



入伏后 眼睛也要防晒

三伏天来临,阳光中的紫外线辐射强烈,长时间暴露在高水平紫外线辐射下会导致眼睑皮肤老化,损伤眼睛的角膜、晶状体和视网膜,增加光敏性皮炎、角膜炎、白内障、黄斑病变等眼部疾病患病风险。

紫外线很容易损伤眼睑皮肤和角膜,容易造成眼睑皮肤的松弛老化,甚至造成眼睑的光敏性皮炎和光敏性角膜炎。

紫外线辐射还会通过破坏化学键来损伤晶状体中的蛋白质,导致蛋白质异常聚集,形成晶状体上的混浊,也就是我们俗称的白内障,从而损害视力。

此外,紫外线辐射会通过氧化应激和炎症,对视网膜造成损害。紫外线辐射会增加活性氧的产生,促进氧化应激,损伤视网膜中的细胞和DNA。

同时,紫外线辐射会导致细胞因子的释放,促进炎症反应,损伤视网膜组织。尤其是光线进入人眼后,常常聚集在黄斑附近。因此,黄斑就成为紫外线辐射的重灾区。流行病学证据提示,紫外线辐射是年龄相关黄斑变性的主要危险因素。

还要注意的是,80%的紫外线能穿透云层达到地面,所以晴天和阴天的紫外线防护都非常重要。很多天气类App会提供当日紫外线指数。紫外线指数的范围从1到11,“1”代表强度最低,“11”强度最高。如果紫外线指数达到或超过“3”,就应该给眼睛做好防晒。

太阳镜是遮挡紫外线的利器。选择太阳镜时,应注意UV等级、透射比、颜色、大小、重量等方面。

太阳眼镜的UV等级是指防护紫外线的的能力。UV值越高,表示对紫外线的防护能力越强。

紫外线分为UVA(320至400纳米)、UVB(280至320纳米)和UVC(100至280纳米)三种。其中,UVC被大气层中的臭氧吸收,基本不会到达地面,UVA和UVB是我们需要主要防护的紫外线。“UV400”就是指能防护波长小于400纳米的紫外线。太阳镜的UV等级在99%以上,才能有效防护紫外线的伤害。因此带有“100%UV防护”标签的太阳镜是强光时的首选。

光透射比,也称紫外线遮光率。目前市面上的太阳镜会根据光透射比不同分为5个类别,等级越高,紫外线阻隔率越高,0-1类是浅色太阳镜,适合作为时尚装饰。日常紫外线防护至少要选择2类以上太阳镜。2类适合多云或晴天短时间外出,3类适合晴天尤其是长时间户外活动。4类是特殊用途太阳镜,特别适用滑雪、沙漠、高海拔等特殊使用情况。

不同颜色的太阳镜不仅能起到五彩缤纷的装饰效果,也在防护场景上有些小区别。灰色和黑色镜片不会改变物体本身的颜色,色差小。棕色和黄色镜片可以过滤掉大量蓝光,尤其适合多雾或黄昏的情况。绿色镜片能减少视觉疲劳,尤其适合伏案工作者。如果去绿植较多的野外骑行,可选择红色镜片,有针对性地过滤绿色光线。不建议开车时使用蓝色镜片,可能会影响红绿灯识别,但是,去海边就可以选择蓝色镜片,不仅美观,还能减弱海水反射的浅蓝色光线。

此外,还有一种非常炫的水银镜片,推荐户外运动爱好者使用,因其高密度的白水银镜面镀膜,能吸收掉大部分的强烈光线。

在镜片款式上,尽量选择较大的框型,最好可以包住眼部四周,保护眼部周围的皮肤不被紫外线晒伤。同时,可以选择轻便、带有软鼻托、宽镜腿设计的镜框,增强配戴的舒适性。

当然,除了太阳镜,遮阳伞和宽檐帽也是不错的选择,在增添装饰的同时,也能保护眼睛,减少紫外线的累积损伤。(据文汇报)

炎热时节如何避热消暑? 这份健康指南请收好



7月22日开始进入大暑节气,作为夏季的最后一个节气,通常是我国大部分地区一年中最热的时间段,天气大多是酷热多雨、高温高湿。

专家介绍,“湿热交蒸”在此时达到顶点,自然环境的湿热也常导致人体湿热重,容易引起脾胃虚弱。炎热时节如何避热消暑,保持身体健康?

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,大暑时节炎热至极,防暑降温是首要任务,要避免长时间暴露在高温环境下,预防中暑。饮食上,要注意养护脾胃。同时,应注意静养身心,保持情绪稳定,避免过度劳累。

大暑时节,人体内湿气一重可能会出现湿疹、痱子等问题,还会头脑发沉、四肢困乏,影响脾胃运化。要通过健脾的方式来祛湿,避免涉水、淋雨、久处湿地、居处潮湿等。

专家提醒,大暑时节,室内温度不宜低于26摄氏度,同时通过喝热饮来平衡。大暑过后就是立秋,健康人群可以在一早一晚适当晒太阳,而“冬病人群”则需要正规补阳“冬病夏治”。

北京中医医院院长刘清泉表示,第一是呼吸道的病,因为气候比较热又湿,会影响呼吸。第二,比如风湿性关

节炎、类风湿性关节炎,还有风湿性相关疾病,在养阳的同时给点补阳的办法,补阳的办法一个是饮食上调整,一个是去医院找正规的医生。

最佳午睡时间30分钟左右 最多不要超过1小时

气温高而且湿度大,人体易感疲劳和不适,在这段时间应注重防暑和养心健脾。其中,午睡是一个重要的养生措施,可以帮助恢复体力,避免因高温导致的身体和精神疲劳。怎样才能睡出高质量的午觉呢?

“2024中国居民睡眠健康白皮书”显示,63%的居民午睡时间超过30分钟,23%的人午睡时长超过一小时。那午睡到底多长时间合适呢?专业人士建议,最佳午睡时间在30分钟左右,如果时间不充裕,15分钟到30分钟也都有效,但最多不要超过1小时。午休时间过长,容易进入深度睡眠,醒后人反而会觉得头晕、不清醒。还可能影响晚上的睡眠质量。午睡开始的时间也有讲究。一般不建议刚吃完午饭就睡,以免造成胃部不适,建议午饭后间隔半小时,在12时到13时之间进行午睡最好。

午睡能快速恢复体力和脑力,但也不是什么人都适合。从事高强度体力或脑力劳动的人、儿童青少年和老年人,尤其需要午睡。但长期失眠的人不建议午睡。没有午睡习惯的人,也不必强迫自己午睡,否则反而可能扰乱生物钟,导致疲劳和困倦,这部分人群顺其自然就可以。

午睡的姿势也很重要。有条件的话,最好能在床上平躺着午休。对于办公室一族或者在校学生来说,可以选择在椅子上半躺。如果趴着睡,建议使用抱枕,将脖子抬高,减少脖子扭转和前屈幅度,尽可能保护颈椎。另外,午睡还要注意别着凉,可用毯子或薄被来保暖。

(据央视网)



炎炎夏日 这些水果 能助你降低尿酸

在酷热难耐的夏日里,人们总渴望一丝清凉与甘甜。水果不仅能够满足我们对清爽口感的追求,更蕴含着丰富的营养价值,对维护人体健康大有裨益。对于那些需要控制体内尿酸水平的人来说,选择合适的水果食用,不仅能够享受美味,还能辅助降低尿酸,预防痛风的发生。

然而,并非所有水果均适合尿酸控制,尤其是高果糖水果可能与血尿酸水平上升密切相关。因此,在享受夏日的同时,尽可能地选用嘌呤、果糖含量低,且富含维生素C与钾的水果。

樱桃

味甘微酸,性温,具有补中益气、祛风利湿的功效。嘌呤含量17mg/100g,含钾量232mg/100g,含糖量不高,而且富含花色素、花青素、红色素等多种生物素,能提高肾小球对尿酸的滤过作用,降低肾小管对尿酸的再吸收。

研究发现:痛风患者超过两天连续食用樱桃,痛风发作的风险比未食用樱桃的患者降低35%。研究还指出,与未食用樱桃或未服用降尿酸药物别嘌醇的患者相对,食用樱桃的同时服用别嘌醇,可使痛风发作的风险降低75%。

葡萄

味甘微酸,性平,具有补气血、强筋骨、利小便的作用,不仅嘌呤含量微乎其微,钾质丰富,而且富含各类维生素及矿物质,尤其是钾、钙、镁等碱性元素,对平衡体液酸碱度、促进尿酸排泄大有裨益。

除了果肉,葡萄皮和葡萄籽中还含有较多的抗氧化物质,有助于降血脂、抗癌、抗辐射、预防心血管疾病等,可谓一举多得。

西瓜

味甘,性寒,具有清热利尿、降血压的功效。《日用本草》中描述西瓜,“消暑热,解烦渴,宽中下气,利小水,治血痢”。

西瓜是夏天的水果之王,几乎不含嘌呤,同时,它还是一种典型的碱性食物,含有丰富的钾元素和维生素C。食用西瓜能很好地促进尿液中尿酸的溶解和排出。而且,西瓜中所含糖分与菠萝、橘子不同,所以不会对尿酸产生显著影响。

此外,橘子、柠檬、橙子和木瓜等富含维生素C的水果,也是痛风患者饮食清单上的优选,适量食之,既满足味蕾,又益于健康。

(据羊城晚报)

夏天养生饮品多

夏日炎炎,适当进食一些养生饮品,对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成,酸甘化阴。乌梅是酸性的,有止泻收敛之功效;山楂能养心阴、开胃化食,可以起到生津止渴的作用;甘草味甘,可以养脾胃、护津液;桂花具有芳香化湿的作用,能够开胃解暑;陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的中药。

阴虚体质人群,可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅根,是一种清热凉血、利尿通淋的中药,口味比较甘甜,可以养

阴清热、利水消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群,可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴,同时能够利水消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物,炒薏米健脾的作用更强,把薏米炒到微黄再去煮水喝,健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群,可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解毒,是常用来消暑的药食同源的中药。百合能够清热化痰、安神定志。(据人民网)

