

关灯看手机危害大

大家都知道,关灯后看手机对眼睛不好,但具体会有哪些危害又不是很清楚。那么,经常关灯看手机到底会对身体造成哪些影响?

出现暂时性看不清

晚上用手机,很多人都习惯侧躺着用一只眼睛来看,这时如果房间又没开灯,突然关闭手机屏幕,在较黑暗环境中,可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不到了,其实这是人眼的暗适应。除了暗适应,长时间暗光下玩手机,可能会对感光细胞



产生一些影响,从而出现视力下降。不过基本是可逆的,一般在过一段时间后,眼睛的视觉功能可以得到恢复。

引起干眼和视疲劳

通常结膜上的血管是处于“休眠”状态,不被我们所见。一旦出现感染或其它刺激因素时,“休眠”的血管就会扩张充血,加速新陈代谢,也就是我们看到的红血丝。熬夜后眼睛红,其实是眼睛在提醒你,它很疲劳,要休息。

眼球表面还有一层结构叫泪膜,主要起滋润角膜的作用,长时间盯着手机屏幕看,眼睛不自主会降低眨眼频率,导致泪液蒸发变多,泪膜稳定性下降,容易出现眼睛干涩、酸胀等干眼和视疲劳症状。

导致近视发生和发展

对于儿童来说,过多的近距离用眼

会导致睫状肌疲劳,从而增加近视的可能。但其实成年人过多近距离用眼,也有可能

导致近视度数的增加。特别是晚上如果是侧躺着看手机,长时间的只使用一只眼睛看,还可能出现这只眼睛近视度数发展更快,造成双眼度数差异过大,进一步影响双眼视功能。

引起闭角型青光眼发作

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病,主要是由于眼球内压力太高,超出了自身所能承受的范围,从而引起视神经损害。

关灯玩手机,暗光环境下,瞳孔会变大,对于本身眼球结构有些特殊,如眼球较小房角又窄的人来说,就可能影响房水循环,出现眼压突然增高,导致青光眼急性发作。

控制血糖,要从多方面做起。

饮食控制

在确保总热量平衡的前提下,采取少量多餐,多吃含纤维素较高的粗粮、麦胚、豆类及蔬菜等。可以多吃一些食物,像浆果、地瓜、富含 ω -3脂肪酸的鱼类,深绿色蔬菜、叶菜类蔬菜,减少脂肪的摄入。

积极减肥

如果体重已经超重,就要通过适当的饮食控制和运动来减轻体重。这将有助于降低血糖,改善血压和血脂。

保证睡眠

睡眠对血糖的影响也是非常大的,睡眠过多或过少都可以增加食欲,增加对高碳水化合物食品的渴望。这也可能会导致体重增加,增加并发症的风险。所以,每天晚上七八个小时的睡眠是最好的。如果有睡眠呼吸暂停,积极的治疗可以改善睡眠,降低血糖水平。

适量运动

凡是身体状况允许的老年人均应进行适度的体育锻炼。由于老年人心肺以及肌肉、骨骼功能降低,故运动必须量力而行。一般可进行慢跑、快步走、健身操、太极拳等活动。

监测血糖

每天测量血糖,使血糖保持在正常的水平,可以避免糖尿病并发症。

学会减压

一定要学会管理自己的压力,压力会导致血糖水平上升。可以尝试一些缓解压力的方法,如呼吸练习、瑜伽和冥想,这对于2型糖尿病是非常有效的。

晨起恶心什么原因

我经常早上醒来感到恶心、想吐,刷牙时尤其明显,需要干呕几下才舒服些。请问,晨起恶心是生理性的还是我身体出现了异常?

读者 李女士

恶心是一种想要呕吐的不愉快感,可伴随胃内容物强力排出,也可以不伴随呕吐物出现。

晨起恶心是不少青年人经常有的现象,恶心的话,一般是没有问题的。晚上迷走神经兴奋,人体分泌的胃酸比较多,早上经过一系列体位变化、刷牙等刺激,就容易出现恶心的现象。

在导致晨起恶心的生理性原因中,有两点比较常见:一是睡眠不足,尤其是早醒的时候容易恶心。二是精神因素,比如最近压力大、焦虑紧张。这是因为胃肠道有人体“第二大脑”之称,不仅肠黏膜广泛分布着神经网络,还与一条“高速信息公路”——“肠-脑轴”相关。

通过迷走神经,肠道和大脑相互影响,大脑可直接调控肠道运动,肠道激素也可以通过血液直达大脑。睡不好容易犯恶心、没食欲,或者紧张焦虑容易拉肚子、胃口差等,都与“肠-脑轴”有关。



常吃草莓好处多

补维生素C

每100克草莓就有47毫克维生素C,比橙子、柠檬都要高。同时还富含花青素,抗氧化和抗炎能力强,皮肤越吃越好。

能预防便秘

草莓的膳食纤维含量虽然中等,但是主要是水溶性膳食纤维,特别适合便秘的人吃。并且,表面有很多小籽,能帮助促进肠道蠕动。

对血糖友好

草莓含有的膳食纤维,本身就能帮助人体延缓葡萄糖吸收,加上

草莓的糖含量不高,所以,草莓是低GI、低GL水果,特别适合需要控血糖的人。

能保护心脏

草莓中含有对心脏健康有益的叶酸。经常吃草莓有助于降低高血脂和血管炎症风险。研究表明,体内叶酸水平低的人患冠心病风险增加。

防大脑早衰

草莓、蓝莓、蓝莓等浆果中的花青素能保护大脑少受自由基的侵害,起到抗氧化作用,常吃莓类水果有助于减缓认知衰退等大脑老化现象。

明明吃了早餐,但没过多久就饿了?如果蛋白质摄入不足就会饿得快,还更容易发胖。那么,早餐怎么吃更健康?

早餐蛋白质摄入不足,可能会带来两个问题:一是饮食结构不好,可能导致全天能量摄入增多;另一个是更容易发胖。

研究发现,提高早餐中蛋白质的比例,不仅会让全天能量摄入减少,超重者体重和血脂也会掉得更快。

吃普通早餐或直接不吃早餐的人,体重反而会悄悄增加,部分人还会出现“越饿越想零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质才算够?根据最新版《中国居民膳食营养素摄入量》,成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克,男性为65克。根据早餐占全天比例的30%来计算,一顿合格早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说,如果想要达到减重、控血糖的效果,这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右,对控制食欲、帮助减重会更有效。

早餐不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰富,一顿营养充足的早餐通常应

主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。

果蔬类:如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等,主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐搭配一:一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片酱牛肉和200克青菜。

早餐搭配二:一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。

早餐怎么吃更健康

该包括这四类食物:

谷薯类:如馒头、面包、米饭、红薯、山药等,主要提供碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。

肉蛋类:如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。

奶豆类:如纯牛奶、酸奶、豆浆等,

早餐搭配

三:一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包,一个西红柿和一小把坚果(核桃、松子等)。

