

呵護我們的眼睛

信息化時代的好處就是方便快捷,但也有代價,許多上班族因為長時間對着手機和電腦,導致出現“數碼眼”的症狀——頭痛,眼睛發紅、疼痛、流淚,視力模糊等。那麼該如何緩解這些症狀?9個日常生活中的小習慣就能緩解你的眼睛疲勞。

每隔 15 分鐘休息一會

每隔 15 分鐘讓眼睛休息一下,看看遠方,做幾個深呼吸,這樣可以放鬆眼部肌肉。而且經常坐在電腦前,眼睛肌肉緊繃會影響肩膀和頸部肌肉的張力,所以偶爾要按摩一下肩膀和頸部。

增加眨眼次數

全神貫注的在電腦前工作的時候,人會降低眨眼的次數,你可以有意識的每隔 10-15 秒眨眼一次。這樣可以讓氧氣和養分滋潤你的眼角膜,而且淚液還可以提高你的視力。

佩戴電腦眼鏡

戴着電腦眼鏡用電腦的時候,應該和電腦保持 50 厘米到 70 厘米的距離。電腦眼鏡和近視眼鏡的焦點不一樣,可以緩解眼睛對焦疲勞。過度用眼會導致眼部肌肉緊張,會增加眼部壓力,造成眼睛不適。

保證顯示器足夠明亮

減少顯示器的閃爍頻率,閃爍會導致眼睛疲勞和頭痛。明亮的畫面會讓你的瞳孔收縮,聚焦的範圍會變大,這樣會讓眼睛更好的適應環境,人也可以工作的更舒服。

夜晚減少藍光。

哈佛大學研究表明,夜間的藍光會抑制褪黑激素的分泌,最健康造成不良影響。褪黑激素的水平 and 糖尿病,肥胖和癌症的發病率相關,晚上儘量關掉電腦或者佩戴防藍光眼鏡,屏蔽掉有害藍光。

服用維生素和礦物質

人體中眼睛對能量的需求是很大的,因此保證足夠的維生素和礦物質對眼睛來說是很重要的。其中抗氧化成分和維生素是很重要的,維生素包括維生素 A、C、E、B 雜和鋅,這有助於改善眼睛的健康,緩解眼部疲勞。

習慣,還能通過食物對眼睛進行“食療”,只要你有決心去做,保持良好的視力並不難。有許多食物對眼睛有益,這裡列出了十種最好的:

- 胡蘿蔔:**維生素 A 是保持眼睛健康不可或缺的微量元素。維生素 A 包含有維持眼睛健康的最重要的物質 -- 抗氧化劑 β - 胡蘿蔔素。胡蘿蔔是攝入維生素 A 最好的選擇。除了胡蘿蔔,捲心菜、生菜也是維生素 A 含量很高的食物。身體缺少了維生素 A,人會得夜盲症。
- 菠菜:**菠菜可以預防一些眼類疾病。在菠菜



我們的視力怎麼都下降了

自然療法

最常見的自然療法是到花園中去賞賞花,可以治療肌腱的張力問題,這一方法可以在很大程度的緩解長時間的使用電腦,造成眼疲勞。

增加光線

當你在使用電腦的時候,要是一盞燈都沒有的話會增加眼睛壓力,四周有光的話會減少眼睛壓力。

檢查電腦擺放的位置

電腦放置的位置很重要,因為不好地方會增加眼睛疲勞,好的位置是在眼睛四周 50 厘米到 70 厘米的範圍內沒有刺眼的光線。除了日常生活中養成一些保護眼睛的小

中發現的一種叫做黃體素的類胡蘿蔔素可以預防白內障和黃斑變性。

水果:像獼猴桃,橙子,枸杞子等這類富含維生素 C 的水果。維生素 C 可以消除能對眼睛造成傷害的自由基。

豆製品:豆製品中含有人體必需的對眼睛有益的脂肪酸,植物性雌激素,維生素 E 和天然抗炎劑。豆奶,黃豆,大豆乳酪這類豆製品有益眼睛健康。橄欖油和穀類食物等富含維生素 E 的食物同樣有益於你的眼睛。

大蒜:大蒜是用來提高視力的極好的食物。大蒜中的硫能穩固晶狀體,並且讓它變得更有韌性。此外,富含硫的洋蔥也對視力很有好處。

鮭魚和沙丁魚:它們富含的 ω - 3 脂肪酸對視力非常有好處。ω - 3 脂肪酸的主要來源就是魚類,而鮭魚和沙丁魚就富含 DHA 這種 ω - 3 脂肪酸。

西蘭花:西蘭花不僅可以提高視力還可以預防白內障。西蘭花中含有黃體素和玉米黃質(類胡蘿蔔素屬中的一種植物營養素抗氧化劑)。這種物質對晶狀體非常有好處。這些類胡蘿蔔素可以使眼細胞免受自由基對其造成的壓力。

黑巧克力:黑巧克力中的黃酮類化合物可以保護眼部血管,從而可以強化眼角膜和晶狀體。需要強調的一點是只有純黑巧克力才能達到這種預期的效果。



曬太陽預防三大毛病

對現代人來說,曬太陽應該是度假時的活動。尤其是白領族,整天在空調室工作,涼爽已經是生活和工作的基本生理需求。曬太陽後滿身汗臭味和黏膩的感覺實令人不舒服。但,陽光是維持人類生命來源之一。曬太陽會使人產生一系列的生理變化,比如加快血液循環,促進維生素 D 的生成和鈣質吸收等。

多項研究證明,多接觸陽光確實可以預防疾病。加州精神專家卡耐爾醫師(John Cannel)認為,預防疾病最重要的並非服用預防病毒的藥物,而是多接觸陽光。若長時間不曬太陽可能會出現這 3 大健康危害。

1. 缺鈣

紫外線是維生素 D3 的轉化劑,多曬太陽可以補充人體的維生素 D3,有利于促進人體對於鈣質的吸收,有效預防骨質疏鬆、向偻病以及軟骨病等疾病,並可殺死多種病毒與細菌等。

2. 皮膚暗沉

腫瘤是怎么引起的?和腫瘤有關聯的食物有哪些?其實在日常生活中,一些小細節或許就成了引起腫瘤的最主要殺手。一起來看看你是不是吃了這些食物,很容易讓你得腫瘤。

1. 溫熱性食物

所謂的溫熱性食物,一是指直接感受到的溫度過高、過燙的食品;一是指屬於中醫藥性劃分中的溫熱之性食物。因為過于辛熱,容易損傷消化道黏膜上皮細胞,所以這類性質的食品最易誘發的是消化系統的腫瘤。

(1) 過燙飲食是導致食道癌等消化道腫瘤發生的重要原因。飲食過熱,會損傷、刺激食道黏膜上皮,長期刺激下將誘導組織惡變。中國人的消化道腫瘤明顯高於西方人,就是與中國人多喜熱食,一日三餐均喜配以熱湯,如菜湯、面糊等有關;相對於中國人,西方人的飲食較為簡單,平時少見熱湯,而多飲用果汁、可樂等冷飲。

(2) 酒為辛熱之性,長期飲酒,是消化系統腫瘤發病最常見的因素。山東西南地區為食道癌的高發區,就與這一地區飲食中嗜熱、嗜酒有關。

其實,早在 1964 年,世界衛生組織就認為酒精飲料的過度消費與口腔癌、喉癌及食道癌有關。在分別對江蘇啓東縣肝癌相對高發的通興鄉與相對低發的西寧鄉進行的調查中發現:前者肝癌病死亡率是後者的 2.5 倍。而兩鄉只有一路之隔,自然環境基本相同,吸煙率也相當,所不同的是肝癌高發區的人們愛喝酒,低發區的人們則喜歡飲茶。

維生素 D 是與促進肌膚新陳代謝的營養素,有傳送進行細胞分裂信號的功能。維生素 D 不足時,細胞的分裂作用就變得遲緩,容易產生黑斑、細紋、暗沉以及面疱等肌膚問題。少接觸陽光也會使精神抑鬱,時常感受到龐大的壓力會導致活性氧的增加,而促使肌膚老化。

3. 憂鬱症

早晨,接觸陽光等於是開啓分泌褪黑素的開關。褪黑素不足,會造成不耐煩、沒精神、失眠,導致憂鬱症狀的產生。

在充足的日照下,人體腎上腺素、甲狀腺素以及性腺分泌水準都會有所提陞,這將有效改善情緒低落、精神抑鬱等不良心理。

曬太陽最佳時間

曬太陽養生的最佳時間,是每天上午 10 時左右和下午 4 時左右。因為此時的太陽光是有益人體的紫外線 A 光束為主,可使人體產生維生素 D,從而增強人體免疫系統的抗癆和防止骨質疏鬆的能力,並減少動脈硬化的發病率。

每天不擦防曬油在戶外的陽光下曬 2 次太陽,每次 15 分鐘,足以獲得關於人體健康方面的全部好處。曬太陽時背部、雙腿和頭頂這 3 個部位有很多穴位要常曬,通過陽光的刺激可通暢百脈。

“越多獲得紫外線的照射,你的皮膚會老得越快。如果你的工作環境非常乾燥——比如冬季暖氣開得很大,濕度低,或者任何煙塵,你的皮膚也會衰老得更快。”醫學博士,達雷爾·瑞吉爾說。他同時也是紐約施威格皮膚病診所的醫療總監。

所以這是個每天早上要用除皺霜就着咖啡的時候了?看看你的職業是否在以下的職業中,跟着專家的建議來消除這些職業可能帶來的壞影響吧。

辦公室白領

我們知道曬太陽會讓你更容易得皮膚癌——但令人驚奇的是,缺乏日曬也會得皮膚癌,這意味着你體內維生素 D 較少。Medical Hypotheses 上的一個研究發現一直在室內工作的人更容易患上黑色素瘤。研究表明,辦公室白領缺乏維生素 D,因為只有 UVA 射線能夠穿過窗戶,而維生素 D 中需要的、能提陞免疫力的 UVB 射線則不能穿過窗戶。朝九晚五的上班族會希望通過周末或假日多曬太陽來彌補平時的不足,這也提高了皮膚癌的幾率,如果他們曬太長時間的話,瑞吉爾博士補充。

飛行員和空乘人員

輻射暴露與高度有關,這也許是為什麼飛行員和空乘人員更容易得皮膚癌。這個幾率甚至接近那些喜歡在室內用紫外線燈曬日光浴的人——JAMA 皮膚病研究中心的研究報告顯示。根據美國國家癌症協會的數據,美國人平均有 2% 的幾率患上黑色素瘤,而飛機上的工作人員則是 4% 的幾率。“這是非常讓人

擔憂也非常值得注意的,對飛機上工作人員的保護措施也需要儘快出招。”上述研究報告的第一作者,加利福尼亞大學舊金山分校的博士瑪妮娜·山洛倫佐說。

貨車和出租車司機

許多人並沒有意識到有利的紫外線能夠穿透車窗。“那些在交通行業工作的人士最受影響的——包括貨車司機,的士司機,空中交通管

制員和火車司機。”著名整形外科醫生朱利尤斯·福博士說。他們的左臉可能會有更多皺紋並且更乾燥。“每天擦 SPF30 以上的防曬霜不僅能夠防止衰老,還能減低患皮膚癌的幾率,不論你在哪里或做什么——當然在開車的時候別忘了給手背也擦一些!”新澤西的皮膚病專家珍妮·B·唐寧博士說。

消防員

經常暴露在由火焰帶來的有毒的煙霧之下會損傷皮膚細胞的 DNA 並最終升高得皮膚癌的概率。消防員同時在呼吸系統、消化系統、泌尿系統的癌症幾率也較高。這個令人震驚的發現來自《職業及環境

醫學》雜誌上刊登的一份大型研究的報告,該研究調查了全美三萬名消防員。“越快把煙塵洗掉越好!”瑞吉爾說。像是手套和頭盔之類的裝備在執勤之後需要認真仔細清洗,同時專家強烈建議他們把工作裝備的儲存和生活區區分開來。

農民和煉油廠工人

由於不斷接觸紫外線輻射,那些長時間辛苦勞作的人們處於危險的非黑素瘤皮膚癌威脅下,根據瑞吉爾博士說。大量出汗也許也造成了

皮膚破壞,因為汗水提高了人的光敏性——造成曬傷的可能性大大增加。“煉油廠工人應該把工作中幾小時獲得的碳氫化合物認真洗去,而農民則應該戴上帽子、船上紫外線防護服。”瑞吉爾建議,並表示這兩者都應該在平時擦好防曬霜。

農民和煉油廠工人

由於不斷接觸紫外線輻射,那些長時間辛苦勞作的人們處於危險的非黑素瘤皮膚癌威脅下,根據瑞吉爾博士說。大量出汗也許也造成了

最傷皮膚的職業



(3) 同樣屬於中醫熱性食物的還有煎炸、燻與鹹味太過是常見因素。(1) 肥甘厚膩太過。中醫的肥甘厚膩之品,屬於

3 種飲食會讓腫瘤瘋長

隨之變為熱性食品。經研究證實,長期食用此類食品,易於導致胃癌、腸癌、肝癌等。

(4) 還有咖啡,就像中國人嗜茶一樣,西方人多喜喝咖啡。美國學者在經過 5 年的流行病學調查後認為,咖啡因對胰腺癌和膀胱癌的形成有一定影響。經常飲咖啡的人比不飲咖啡的人患這兩種癌的可能性大 2-3 倍。在胰腺癌患者中,至少一半是由於過多飲用咖啡引起的。

2. 五味失調的食物

中醫認為飲食應五味調和,甘、苦、酸、辛、咸的食物要均勻食用,任何一味偏食,都可以導致疾病的發生。在引起腫瘤的因素中,肥甘厚膩太過



甜味、油膩性食物。從臨床研究來看,甜味食物即澱粉類、糖類食物,攝入過量易導致胃癌;肥肉、油脂等高脂肪食物攝入過多,能促髮乳腺癌、結腸癌、直腸癌和胰腺癌。從中醫的角度來說,腫瘤屬於積滯的範疇,《內經》認為,積滯就是津液、淤血的凝滯,而肥厚飲食,容易助濕生痰,無疑會加重這些病理產物的凝聚。

從現代醫學的角度來說,經常吃高脂肪飲食可促使肝臟分泌更多的膽汁,進入腸道後,膽汁中的初級膽汁酸在腸道厭氧細菌的作用下轉變成脫氧膽酸及石膽酸,而這兩種物質均是促癌劑,可以使腸道黏膜癌變。同時,脂肪還能為多種腫瘤提供適宜的生長環境。

(2) 鹹味太過。除了食鹽,鹹味食物還包括鹹菜、

鹹魚、鹹肉以及其他腌制食品等。根據相關研究顯示,常食腌制食品者食管癌發病的危險性是不常食用者的 2.79 倍。嗜食鹹味食物最容易導致的癌症是胃癌。嗜食鹹魚的日本漁民,胃癌、食道癌的發生較為普遍。嗜食鹹魚亦是致鼻咽癌的一個重要因素。馬來西亞研究人員發現,沿海居民患鼻咽癌較多,原因與他們愛吃鹹魚有關。中國普查資料證明,在胃癌高發區,人均每天攝入食鹽 50 克;而胃癌低發區,人均食鹽攝入量僅為 6 克左右。

實際上,鹽本身並不致癌,引起癌變的原因是高濃度的鹽溶液易破壞胃黏膜保護層,引起黏膜糜爛或潰瘍。在這種情況下,一旦遭到致癌物質的入侵,就會促使胃黏膜細胞局部癌變。鹽是人體不可缺少的物質,只是不可過量食用。一般認為,正常人攝鹽量應控制在每天 6 克以內。

3. 變性食物

(1) 霉爛食物。黃曲黴毒素已被公認為是最強烈的致癌物,而黃曲黴菌富含于霉爛的穀物、玉米、花生中,該菌在溫暖、潮濕的環境下易於生長繁殖,研究發現其可誘發實驗動物的多種腫瘤。這種因素是導致亞洲、非洲某些地區癌症高發的重要原因。

(2) 腌制食品。亞硝酸鹽也是公認的致癌物,蔬菜、鮮肉等腌制後會產生大量的亞硝酸鹽。鹽腌的干魚中,發酵的腌菜、泡菜、酸菜中,隔夜的煮熱白菜、香腸、肉類中都含有亞硝基化合物,如果經常食用這些食物就有致癌的危險。