

人们常常把眼睛喻为“心灵的窗户”。确实,它是人们感受世界美好与黑暗的通道,更对人们的工作、学习和生活等一切活动至关重要。如何让这扇“窗户”永远保持漂亮健康?6月6日全国爱眼日来临之际,专家给您出了如下妙招。 郑州晚报记者 李鹏云

保护眼睛这扇窗 食物锻炼不可少

蛋黄、胡萝卜、菠菜、甘薯
可“亮眼”

3类人 特别要护眼

一是用眼较多的人 如久对电脑的上班族、应付考试的学生等。郑大二附院眼科主任医师王延武说,以每天对着电脑工作的都市白领为例,每使用计算机两小时要休息10~15分钟,此时可远看窗外景观,只要不集中在近距离用眼,都能达到让眼睛休息的效果。“放大屏幕上所显示的字体大小及行间距离,以便于阅读,这也是护眼的方法之一。”

二是老年人 随着年龄的增大,眼部结构变得萎缩干涸,因此容易

患上白内障、青光眼一类眼部疾病。“还有许多老年朋友经常会因为一点点刺激就流泪不止。一般来说,如果缺乏维生素A、维生素B₂半年以上,就会引起泪道狭窄或阻塞,导致泪腺分泌出过多泪水。”王延武说,因此,爱流泪的老人就要注意多吃富含维生素A和维生素B₂的食物,主要有鱼肝油和各種根茎食物,如胡萝卜、红薯、山药等。

三是眼睛脆弱者 如迎风流泪、红眼病等眼部疾病患者,要多吃点灭火和富含维生素B₂和C的食物。

4类食物 护眼“法宝”

蛋黄越“黄”眼睛越喜欢 生活中很多人不喜欢吃蛋黄,特别是肥胖或正在减肥的人,担心吃后会发胖。“其实蛋黄中的叶黄素和玉米黄素是公认对眼睛很好的营养素,吃后可以使眼睛更明亮。”王延武说,叶黄素和玉米黄素的作用都具有很强的抗氧化作用,人眼的成像部位是视网膜,而视网膜有一个“黄斑”,里面的黄色营养来源,就是叶黄素和玉米黄素。这两类营养物质能减少紫外线对眼睛的伤害,延缓眼睛老化,预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。而且,蛋黄的颜色越黄,对眼睛健康越有好处。

胡萝卜熟吃护眼 胡萝卜应该是大家公认的护眼食物了,因为胡萝卜中富含的大量胡萝卜素在人体内可转化为维生素A,维生素A在人体视觉的形成中发挥着重要作用。它参与视网膜内视紫红质的合成,如果维生素A不足,眼睛对黑暗环境的适应能力就会减退,严重时会导致夜盲症。吃胡萝卜,需要与油接触结合才能被人

体吸收,所以一定要熟吃效果才好。

多吃菠菜眼睛“亮” 菠菜是叶黄素的最佳来源之一,而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。研究人员表示,每天大米饭、炒肉、红烧鱼的生活会使人体中的钙流失严重,如果能少吃点肉,多吃点菠菜,就能弥补这一缺憾,对提高眼球肌肉弹性大大有利。

眼睛疲劳要吃甘薯 人到了一定的年龄,眼睛就会容易疲劳。“眼睛是内脏的镜子”,眼睛出现故障是内脏,特别是肝脏、肾脏衰退和老化的信号。因此,要提高眼睛的机能,先决条件是使内脏机能得到恢复。为了增强肝脏和肾脏和机能,除了注意防止过量饮酒和过度疲劳之外,还可以通过摄取有益的食物来加以解决,这里面最有代表性的食物就是甘薯。甘薯具有“补中益气”的作用,能提高消化器官的机能,滋补肝肾,对机体的衰弱也有恢复效果。

5种方法 眼睛“长生不老”

洗眼法 脸盆盛上温水,把脸放入水里,在水中睁开眼睛,眼球上下左右各移动9次,然后再顺时针、逆时针旋转9次。此法能洗去眼中的有害物质和灰尘,还对轻度白内障有效,并能改善远视、近视的屈光不正程度。

眨眼睛 20~40岁的正常人每分钟眨眼约20次,而在睁眼凝视变动快速的电脑屏幕时,眨眼次数会减少到每分钟4~5次,造成泪液分泌严重不足,出现眼睛干燥酸涩的症状。每天特意眨眼300次,不仅可缓解眼睛干燥酸涩症状,而且可清洁眼睛,缓解眼疲劳。

熨眼法 放松坐下,闭上双眼,然后快速相互摩擦两掌,使之生热,趁热用双手捂住双眼,热散后两手猛然拿开,两眼也同时用劲一睁,如此3~5次,能促进眼睛血液循环,增进新陈代谢。或用热水、热毛巾或蒸气等熏浴双眼,也可促进眼部血液循环,“赶走”眼疲劳。

远眺法 如果是绿色风景或者海景会更好,眺望10来分钟,令眼睛彻底放松。

转眼睛 眼睛累时,静静坐下,平视前方,有规律地顺、逆时针慢慢转动眼珠,可有效缓解眼疲劳。

■小提醒 熬夜咋护眼

多吃含有维生素A的食物

长时间盯着电视屏幕,容易引发眼肌疲劳、视力下降。所以,补充维生素必不可少。维生素A可调节视网膜感光物质的合成,提高人体对昏暗光线的适应力,建议多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等。

尽量少喝咖啡

咖啡可以提神,但同时也会消耗体内与神经、肌肉功能有关的B族维生素,使人产生疲劳感,最终摄入量越来越多,效果却越来越差。

芒种养生 当心夏季倦怠症

■应季提醒



周五(6月6日),芒种即至,作为二十四节气中的第九个节气,芒种的到来意味着夏季炎热的气候逐渐开始。

“夏日炎炎正好眠”,芒种后昼长夜短,身体的疲劳、倦怠感也会随之而来。这时适合在中午打个盹,时间以30分钟至1个小时为宜,能解除疲劳,利于健康。“夏打盹”在医学上也称之为“夏季倦怠症”,是由于夏季炎热,温度过高,使人体大量排汗,而钾元素随汗液大量排出,又得不到及时补充,导致人们倦怠疲劳、精神不振。预防“夏打盹”,不要马上喝过量的白开水或糖水,可喝些果汁或糖盐水,防止血钾过分降低。同时,钾元素可以从日常饮食中摄取,荞麦、玉米、红薯、大豆等含钾元素较高;水果中香蕉含钾元素最高;蔬菜以苋菜、香菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、土豆、山药、毛豆等含钾元素较高。 郑州晚报记者 李鹏云