

近視、遠視、散光、老花眼有什麼不同



光線進入人的眼睛，在通過屈光系統後會成像在視網膜上，幫助人們分辨顏色、大小和位置。如果光線無法在視網膜前、後成像或不聚焦就會出現屈光不正，也就是我們常說的近視、遠視、散光和老花眼等。那麼他們到底有什麼不同呢？

人眼結構

角膜、晶狀體和視網膜是人眼的重要結構，角膜就相當於鏡頭，使人擁有廣闊視野；晶狀體就類似相機的調焦，調節視物的清晰度；視網膜就像底片，視物通過角膜和晶狀體後，最終呈現在視網膜中。

近視

眼內焦點在視網膜前是近視眼的主要表現。近視眼在看近處事物時，由於其晶狀體聚光力過強，所以在看近處事物的時候很少會需要調節，而且看近處本身也會比較省力，所以通俗一點來說，近視眼看近處物體更為輕鬆。

遠視眼

遠視眼是由於晶狀體聚光力不足而需要付

出更多調節，所以在視物時會需要更加用力。也就是說遠視眼更容易出現用眼疲勞，遠視眼患者的眼睛除了在看遠時，其他時候都在用力視物。低度遠視眼患者基本可以通過自我調節來代償，且其他方面和正常視力都是一樣的，所以部分遠視眼患者會認為自己的視力很好。但高度遠視眼患者不同，嚴重的遠視眼是不可能通過自我調節代償的，以至於會出現看遠或看近都不清楚的情況。

散光

屈光系統表面各徑線存在一定差異，或在彎曲度，或在厚薄度，光線在經過這些徑線後難以聚集，甚至出現兩個或兩個以上的聚集點，且成像模糊就是散光。而有散光問題的患者，在進行遠、近視物時均會出現視物不清或重影問題。

老花眼

人眼部的晶狀體會隨著人們的年齡增長而老化，晶狀體其實是一直生長的，年輕人的晶狀體細胞較少且彈性好，所以年輕人的視物

能力較好。隨着年齡的增大，晶狀體的細胞也是越長越多，繼而會出現互相擠壓的情況，晶狀體會逐漸出現彈性下降或變硬問題，所以老年人會出現老花眼。部分老年人不僅會出現細胞增多問題，晶狀體透明度也會出現變化，也就是另一種常見的眼部疾病，白內障。大部分老年人在得了老花眼後，主要是近視物需要配戴眼鏡，但是看遠處還是不需要調節的。

眼部疾病的預防

調節用眼時間 視力疲勞是眼部疾病的主要誘因，所以在日常生活中人們要控制好用眼時間，將用眼時間控制在 40~50 分鐘，每次用眼後需要閉眼休息 3~5 分鐘，或可通過向遠處眺望來緩解眼疲勞。

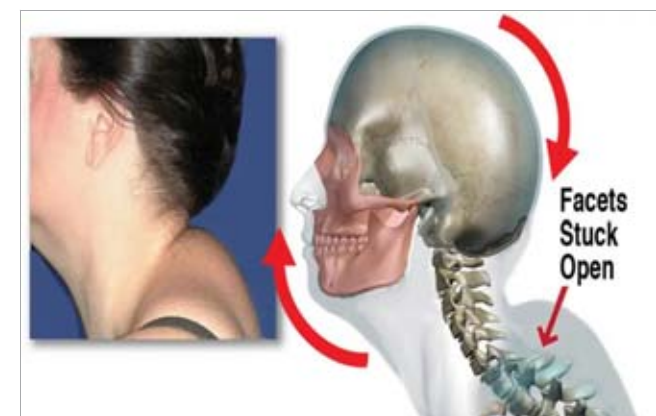
進行日常體育鍛煉 適當進行體育鍛煉能夠增強人體免疫力，而眼球在追隨目標移動時，眼部的睫狀肌會交替進行收縮或放鬆，同時配合眼外肌的協同作用，能夠促進人體眼部

的血液循環，從而減緩眼部疲勞。有實驗研究結果顯示，體質虛弱或營養不良的人群更易出現近視眼問題。

堅持做眼保健操 眼睛四周有很多穴位，可以在日常生活中通過穴位的按摩來增加眼部的血液循環，消除眼內過度充血，緩解眼疲勞問題，這也是假性近視防治的有效方法。

少吃糖果和高糖食品 過多的糖攝入會增加人體血液中的酸性物質，會與人體中的鈣相結合，減少人體血鈣，從而影響人體眼球的堅韌性，增加出現眼部疾病的概率。

作者：楊建芳



二是影響美觀。從人體生物力學角度來講，大椎穴是上背部一個重要的力學支點，具有承上啓下的作用。如果這個地方發生病變，很容易形成一種含胸駝背、頭前伸的體態，成為廣大愛美人士的困擾。**運動拉伸法 去掉“富貴包”**

“富貴包”的預防和治療，不僅需要正確的施治，還需要進行適當鍛煉和保持良好姿勢。主要包括：

保持良好姿勢。經常在頭前伸的情況下轉動頸椎是錯誤的習慣。在轉動的時候，要注意內收下巴，保持頸部中立位，使人體的七節椎體全部參與轉動，減輕上部頸椎的壓力。

拉伸胸小肌。長時間低頭伏案工作會導致前側的胸小肌緊縮，肩胛骨前移，從而出現圓肩、駝背的體態。所以，在空閑的時候，可以進行胸小肌拉伸：一手扶在牆上，上身直立，下身成弓步站立，保持身體筆直向前發力，感覺扶牆一側胸小肌有拉伸感即可，保持一段時間，左右交替進行。

加強背部菱形肌力量。加強背部菱形肌的力量可以平衡前後肌力，保持標準的體態。站立時，上背挺直，雙臂伸直外展，緩慢做劃圓圈運動，感受兩側肩胛骨的收縮，以背部出現酸脹感為宜。該動作簡單易行，可隨時隨地進行練習。

保持心情舒暢。正所謂“諸痛癆瘵，皆屬於心”，保持良好的心態同樣重要。斜方肌與情緒有密切關係，長時間緊張和焦慮會導致斜方肌緊張，使肩背部感到沉重不適。鍛煉固然重要，但保持心情舒暢也必不可少。

一上飛機就想睡覺？專家：這個時段再困都要醒着 (外一篇)

許多人出國搭飛機的時候會選擇閉目養神。但如今有專家表示，登機之後有兩大時間段最好儘量保持清醒，分別是飛機起飛與降落期間，原因與身體狀況、飛航安全有關。

太陽報報導，飛機起飛的時間段會特別讓人想睡覺，因為當飛機加速準備起飛時，乘客身體會被往後推，這種壓力與躺下的感覺類似，讓大腦產生身體平躺在床上的錯覺，加上機艙昏暗燈光與引擎產生的白噪音，使得乘客變得昏昏欲睡。

不過專家指出，在飛機起飛期間睡覺其實非常危險，特別是已經睡著的旅客，因為飛機爬升過程中的氣壓改變會帶來耳朵不適的狀況，這被稱作“耳朵氣壓傷”(ear barotrauma)。

這狀況會讓人出現耳朵疼痛、悶脹等情形，但可以靠著打哈欠、吞嚥、咀嚼來改善。美國內華達大學教授丹巴布(Dan Bubb)說明，睡著的人不能像醒著的乘客那樣適應機艙內的壓力變化，不會靠著做出吞嚥等動作來平衡壓力。

除了上述原因，另外一個在飛機起飛期間保持清醒的關鍵與飛航安全有關，因為依據世界上最大的兩間飛機製造商波音公司、空中巴

士的統計數據，飛機起降是比較有可能發生事故的時間段。

丹巴布指出，乘客在旅途中最好保持警覺，“若出現緊急情況，乘客與機組人員都要撤離飛機，你要充分意識到發生了什麼事。”

保溫瓶別裝這 4 種飲品 專家：細菌暴增 30 倍

許多民衆會用保溫杯裝咖啡或茶飲，專家不建議在保溫杯裝含糖及蛋白質的飲品，像是拿鐵、豆漿、牛奶及含糖飲料。

研究顯示“豆漿在保溫杯內，30 分鐘細菌就增長 30 倍。”如果真的要裝這些飲品，一定要儘快喝完並清洗乾淨。

林口長庚醫院臨床毒物科護士譚敦慈與營養師宋明權，在《明欣醫聊事》節目分享使用保溫杯的注意事項，宋明權直言，不要用保溫杯裝“太營養”的飲品，否則保溫瓶可能成爲細菌培養皿。

譚敦慈表示，儘量不要在保溫杯內裝含糖及蛋白質的飲品，例如拿鐵、豆漿、牛奶及含糖飲料，因為這些飲品在溫度較高的狀況下容易孳生細菌；德國杜夫萊茵實驗室曾做過研究，“豆漿在保溫杯內，30 分鐘細菌就增長 30 倍之多。”

譚敦慈表示，如果真的要裝這些飲品，千萬不要慢慢喝，一定要儘快喝完，而且事後要清洗乾淨才安全。

另外譚敦慈提到，就算保溫瓶只拿來裝水，也要清潔乾淨，不是隨便沖一沖就好，除了刷洗內部，膠條也要拆下來清洗，最後確實瀝干再使用。



在日常生活中，經常會看到有些人的脖子後面隆起了一個圓圓的“大包”，而這個“包”大多數存在於那些比較富態、體型較胖的人身上。因此，很多人戲稱這是“富貴包”。

然而，“富貴包”並不代表富貴，擁有“富貴包”並不是一件值得開心的事。

“富貴包”是怎樣形成的

所謂的“富貴包”，實際上是指後背上部頸胸交界處(第七頸椎和第一胸椎處)凸出的硬包塊。人體的頸椎椎體一共有七節，其中第七節頸椎是最長的，因此也被稱爲“隆椎”。由於頸椎在活動時，第七節椎體容易與周圍的肌肉筋絡摩擦，久而久之，周圍的肌肉筋絡就會增厚，在這個地方形成一個凸起的包塊，即“富貴包”。

“富貴包”有什麼危害

一是可能出現頸椎病症狀，如頭暈、頭痛、失眠、上肢放射性疼痛、麻木、乏力等。從中醫角度來看，在第七節頸椎下凹陷處，有一個重要的穴位叫做大椎穴，它是督脈與手足三陽之會，具有通陽理氣、解表清熱、清腦醒神的功效。因此，一旦發生痰堵，就會出現頭痛、頭暈、失眠、手麻等一系列症狀。

富貴包

身成弓步站立，保持身體筆直向前發力，感覺扶牆一側胸小肌有拉伸感即可，保持一段時間，左右交替進行。

加強背部菱形肌力量。加強背部菱形肌的力量可以平衡前後肌力，保持標準的體態。站立時，上背挺直，雙臂伸直外展，緩慢做劃圓圈運動，感受兩側肩胛骨的收縮，以背部出現酸脹感為宜。該動作簡單易行，可隨時隨地進行練習。

保持心情舒暢。正所謂“諸痛癆瘵，皆屬於心”，保持良好的心態同樣重要。斜方肌與情緒有密切關係，長時間緊張和焦慮會導致斜方肌緊張，使肩背部感到沉重不適。鍛煉固然重要，但保持心情舒暢也必不可少。

清潔 不等于 消滅一切

所以他可以先洗，爸爸洗完了其他人再一個接一個地洗。那時候人們對清潔的認識還停留在除穢和除臭。隨着社會的發展，清潔的概念也變得越來越抽象。

翻開報紙、打開廣播，到處都是聳人聽聞的新聞，比如今年又有什麼危險的流感病毒，哪里又發現抗藥性的細菌新品種，或者哪家食品廠又爆出了大腸桿菌超標的醜聞。好像到處都是看不見的危險，處處都有地雷。每個人都用不同的方法來安撫自己內心對病菌的恐懼，在我們評判每個人做得對與錯之前，應該先弄清楚，這些恐懼到底源自何方。

有潔癖的人在打掃衛生的時候就只遵循一個原則——掃除一切、殺死一切，雖然也不知道殺死了什麼。事實上這樣徹底打掃的時候確實殺死了所有的東西，不僅有壞的，還有



乾淨的感覺其實大部分是在人的腦子裏面產生的。薄荷糖清涼宜人，擦過的窗戶乾淨明亮，洗完澡後躺在新換的床單上，乾淨的感覺真是美好。我們喜歡聞肥皂的味道，喜歡觸摸光滑的表面，喜歡消毒劑帶來的安全感。

130 年前，歐洲人發現肺結核原來是由細菌引起的。這是細菌第一次走進公衆視野，以一種有害、危險而又看不見摸不到的形象爲人們所認識。很快歐洲頒佈了新的規定：病人必須被隔離，以避免將病傳染給其他人；學校里嚴禁吐痰，親密接觸最好避免，共用一塊手帕更是絕不提倡；另外，親吻僅限於“戀人間的情不自禁”。這些規定聽起來有點兒滑稽，但如今已經被深深包含在社會秩序的方方面面：就是從那時起，吐痰被認爲是一種沒教養的行爲，毛巾和牙刷變成了嚴格意義上的私人物品。

通過禁止隨地吐痰就可以阻止一種致命疾病的傳播，確實是一件該提倡的事。這條規矩於是深深地烙在了人們的大腦里，不遵守它的人會被人討厭，因爲他危害到了別人的健康。一代傳一代，不隨地吐痰成了社會的基本準則。保持個人的清潔衛生也在社會上推廣開來，人們努力給亂糟糟的生活帶來一些秩序。

那時候，去浴場洗澡還只是富人們才可以享受的，直到 20 世紀初，在德國，醫生規定每人每周必須洗一次澡。大公司開始給自己的員工建淋浴間，並免費提供肥皂和浴巾。其實從 1950 年開始，每周洗一次澡的規定才真正得以實施。老百姓們一般都是每周六洗澡，一大家子人共用一盆水，因爲爸爸工作最辛苦，

好的。

這種清潔方式實在不可取。事實上，一個國家越乾淨，那個國家患過敏和免疫系統疾病的人就越多；一個家越是乾淨無菌，這家人患過敏和免疫系統疾病的可能性就越高。30 年前在德國，差不多每 10 個人里面才有一個過敏症患者，而今天，每 3 個人里面就有一個。相比之下，細菌感染致病的比例卻沒有下降。今天的科學研究給打掃衛生帶來了新的定義：乾淨並不是指要把有害的細菌趕盡殺絕。

這個世界 95% 以上的細菌都對我們無害，其中很多甚至還對我們有益。其實一般家庭里面根本就用不着消毒劑，除非家里有人得了傳染病，或者狗狗在客廳地板上拉了一坨大便。

如果家里地板上只是有幾只鞋印，那用加人幾滴清潔劑的水就可以清除地板上 90% 的細菌。打掃衛生的意義在於有效減少細菌數

量，而不是完全消滅它們。

即使有害細菌也可以爲我們所用，比如它可以幫我們鍛煉一下免疫系統。比如洗碗池里的幾千個沙門氏菌對免疫系統來說就相當於參觀動物園，只有當沙門氏菌繁殖過快的時候，它才開始變得危險。而有害細菌大量繁殖需要 3 個條件：封閉的空間、潮濕溫暖的環境和唾手可得的養料。

在日常家務里，清洗瓜果蔬菜也是一種稀釋的方法。通過水洗，從泥土中帶上來的大部分細菌都被沖掉了，剩下的一點點也已不成氣候。如果沖洗完餐具以後你又用洗碗布在上面抹了一圈——可能這個意圖是好的，但是實際效果就跟你用舌頭在盤子上又舔了一圈一樣。

因爲洗碗布溫暖、潮濕，里面充滿了細小的食物殘渣，聽上去是不是很像微生物的天堂？要是你在顯微鏡下觀察過洗碗布的話，估計你這輩子用它的時候都會有心理陰影了。

所以，洗碗布只適合用來擦洗掉碗碟上大塊的污漬，之後一定要用水再好好地吧餐具沖一下。廚房里的抹布、手巾也是一樣的，一定要徹底清洗乾淨之後晾干，否則它們也會成爲細菌完美的本營。

細菌在乾燥的表面是沒法繁殖的，有的細菌甚至會干死。剛剛擦過的地板在干了以後是最乾淨的。用墩布拖過的地板再進行烘干是最乾淨的。乾燥真的是件美好的事。食物被適當地烘干以後就可以保存很長的時間都不會壞，比如麵條、麥片、餅乾、葡萄乾、紅豆和肉干，都運用了這個儲存技巧。

作者：[德]朱莉婭·恩德斯，錢 爲譯