救知识要从娃娃抓起。”近日,2014年中国红十字会“十二五”彩票公益金计划学校健康安全辅导员培训,在济南圆满结束。

此次培训是由省红十字会、省教育厅联合举办的。近年来,中小学生溺水、意外伤害事故多发,而中小学生自我急救知识匮乏又加剧了这些意外事故的死亡率、伤残率。为在校普及急救知识,省红十字会联合有关单位启动了学校健康安全辅导员培训活动。

此次培训班共分三期,历时21天,来自枣庄、潍坊、德州三个市的71名中小学体育老师、校医、学校安全员,参加了红十字运动基本知识、救护新概念、心肺复苏、地震与消防、创伤包扎及授课技巧与试讲等方面的培训。学员结业返校后,将对全校师生开展各种形式的培训活动。

截至目前,我省已经培训了500名左右的学校健康安全辅导员。今后,省红十字会还将举行“红十字学校健康安全系列活动”,通过多种形式,使师生掌握交通安全、防灾避险、疾病预防、自救互救、心理健康和消防等知识,增强师生的防灾避险意识和急救逃生技能,降低灾害受伤人员的死亡率和致残率。

## 朋友圈

# 毽球:练就灵活的腿脚

本报见习记者 范佳

“在毽起毽落中跃动,全身心去体会这足尖上的艺术。”这是毽球爱好者的真实写照与切身感受。毽球运动,因其老少皆宜、形式自由的独特魅力,在社区运动中长盛不衰。

小伙黄福庆是一位资深毽友,他所在的华信社区毽友群每晚都会组织踢毽活动,还经常组织比赛,与其他社区毽友切磋交流。黄福庆告诉记者,华信社区毽友群现在已有三十人左右,各个年龄段都有,其中以三十岁左右的青壮年居多。

“踢毽子不分年龄,七八岁的小孩也能乐在其中。”在花园路某商场门前

广场,毽友们长期在此踢毽子。一开始毽友们是围圈踢,后来开始网踢,整个毽球队变得越来越专业,不仅有统一的队服,还有专门的毽球装备,如脚面平且宽、鞋底薄的毽球鞋、护腕带等。

聊起毽球,黄福庆一脸兴奋:“2007年我开始接触毽球,没想到一踢就上瘾了,从此就戒不掉了,每晚都要踢上俩小时。”黄福庆介绍说,毽球的技巧分为平推和进攻,在踢毽球前一定要先把脚腕活动好,做好热身。“刚接触毽球时,不要急着打比赛,要先把基础打好,基础打不好,根本接不到球。刚开始我都是用竹竿拴上绳子,再在绳子上拴上毽子,自己‘埋头苦练’。”

“毽球比赛不是一个人在战斗,而是靠队友们的共同配合,彼此之间长期相处形成的默契很重要。”黄福庆说。

29岁的刘健所在的睿翔队,是黄福庆眼中当之无愧的强队。睿翔队现有二三十人,算是接触毽球最早的一帮业余爱好者,大多在英雄山相识,曾在济南第一届毽球争霸赛中一举夺魁。

“毽球比赛就是用足球的脚法加排球的规则,在羽毛球的场地上把毽子当球踢。”对于擅长踢足球的刘健来说,第一次接触毽球就很快找到了感觉。

“踢毽球前的热身很重要。”刘健曾经因为没有热身直接训练,在救球时动作幅度较大,拉伤了膝关节的十

字韧带。“虽然毽球运动中没有直接身体对抗,但提前跑跑步、压压腿,练习一下场上动作必不可少。”

“75后”汪海是黄福庆和刘健口中的“毽球牛人”,他不仅球技高超,而且热心于这项运动的推广。汪海说,踢毽球没有捷径,要打好扎实的基本功。“毽球的技术含量很高,虽然规则和排球类似,也是一传二传进攻,但相较于排球用手击球,毽球的难度更高。”对于初学者,汪海提醒不要生硬地去模仿动作,而要动脑筋加强理解。“注意观察细节,出球点、击球点、怎样发力,这些细节中蕴含着技巧,技巧很大程度上依赖于球感,球感归根结底还是在于基本功。”