

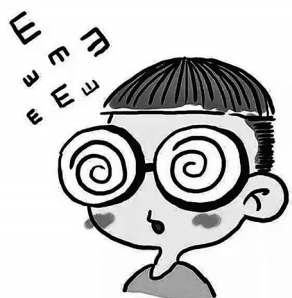
康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：老花眼是老年人“专利”吗？年轻时近视，老了就不会得老花眼吗？老花眼虽“不要命”，却影响着我们的日常生活，而且有年轻化的趋势。如何科学应对老花眼？带着疑问，记者采访了沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞。

人未老，眼睛却花了  
合理用眼  
不做“视觉初老族”

□ 本报记者 尹超



“最近老觉得近距离看东西模糊，手机字号都调成最大号了。前天去眼科检查，居然是老花眼，我还没老啊！”39岁的李文齐摆弄着新配的老花镜说。

看报纸、看手机，手臂要伸到远处，脑袋还要往后仰，才能看清；随身带着老花镜，有时候一手老花镜一手近视镜……老花眼又称老视，不少人认为，老年人才会得老花眼，可生活中并不完全这样。现在，老花眼越来越年轻化，也因此备受关注。

“老花眼是一种生理现象，伴随年龄的增长，我们的晶状体硬化，弹性减弱，睫状肌收缩能力降低导致调节能力减弱，近点远移，造成近距离读小字越来越困难。”沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞说。

“花不花，四十八”。民间有这样的说法。不过张沧霞介绍，虽然叫“老花眼”，但研究显示，有的人38岁左右就会出现症状，尤其近年来，中青年老花眼患者逐年增加，40岁以后，老花眼的发病概率更高，并在42岁到44岁左右迎来发病高峰，大部分人在52岁时都会出现老视症状。

还有不少人认为，年轻时近视，老了就不会花眼。这种说法也是不对的，近视和老花不能抵消。有人既近视又老花，需要同时准备近视镜和老花镜。“近视和老花是两码事，致病机理完全不同，是会同时存在的。随着年龄增加，生理性调节减弱，眼睛睫状肌调节功能下降，即使近视眼也会出现视物容易重影或串行、眼睛酸胀等一系列老花的症状。”张沧霞说。

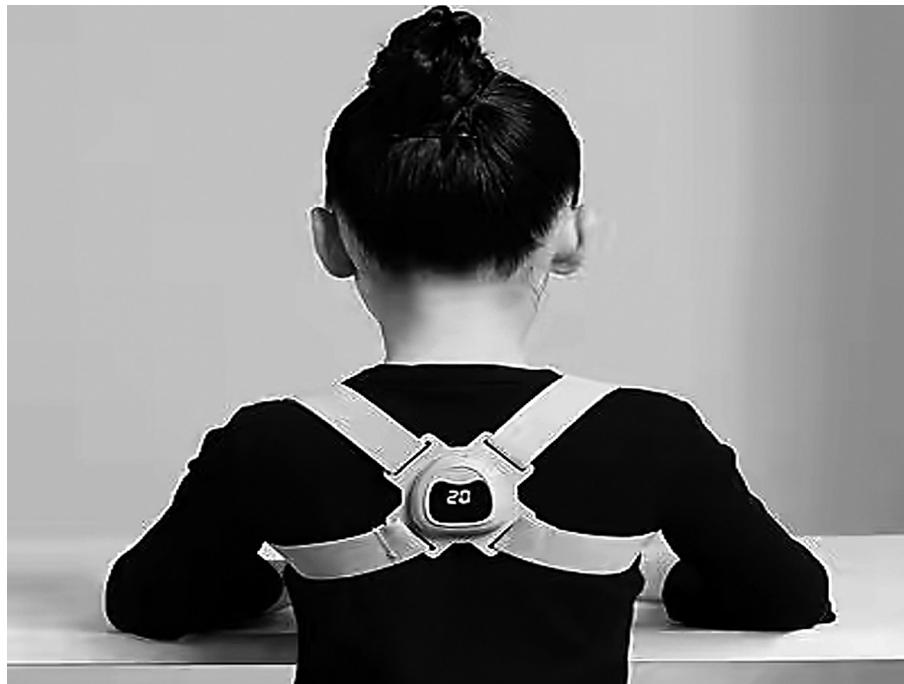
随着数字化生活的普及，“用眼过度”成为人们视力健康的隐忧。人还年轻，眼睛却老了，这些人也被称为“视觉初老族”。虽说老花眼是生理现象，但38岁就患上老花眼，和50多岁患上老花眼，生活质量受影响的程度肯定是不一样的。

张沧霞介绍，预防老花眼，要从年轻时开始做好防护，延缓晶状体的老化程度。晶状体的“头号杀手”是日光中的紫外线，从年轻时就要开始做好眼部防晒，比如佩戴墨镜，防止紫外线直接照射到眼睛，延缓眼睛衰老；尽可能地减少使用手机、电脑的时间，合理使用眼睛，同时要增加一些户外活动，多做一些跟大自然接触的时间，还要增加一些有氧运动；如果感觉自己出现老花眼症状，也不要强行试图通过调大手机字号、亮度来“对抗”老花眼，建议及时到眼科就诊。

辅助用品五花八门  
是“神器”还是噱头

□ 本报记者 尹超

超市货架前，柔顺剂、留香珠、防染片……各种洗护辅助产品热销；网上搜索，“防低头神器”、儿童坐姿纠正器、“止鼾神器”……各种“神器”令人眼花缭乱，类似的生活小用品越来越多，那么，这些东西，是真“神器”还是噱头？



“神器”热销

改善脖子前倾、预防颈椎病、防止驼背……近来，一款“防低头神器”在各大购物平台上走红。市民刘晓娜买了两个，一个放家里，一个带到了单位。“自己平时不注意坐姿，看这个挺火的，买来试试效果如何。”刘晓娜说。

记者搜索发现，一些热销款“防低头神器”，简单易携带，像一个颈托，直接戴在脖子上来支撑头部，号称能够改

善、预防各种颈椎问题，价格不贵，多在十几元到几十元之间，有的不足10元钱，有的店铺月销量过万，很受年轻人青睐。

“‘止鼾神器’收到了，室友应该不用担心被我的呼噜声吵到了。”市民李航说。李航和同事暂住在公司宿舍，本来空间就不大，李航晚上打呼噜，总是吵到同事。在朋友的推荐下，他买了一款热销

的“止鼾神器”。“使用很方便，把两个绳子挂在耳朵上，跟戴口罩一样，把电极片对着喉结上面的位置，就可以了。”李航展示着他的“止鼾神器”。

记者了解到，“止鼾神器”五花八门，随便一搜，有闭嘴贴、止鼾带、止鼾牙套、鼻贴、鼻夹、止鼾枕等多种，且销量不低。不少饱受打鼾困扰的人，为打发掉扰人的鼾

声，购买“止鼾神器”。

“我家隔壁经常大半夜出动静，说了几次也没用，这不，自己买了防吵睡眠神器。”市民马敏霞说，用了几天，感觉效果不大，动静大了依旧被吵醒。

不仅如此，儿童坐姿纠正器、洗衣辅助防染片、留香珠等，各种“神器”攻略人们的生活。然而，这些“小玩意”是真“神器”，还是噱头？

有效还是噱头

“这种简易的‘防低头神器’，对颈椎的保护作用并不大。它可以托起头部、支起脖子，但长时间保持一个姿势，反而会让颈部僵硬。角度不能调节，无法适应所有人的身体状况，最好不要长时间佩戴。”骨科医生提醒，尤其是对于颈椎病患者来说，需要咨询医生的意见，佩戴正规的颈

托。前段时间，一位市民使用止鼾鼻夹后，导致鼻腔发炎。“止鼾神器”真的能解决打鼾问题吗？沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生刘大英表示，科学止鼾需要明确诊断的类型，再确定合适的治疗方法。

耳塞式“防吵睡眠神

器”，不仅没改善睡眠，时间长了耳朵还容易出问题；儿童坐姿纠正器，使用不当反而对孩子有伤害；洗衣防染片，剂量不适，衣服照样“串色”……一些“神器”虽然理论上很美好，但多数治标不治本，有的甚至连治标都达不到，反而会损害健康。



方法对了才有效

颈部的肌群其实就是身体自带的“防低头神器”。骨科医生建议，比起依赖外力，更

应强化肌肉本身的稳定系统来保护颈椎。

两脚分开与肩同宽，头正直，两臂自然垂直于体侧，双肩尽量缓慢向上耸起，同时颈椎向下缩，维持3秒到4秒后放松还原……每天做一些诸如此类的运动，可以缓解颈部僵硬，增强肌肉力量。

对于打鼾，刘大英说，睡眠时打鼾，通常可能因咽部组织肥大、过度肥胖、劳累等多种原因导致，如不影响生活质量，无需特殊治疗。如果打鼾严重，影响自己或他人，可通过减肥、改善睡眠等来缓解，根据情况也可以选择手术治疗。

洗衣服，与其花心思使用各种洗衣辅助用品，不如培养洗衣正确方法，如浸泡时间、洗衣液用量等；使用坐姿纠正器，不如培养孩子保持正确坐姿的习惯……借助外力辅助，不如改善自己的生活方式，健康生活，要掌握在自己手中。

健走路上 改变自己宛若新生

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

“走起来，走起来！”每天清晨或傍晚，是董晓民的健走时间。从艰难到轻松，从懒得走到走上瘾，52岁的董晓民，自4年前与健走结缘，便坚持至今。

4年前的董晓民，体重100多公斤，血压、血脂等多项指标都不正常，精神状态也不佳。“得动起来，改变这种状态。”董晓民下定决心要健身。根据自身情况，董晓民打算先“走”起来。

从对健走时间、健走路线、健走步速的摸索，直到后来找到属于自己的方案。“最难的，还是开始那段时间。”董晓民说。现在的他每天轻松行万步，可开始时，走七八千步都困难。“那时候跟着健走队行走，开始是真跟不上。勉强完成计划步数也是累得不行。”董晓民说。

因为困难，开始时，董晓民犯过懒，闹过情绪，想过放弃。可看着队伍中比自己年轻

的人都健步如飞，自己也受到了鼓舞。一次晨走，他在公园里看到一位70多岁的老人，在单杠上翻跟头，老人身体好、你看，健康多重要。想拥有健康的身体，得坚持‘步步为营’。”董晓民说，每每被闹钟叫醒，他心里都无数次地鼓励自己“加油、坚持”，于是爬起来，穿戴好装备，在步行中迎来新的一天。

董晓民在高速沧北收费站工作，他经常步行去上班，从家到单位约11000步。健走很快融入了董晓民的生活，清晨或傍晚，总得去走一趟。每次约40分钟、万余步，有时跟着队伍，有时独自一人。健走习惯养成后，周末犯懒时间，也变成了公园里的健走时段。行走中，呼吸着新鲜的空气，欣赏着缤纷多彩的世界，美好而惬意。

董晓民家里也添置了健身器材，不适合外出的时候，就

在家锻炼。跑步、俯卧撑……“反正不能闲着，一天不运动就难受。”董晓民说。

通过健走，董晓民结识了很多坚持运动的朋友，学习到很多健康理念和知识，“自己从身体、精神、心灵都得到了不小的提升。”董晓民说，在健走过程中，他学会了克制与取舍，意志也更加坚定。不仅坚持运动，他还调整饮食结构，改掉了熬夜等不良生活习惯，每天保证充足睡眠；培养兴趣爱好，劳逸结合……

如今的董晓民，身体各项指标都已正常，膝盖、关节等也保护得很好，体重减少了20多公斤。因为运动，董晓民的状态持续向好。“运动改变了我，也让我的生活更加充实美好，我会一直坚持下去。”董晓民说。



健康花

动起来  
生活更有滋味

□ 瞳言

夏季是运动旺季。室外室内，运动的人越来越多；线上线下，运动也成为热门话题。

市民刘女士在同事带动下，买来瑜伽垫，跳起了减脂操，一段时间后，身体舒服了，心情也舒畅起来，用她的话说：“有了精气神儿。”不少人通过锻炼，从萎靡不振到活力四射，从肥胖到健壮，整个人的气质越来越好。

适当运动有益身心。最近爆火的健身博主刘畊宏直播锻炼时，经常说，“70岁人生才刚开始”“不到70岁，不要说你老，只要你有肌肉，你就不老”。前段时间，刘畊宏曾发微博呼吁大家不要再写错他的年龄，并说：“我想我有必要申明一下，我还没有50岁……请别再写错了，人生70才开始，现在我还在热身阶段呢！”同时，他还特意晒出两张近照，大秀腹肌，状态很好。

不仅是网红健身达人，仔细观察，身边长年锻炼的人，大多乐观又充满活力。人民公园里有位70来岁的老人，长年健身，精神矍铄，还能在单杠上翻跟头；运河边上，早起遛弯儿、压腿的老人，个个都精气神十足；喜欢健身的小朋友，身体强健；坚持健身的年轻人，朝气蓬勃……

坚持运动可以促进钙吸收、增加心肺功能，促进新陈代谢、改善大脑功能……运动起来，健康体魄有了，健美身材有了，健康心态有了，生活更加有滋味。

夏季养生  
记好“三护三忌三养”

三护

- 1. 护好肚子  
腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。
- 2. 护好脖子  
后颈部暴露太多，寒冷的刺激很容易伤肺造成外感咳嗽等不适。
- 3. 护好脚  
寒从脚起，怕冷的女性首先要保护好脚。不少人现在换上了船袜，天气偏冷还是建议穿长袜为好。

三忌

- 1. 忌不午睡  
相对于冬春季节，这个阶段可晚些入睡，早点起床。但应增加午睡，尤其是老年人多有睡眠不实的特点，更需要午睡。
- 2. 忌贪凉快  
不要“贪凉饮冷”，不宜进食过多冰冷瓜果、饮料，以免脾胃受寒而损伤脾胃功能，留下腹痛、消化不良等“病根”。
- 3. 忌肥腻重口  
夏季饮食宜清淡，适当多吃蔬菜、瘦肉和时令水果，少吃辛辣、肥甘厚味之品。夏季是烧烤旺季，对于烧烤，一要注意饮食卫生，避免急性胃肠炎的发生；二要有所节制。

三养

- 1. 养心神  
心要做到“戒躁戒怒”，静养身心，保持内心安静、情志开怀，以降心火。
- 2. 调胃气  
调养胃气，让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足，才更有利于食物的消化与吸收。多吃稀食是顺应胃气的重要方法。体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。
- 3. 护脾气  
酸味食物有助于增强脾胃的消化功能，具有健脾的功效。夏季出汗过多时，容易损耗津液，常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果，能够敛汗祛湿，有助于生津解渴、健脾消食。

据《健康时报》