

## 疾病防治

别让眼睛早衰  
护眼妙招须知

眼衰老的生理发展是一个多因素、多阶段的过程,涉及眼睛的角膜、晶状体、视网膜等各个部分。预防和延缓眼衰老的措施需要从生活习惯、饮食、运动等多方面入手。眼睛衰老是一个复杂的过程,涉及多种生理和环境因素。

健康的生活方式是延缓眼睛衰老的基础。规律作息、均衡饮食、适量运动,这些健康的生活习惯有助于全身健康,从而减缓包括眼睛在内的各组织器官的老化。适量运动如散步、慢跑、瑜伽等促进全身血液循环,有助于缓解眼部疲劳。

特定的营养素对眼睛健康至关重要。维生素C强大的抗氧化性可抵御自由基对眼部细胞的损伤,叶黄素和玉米黄素高度集中于视网膜黄斑区,如同“隐形墨镜”,过滤有害蓝光,保护光感受器细胞;Ω-3脂肪酸有助于维持视网膜细胞结构与功能稳定,B族维生素参与眼部神经与组织的能量代谢。日常饮食中,多摄入羽衣甘蓝、菠菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘、蛋黄、深海鱼类、坚果等富含此类营养素的食物,为眼睛健康筑牢营养根基。

优质睡眠是眼部的“活力源泉”,睡眠不足会导致眼部疲劳,长期缺乏睡眠还可能导致眼部皮肤松弛、黑眼圈等问题。建议每晚保证7~8小时的睡眠,以帮助眼睛得到充分的休息和恢复。

眼周护理也是呵护眼部肌肤的重要环节。使用眼霜、眼膜等护肤品,以及定期进行眼部按摩。这些护理措施有助于保持眼部皮肤的水分和弹性。

胶原蛋白的补充则为眼部肌肤提供结构支撑。随着年龄的增长,眼部皮肤的胶原蛋白逐渐减少,导致皮肤松弛和皱纹的出现。猪蹄、鱼皮等食物及胶原蛋白补充剂能补充随年龄流失的胶原蛋白,维持眼部皮肤弹性与紧致度,缓解松弛下垂现象。

此外,定期进行眼部按摩和眼球运动对于促进眼部血液循环、缓解眼部疲劳至关重要。可以通过轻轻按摩太阳穴、鱼腰穴等眼周穴位来放松眼部肌肉,同时进行上下左右转动眼球等运动,锻炼眼部肌肉,提高眼睛的调节能力。

在日常用眼过程中,养成良好的用眼习惯是保持眼部健康的持久保障。应避免长时间盯着电子屏幕,保持正确的阅读姿势,减轻眼睛的调节负担。

定期眼科检查是眼部健康的“预警雷达”,定期的眼科检查可以早发现并治疗眼部疾病,如白内障、青光眼等。

据中新网

## 日常养生

喜欢这样吃饭  
小心癌症找你

根据国际癌症研究机构发布的全球癌症负担数据,食管癌是全球十大癌症之一。2020年,全球有超过60万例的新发食管癌。食管癌的发生并非偶然,与我们日常生活中的不良饮食习惯密切相关。

## ◆喜欢烫食,小心灼伤食管

很多人喜欢趁热吃,无论是热腾腾的面条还是刚出锅的饺子,都忍不住狼吞虎咽。然而,这种习惯却可能给食管带来伤害。过热的食物会灼伤食管黏膜,长期反复刺激可能会诱发食管癌。

## ◆口味过重,腌菜致癌风险高

口味偏重、爱吃腌菜的人群也要注意了。腌菜中含有亚硝酸盐,长期食用会增加食管癌的风险。特别是在河南和河北邯郸一带,由于饮食习惯等原因,食管癌发病率较高。

## ◆狼吞虎咽,食管易受伤

吃饭时狼吞虎咽不仅不利于消化,还容易灼伤食管。此外,食物未经充分咀嚼就吞咽下去,还可能划伤食管黏膜,长期如此也会增加食管癌的风险。

## ◆吸烟喝酒,食管癌的“帮凶”

吸烟喝酒无节制也是食管癌的重要诱因之一。过量饮酒会损伤食管黏膜,长期酗酒者患食管癌的概率会大大增加。

## 哪些人群需警惕食管癌?

年龄:40岁后风险上升。数据显示,食管癌多发于40岁以上的人群。随着年龄的增长,我们的免疫力逐渐下降,增加了患食管癌的风险。

情绪:心情压抑、忧虑是大忌。经常生气、忧虑或情绪低落,都可能对食管造成慢性伤害,从而增加患食管癌的风险。

## 食管癌的典型症状及早期筛查

食管异物感。食管异物感是食管癌早期的症状之一。患者常常感觉喉咙里有东西,既吐不出来也咽不下去,这种感觉在吃饭和不吃饭时都可能出现。

吞咽困难。随着病情的发展,患者可能会出现吞咽困难。初期可能只是吃固体食物时感到哽噎,但随着时间推移,甚至连流食和水都难以吞咽。

胸骨后疼痛。食管癌还可能导致胸骨后疼痛,这种疼痛可能与进食有关。注意:冠心病也可能引起类似的疼痛,往往与情绪刺激或劳累过度有关,需要进行鉴别诊断。

声音嘶哑。当食管癌压迫喉返神经时,患者可能出现声音嘶哑的症状。这种嘶哑可能是长期持续性的,与感冒引起的暂时性嘶哑不同。

出现食管异物感、吞咽困难等症状时,请及时就医。

据CCTV生活圈

## 在校生正处生长发育关键时期

晚上加餐,  
你家孩子吃对了吗?

放学时分,孩子们常常会喊饿,家长们可能会纠结于是否要给孩子在夜自修后加餐。儿童青少年处于生长发育的关键时期,合理膳食对其实体格发育、心智发展至关重要,也是预防成年期疾病的重要手段。一天的学习消耗了孩子们大量的体力和脑力,学校餐品受条件所限未必完全适合每个孩子。青少年生长发育需要充足热量和全面营养素补充,所以必要的夜自修后加餐是有需求的。南通市中医院治未病科提醒,孩子晚上加餐不能随意,需遵循以下原则。



首先,合理搭配、营养均衡。青春期是生长发育高峰,对热能需求高。热能供给不足易致营养不良、体重低下,过多则可引发肥胖等问题。配餐应合理搭配、营养均衡,食物组成多样化,涵盖谷薯类(如馒头、全麦面包、红薯等)、蔬菜水果(新鲜蔬菜如菠菜、西红柿等,水果如苹果、香蕉等)、动物性食物(鱼禽肉蛋等)、奶类及大豆坚果(牛奶、酸奶、豆浆、核桃等)。

青春期需摄入大量蛋白质来构建身体,但孩子们存在蛋白质供给量低、优质蛋白质比例小、微量营养素不足的现象。加餐应适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉,多吃富含铁(如蛋黄、猪肝等)、维生素C(新鲜果蔬)、维生素A(如胡萝卜、鱼肝等)的食物,增加海产品摄入。同时,蔬菜水果摄入不足在中学生中普遍,应餐餐有蔬菜、天天有水果,且果汁不能替代新鲜水果。青春期也是身高管理冲刺期,要多补充富含钙质、微量元素食物,每天保证300~500ml奶,根据孩子情况选择合适奶制品,不建议用含乳饮料代替。

其次,烹调健康,减油控糖。夜间加餐应以清淡、营养的菜肴为主,选新鲜卫生食物,做得清淡细软,减少高盐、

高糖、高脂肪食物(如烧烤、油煎食品)摄入,降低对消化道刺激。多采用蒸、煮、炖等健康烹饪方式,保留营养,避免选营养素低、糖盐脂肪高的食物(如糖果、薯片等)。选饼干面包时避开含“人造奶油”等成分食品。多数饮料含添加糖,过量饮用易致龋齿、肥胖,建议以新鲜水果代替饮料。需注意夜宵与睡眠时间不能太近,要预留消化时间,以免影响睡眠。

此外,区别体质,因人而异。调节体质是青少年健康管理关键。如平素气短懒言、精神不振、肢体疲乏属气虚质,饮食可选小米、粳米、扁豆等健脾益气食物;手足心热、口燥咽干、大便干燥属阴虚质,可常食芝麻、糯米、绿豆等甘寒性凉食物滋补阴气;皮肤油腻、眼皮微浮等属痰湿质,饮食宜清淡,多摄取赤小豆、扁豆等宣肺、健脾、化湿食物;平素怕冷、喜热饮、嗜睡属阳虚质,可选用羊肉、猪肚等补阳食物。

我国学龄儿童营养与健康状况虽有改善,但仍存在营养不足、超重肥胖及慢性非传染性疾病低龄化等问题。家长们应根据季节和孩子饮食习惯给予合理加餐,让孩子在营养与健康中收获快乐。

仲轩 朱颖亮

## 冬季洗澡易头晕

## 几个不宜需注意

寒冷冬日,很多人喜欢洗个热水澡以驱散寒意,为了达到“热身”效果,通常会选择较高水温。然而,冬季洗澡有诸多需要注意的地方,稍有不慎就可能引发不适。南通市中医院心血管病科提醒以下几点,看看你有没有踩雷。

水温不宜过高。水温过高会使全身皮肤血管扩张,大量血液涌至皮肤表面,导致心脑血管相对缺血,可能会诱发心血管疾病突发,严重者甚至会突然休克。所以,洗澡时水温宜温不宜热。

洗澡时间不宜长。浴室环境密闭,空气流动慢,氧气含量不足。在这种情况下,洗澡时间过长会导致大脑缺氧,出现头晕、胸闷等不适症状,甚至产生

严重后果。因此,保持浴室通风,避免长时间洗澡尤为重要。

几个时段不宜洗。以下几个时间段一般不建议立刻洗澡:一是高强度体力或脑力活动后,身体处于疲劳状态,此时洗澡可能加重身体负担;二是过饱过饥的时候,洗澡可能影响消化或导致血糖波动;三是醉酒后,酒精会影响身体机能,洗澡容易引发意外;四是低血压或低血糖时,身体本身就较为虚弱,洗澡可能会使情况恶化。

总之,冬季洗澡虽然是日常小事,但为了身体健康,大家一定要注意这些容易踩雷的地方,科学合理地洗澡。

仲轩 朱颖亮