

生活百科

远视和老花不是一回事

人上了年纪容易花眼,但也有例外。特别是老花和远视在表现上比较相似,有时候就会被老人混淆。

老花眼和远视眼一样,都是近处看不清楚,需要佩戴凸透镜帮助矫正。但两者有着本质的区别,老花眼是人体衰老出现的自然生理现象,而远视属于屈光不正,是一种病理现象。

老花眼是中老年才会出现的一种生理现象,大概45岁以后开始;而远视在任何年龄的人身上都可能发生。

老花眼看近不清晰,但看远一般是正常的,佩戴眼镜主要是为了矫正近视力,看远的时候不需要戴眼镜;远视眼的视近、视远能力都有缺陷,轻度远视可以通过睫状肌的调节来弥补,即使不戴眼镜看近看远都正常,但重度远视超出了眼睛的调节能力,就需要佩戴眼镜来同时矫正近视力、远视力了。

远视和老花不是一回事,老人发现自己看近处不清楚后,不要随意到街上买副老花镜戴,而应尽早找眼科医生确认是什么原因。如果是远视,应根据程度轻重,确定是否需要配镜矫正,一般来说500度及以上的高度远视最好配镜。如果是老花,也需要经过检查验光确定度数,然后再配一副适合自己的老花镜。(生时)

今天是元宵佳节,如何吃汤圆才健康?哪些人不适合吃?

元宵汤圆美味莫贪嘴

■本报记者 侯赛

如今市面上,各式各样的汤圆层出不穷,而汤圆的做法及吃法也新奇百怪。海南省中医院保健科专家符光雄提醒大家,汤圆固然好吃,但属于高热量、高糖分的食品,不当的吃法带来的危害也不可小觑。

不宜当早餐



汤圆属于高热量、高糖分食物,并且含有大量油脂,但却缺乏营养素,除了热量和糖外并没有太多其他营养成分。

“汤圆不适合当早餐吃,除了缺乏营养外,还因为早起时胃肠道功能较弱,而汤圆外皮是糯米制成,黏性高、不易消化。”符光雄表示,早餐吃汤圆很容易导致消化不良,出现泛酸、烧心等情况,影响一天的工作和生活。

一些微量元素和营养素就溶在煮

汤圆的汤里。因此吃汤圆,最好要喝一些汤,可以促进消化吸收,即民间常说的“原汤化原食”。

“不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖,如果吃的是咸汤圆,可以在汤里放些小虾米及蔬菜,补充营养,但最好不要再放油脂或调味料。”符光雄建议。

此外,吃汤圆时可以搭配蔬菜、稀粥等容易消化的食物一同食用,以免造成消化不良。

不宜食用过量

符光雄建议,“早饭后9~10点或者下午加餐的时候可以吃点汤圆,但每次吃50~100克也就足够了。”

吃汤圆的同时,不能再吃其他含糖高的食物,同时,还要减少其他主食的摄入,一般来说吃3个汤圆就要减去半两主食。

专家表示,“最好别以汤圆为夜

宵,否则如前面所说,这类食品不好消化,也会加重胃肠道负担。吃过汤圆后最好活动2小时以上再睡觉。”

此外,吃汤圆要注意不能太烫,否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。医学研究已经证实,食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。“有的人大吃汤圆时一被烫就很快把汤圆咽下去,这种习惯危害更大。”符光雄说道。

特殊人群需慎食

由于汤圆多含大量油脂及糖分,热量很高,肥胖、高血压、糖尿病、冠心病等患者切莫食用过多汤圆,以免造成身体负担,使原有疾病加重。

其次,由于制作汤圆的糯米含较高支链淀粉,黏性高、不易消化,患有消化道溃疡、功能型胃肠病、慢性胃炎等慢性消化道疾病者以及消化功能弱的老人、儿童也不宜过量摄入。

3岁以下孩子肠胃功能还未发育



成熟,吃糯米制品过多,会造成消化功能紊乱,出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状。1岁以下的孩子吃小汤圆还容易被黏在食道而阻塞呼吸道,或者误吸入气管,造成窒息。

若想让孩子感受传统佳节的氛围,可以让其适量吃点汤圆,但家长一定要注意控制总量。若孩子出现消化不良症状,接下来2~3天的饮食需以清淡为主,还可以服用一些调节胃肠道功能的药物。当消化不良或腹泻严重,一定要及时到正规医院就医。

储存食物常犯7个错

超市买来的一大块肉直接放进冰箱,靠鼻子闻判断食物是否过期,平时你有这些习惯吗?加拿大“生活放大镜”网站载文,刊出加拿大健康组织和美国梅奥诊所总结出的“储存食物常犯的7个错误”,快来看看自己有没有中招吧。

1.没有认真封口。封口不当容易造成空气和湿气进入,导致食物腐败。

【纠正措施】储存食物时,务必拧紧盖子或将塑料袋内的空气挤出去,然后扎好封口。如果保鲜膜无法封紧器皿口,最好再用一根橡皮筋扎好。

2.不换原包装。肉类、切开的蔬菜和水果等用保鲜膜包装的食物看上去似乎包裹很紧,其实很可能存在肉眼难以发现的漏气孔。

【纠正措施】用保鲜膜包装的食物买回家后如果暂时不吃,应去掉原包装,用干净的塑料袋或保鲜膜重新包装好后,再放进冰箱。

3.把太热的食物放入冰箱。食物太热时不能放入冰箱,否则既对冰箱造成损耗,又容易导致周围食物因为温度升高而滋生细菌。

【纠正措施】温热食物最好放凉后再放入冰箱。冷藏大盒有效温热食物时可以加些冰块,或将其分成若干小份储存。

4.大块食物不拆开储藏。猪、牛、

羊等大块食物如果不分开储存,一次吃了不,下次再反复解冻,很容易加速食物变质。

【纠正措施】将大份食物分成若干份一次可吃完的量,分别包好储存。

5.不留意冰箱温度。冰箱温度稍微高几度就可能导致某些食物更快变质。

【纠正措施】冰箱冷藏室和冷冻室的温度应分别低于4℃和零下18℃。

6.塑料外卖盒循环利用。很多人不舍得扔塑料外卖盒等容器,拿来反复使用。但这些盒子并不结实,一旦有破损就导致食物快速变质。

【纠正措施】外卖盒用完就扔掉,盛放食物时用新的容器,确保其没有破损。

7.冰箱门上乱放食物。冰箱门上的温度通常比冰箱内架温度稍高,导致食物更快变质。

【纠正措施】鸡蛋、牛奶和新鲜熟食等易变质的食品应放在冰箱内部的架子上或盒子里。

(生时)

制图/杨薇

吃剩的食物不能全塞冰箱

存放不当可引发食物中毒

本报讯(记者陈怡)春节时,许多家庭都会储存大量食物,有些食物过完春节都没有吃完。海南大学食品专家林向东提醒,食品不能一股脑都放进冰箱,存放不当可能导致冰箱食物中毒。

很多家庭的冰箱经常藏满了各种各样的食物。但是,食物放进冰箱,并不能确保“安全”、不变味、不变质。林向东解释称:实际上,冰箱只是通过降温的方式抑制细菌的繁殖速度,并不会阻止细菌的繁殖。也就是说,食物一旦在冰箱里存放时间过长,一样会变质,进到肚子里就会出现呕吐、腹泻

等“冰箱食物中毒”的症状。

专家提醒,以下四类食物尽量不要放入冰箱:一是根茎类蔬菜,皮质厚实的土豆、胡萝卜、南瓜、冬瓜、洋葱等在室温下存放即可。另外,黄瓜、青椒长时间放在冰箱里也容易变黑、变软。

二是热带水果,香蕉、芒果等热带和亚热带水果对低温适应性差,如果放在冰箱里冷藏,反而会冻伤水果,影响口感。

三是糕点、馒头、花卷、面包等淀粉类食物放在冰箱,会加快变干变硬,如果必须要储藏,则需先用保鲜膜或

保鲜袋装好后再放入冷冻室。

四是腌制肉、腊肉、火腿等肉类腌制品适合放在阴凉通风的地方,这有利于保证食物的风味。如果把它们放进冰箱,因为湿度太大,容易出现哈喇味,反而缩短了储藏的时间。

林向东提醒,速冻食品(比如肉类、鱼类等)解冻后,细菌会迅速大量繁殖,这种解冻后的食物也不适宜再次放回冰箱。所以,在把肉类食物放入冰箱前,最好先分成一份份适量的包装,一次就拿一包解冻。此外,食物不可生熟混放在一起,为防止串味,应使用保鲜膜或保鲜盒存放食物。

节后消“火”有妙招

虚火可服用梨、荸荠、银耳、百合等滋阴食物

■本报记者 陈怡

春节放假后,许多人发现,牙疼、口疮、便秘,甚至痘痘找上门来,这是什么原因造成的呢?中医说,那是身体的“火气”,稍有不备它就会出现,这些人群急需降火。

中医的火气是指我们体内阴气和阳气的平衡被破坏、阳气占主导时,人就会“上火”。短时间饮食过热、身体燥引发阳气过多形成的上火,称为实火,症状重、来势凶猛;阳气过盛的时间太长,就会抢占阴气的比例,造成阴气不足,这时的上火就是“虚火”,症状轻但时间长,并可能反复发作。中医理论认为,睡眠不足、尤其是晚11点一凌晨3点不睡,容易导致体内的阳气上升,出现各种“热气”。

此外,春节期间聚会、宴请不断,餐餐膏腴厚味,零食不离口。煎炸熏烤的肉食、各种酒类都是热性食物,花生、葵花籽、巧克力这些零

食也热量不低。食物积聚在消化道内,也会导致“热气”。从症状来说,患者可能会出现全身燥热、口干舌苦、口腔溃疡、嘴角起疱疹、食欲不振、大便干燥等“上火”症状。

据海南医学院中医院主任冯钊介绍,上火调理不当让身体更虚弱,很多人对于上火之后的调理有所误解,认为既然上火了就要注意清热泻火,所以会自作主张吃些泻火的药物,如牛黄解毒片、三黄片等。这些药物都是寒凉之物,对于实火有不错的改善作用,可如果是虚火,用这些药物反而会让身体更加虚弱。

那么,应如何分辨实火和虚火?实火往往症状较重,发病很快,表现为身体发热,口干口渴(且喝很多水也无法缓解),舌头发红,舌苔很厚,甚至颜色变黄。

体内有实火的人脸上容易起粉刺,而且会出现口臭、便秘等症状。很多人还会出现脾气大、爱出汗、爱发火的情况。

有虚火的人虽然也会感觉口干,但往往喝不了多少水,而且喝水只是为了滋润一下嗓子。有虚火的人常有五心烦热、失眠烦躁的情况,甚至会出现耳鸣和头晕。有虚火的人不像有实火的人那样舌苔黄厚,而是舌苔较少。

中医治疗讲究“实则泻之,虚则补之”,对上火后的调理也同样如此。医生介绍,实火往往是身体上来势很猛的火,多是外在原因造成的。要调理这种火,就要注意清泻火气,让阴阳恢复平衡。不要在燥热的环境中长时间停留,避免生热助火的食物,再配合能够清热泻火的药物,就能够很好的改善。

而虚火则与身体的内在因素有关。很多阴虚火旺的人往往是久病或长时间气血不足造成的,所以虚火往往来势很慢,但迁延很久。因为气血虚弱,津液不足才使得脏腑失于滋养,虚热内生。要调理这种情况,就要注意“补”而不是“泻”,补足身体亏虚的精血和津液,才能够制约住亢奋的阳气,以防阳气外露。对于虚火的调补也不能随意乱补。如果乱用温热的食物来补,反而会加重身体的燥热,让阳气更亢奋,导致火上浇油。

所以,对于虚火的补要注意“清养”,也就是选择滋阴的食物来补足身体的阴气,把身体缺乏的阴补上来。很多性味微凉的食物都有很好的滋阴功效,如梨、荸荠、银耳、百合等。身体有虚火的上班族可以根据自己身体的需要来选择。

海南省皮肤病医院温馨提醒

春季:别忘了给肌肤充足“电”

相关链接:

海南省皮肤病医院把握时代潮流,于2002年正式成立了医学美容科,投入巨资引进各种国际一流的高科技医学激光及医疗美容、整形美容等设备,充分凭借皮肤专业治疗优势,将医学美容与生活美容完美结合。经过10多年的不懈努力,医学美容科目前已成为全省规模最大、设备最先进的项目,技术水平最高,医疗美容与整形机构,并成为海南省卫生计生委指定的全省医疗整形美容从业人员执业准入培训中心,同时也是海南医学院及海南省卫生学校美容护理专业教学基地。

目前,该院医学美容科拥有陈抗主任等多名主任及主治医师、博士、硕士为骨干的强大医疗美容专业技术队伍。日前召开的海南省医学整形美容行业协会成立大会、海南中西医结合学会医学美容专业委员会成立大会上,该院院长刘巧当选为海南省医学整形美容行业协会会长;医学美容科主任陈抗当选为协会副会长兼秘书长,海南省中西结合学会医学美容专业委员会副主任委员。

扫描文章下方的二维码,关注海南省皮肤病医院激光整形美容中心的微信公众平台,前来看美容护理或其他项目者,可相应享受钻石会员折扣,并可享受“美丽女人节,相约三月天”活动老会员待遇,想参与的朋友赶紧行动吧!

美容热线咨询电话:66769450



腰腿疼痛治疗别陷入误区 三个月内应积极应对

统计资料表明:我国颈、腰椎间盘突出症的发病率高达15.2%,即全国约有2亿颈、腰椎间盘突出患者,长期承受腰痛、手腿麻的折磨。然而,专家指出,由颈、腰椎间盘突出症的临床表现不尽相同,治疗方法繁多,易反复发作,另外不恰当的治疗还会延误,甚至加重病情。

误区一:容易被误诊误治 颈腰椎病变引起的症状有:颈肩部疼痛、僵直,手臂麻木感、头痛、胸痛、腰腿疼痛、走路吃力、步态失稳等,上述症状很容易与心脑血管疾病混淆,盲目买药会因不对症达不到效果。

误区二:颈腰腿痛不算病 引起颈肩腰腿痛的疾病几乎可以涉及全身所有系统。椎间盘突出症引起的颈肩腰腿痛不仅算病,而且必须引起高度重视。因为这种病不仅可以引起颈肩腰腿痛,而且还会引起下肢麻木、冷凉、无力,甚至瘫痪和大小便障碍,严重影响生活质量。

误区三:病急乱投医 不少患者有了颈腰椎痛,方便快捷,跟着广告买药吃。

还有一些人没有经过正规检查,就去做保健按摩,或者盲目选择手术治疗。事实上,有的病人不适合做推拿,一些体质比较虚弱的患者,盲目选择手术治疗,可能会出现后遗症。

专家提醒,颈、腰椎间盘突出最佳治疗期是在发病3个月内,此前应及时求医最易恢复。(宗和)