

# 手机和电脑每天少用一刻钟 能收获五大好处



光、手机和电脑等电子产品产生的蓝光等。

**远离抑郁情绪。**有研究指出,夜间灯光会干扰一条特殊神经环路,进而影响到大脑“反奖励中枢”,其介导许多负性情绪,过度活跃会诱发抑郁样行为。

**远离老年痴呆。**长期睡不好,会使大脑没办法及时清除代谢废物和毒素,这些物质长期堆积,会诱发炎症,并导致脑细胞死亡,更易出现痴呆。

**远离眼部疾病。**长时间面对手机屏幕,眨眼频率下降,会引发视力疲劳、视物模糊、眼睛干涩等问题。尤其是侧躺玩手机时,对眼睛压迫大,会导致供血不足。即使是平躺玩手机,屏幕过亮,瞳孔会缩小,引起晶状体变凸,近视度数也会加深。

**远离颈椎不适。**脖子有一个略向前倾的生理弧度,总低头易使颈椎变直。如果经常出现肩背酸痛、麻木,没有缘由的头晕目眩、颈部活动受限等现象,

就应该警惕是否患上颈椎病。

## 这些方法有助远离危害

怎样才能避免和减少电子产品带来的危害?下面为大家介绍几个简单易行的小方法。

**半小时护眼提示法。**使用电子产品时,每隔半小时向远处眺望一会,或站起来原地活动,能大大减少对眼睛的伤害。

**擦眼熨眼护眼法。**把两手指末节关节贴在眼眶内缘一侧,先顺时针擦揉10圈,再逆时针擦揉10圈,顺逆交替,每次至少3分钟。之后将双手掌心擦热,快速贴敷于眼睛上,停留半分钟,感受掌心热量透入眼部。

**昏暗环境下少看。**即使打开护眼或夜间模式,黑暗状态下看手机,仍会造成眼部不适。

**适当远离手机。**给自己规定手机、电脑使用时间和地点,设置禁用时间段或地点,给自己一段远离电子产品的时间。

据养生中国、《中国中医药报》

## 入夏后心烦易怒 试试用它泡水喝

中医认为,肝主疏泄,调畅身体气机,故能使人情志舒畅,缓解各种不良刺激。若肝疏泄不及,肝气郁结,则会出现抑郁不乐,甚至烦躁易怒。茉莉花归肝经,此时节喝一些茉莉花茶,对身体健康有益。

推荐一款菊花茉莉花茶,取茉莉花茶3克、菊花3克,然后倒入150毫升的热水(水温约为80℃至90℃),闷泡5分钟即可饮用。菊花可疏风清热,对中枢神经也有镇静作用,可舒缓焦虑情绪。茉莉花茶搭配菊花,可凝神静思、理气安心。

如何判断茉莉花茶的品质?除了闻茉莉花茶是否有清新淡雅的气味,还可以看汤色。茉莉花茶的汤色,应以黄而明亮为佳,若深暗泛红往往是品质较低的表现,比如茶叶陈化、窈花时闷堆太久、烘干不及时等,都会影响汤色,而且有效成分也会减少。

据 CCTV 生活圈

现代社会,手机和电脑已成为必不可少的工具,但他们在带来便利的同时,也对人体产生着影响。

英国研究团队进行的一项研究发现,每天社交媒体的使用时间减少15分钟,可改善人的整体健康和免疫功能,并减轻孤独和抑郁程度。

## 睡前少用手机很重要

少用手机,尤其是睡前少用手机可以收获很多益处。

**远离甲状腺疾病。**研究显示,夜间光源可能增加甲状腺癌发生风险。夜间光源包括室外灯

# 当近视遇见老花怎么办

## 省眼科医院老视门诊专家告诉你



姨尝试更换渐变镜片类型,更改为短通道的镜片。

“在长通道镜片上,从近视过渡到老花的区域相对较大,下转功能差的人本来往下方看的能力就不太好,很难适应,而短通道镜片刚好能满足。”陈君虹解释道。

## 40岁以后就可能会出现老花 渐变镜该如何选择

渐变镜,是渐进多焦点镜的简称,即一个镜片上存在多个焦点,可以满足远、中、近距离的视觉需求,也能为配戴者提供简便舒适的矫正方式。

那么哪种人群适合渐变镜呢?陈君虹表示,一般来说,如果看远、近不想换镜,想要通过一副眼镜搞定的人群,都可以尝试。但渐变镜片有多种设计,该如何选择呢?首先,根据不同职业类型不同视觉要求,渐变镜片提供了多种类型的选择。可分为三类:1、常规的远、中、近距离型,适合对远距离、中距离及近距离都有要求的人群;2、远中距离型,适合对远距离及中距离有更高要求的人群,如户外活动者;3、

中、近距离型,适合对中距离及近距离有更高要求的人群,如长期文案工作者等。

虽然渐变镜有多种设计,但对于初次配戴者来说要花一定时间适应。以下几类人群在验配时要更加注意:第一类是屈光参差的患者,双眼度数差异过大的人群不大适合验配。一般来说双眼度数差异在1.0D以内都属于正常范围,但如果差异高达2.0D以上,建议用另外的方法矫正,比如单眼视矫正方式。第二类是本身正视或有低度远视的人群,但这类人群并不是绝对不适合验配渐变镜,只是在给予配镜处方时要更严谨,需要根据配戴者的自身感受并结合验配医生的临床经验来综合判断。

另外,40岁开始,老花症状可能会出现。只是通常近视的人群症状出现得更晚,远视人群症状出现更早。总的来说,渐变镜对于老花人群是值得考虑的选择,但验配过程更加复杂、精密,要求更高,因此,建议到正规医疗场所或机构进行验配。

记者 徐小翔 通讯员 包单霖

感觉看近的时候越来越模糊。她认为是旧的渐变镜已经不适合自己,于是找到省眼科医院杭州院区老视门诊就诊,要求验配新镜。

李阿姨双眼近视、散光及老花,虽然以前戴的是渐变镜,但如今要求单独配一副老花镜。她抱怨旧的渐变镜看远还可以,但是看手机要抬头或把眼镜往上挪才看得清。李阿姨的老眼镜度数经检查发现没大问题,跟医院检查结果接近。但是陈君虹进一步检查发现,李阿姨双眼下转功能欠佳,而旧渐变镜选择的是长通道款镜片,这种类型的镜片虽然相对更容易适应,但对于下转功能欠佳的人来说不怎么“友好”。而单独一副老花镜虽然看近清晰,但无法满足李阿姨远近切换看的需求。因此,陈君虹建议李阿

你是否遇到了这样的困惑:当近视遇上老花。一副近视眼镜和一副老花眼镜换着戴,虽然远近都能看得清,但不免给生活带去诸多不便。

一副“渐变镜”可以将近视眼镜老花眼镜融合到一起,解决看远看近需求的同时,也更为便捷。

## 六旬阿姨双眼下转功能欠佳 这么选渐变镜更“友好”

浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区视光诊疗中心菁英门诊专家陈君虹指出,复杂的渐变镜对验配有一定要求,不然会适得其反。

李阿姨今年65岁,前段时间她