

康宁话健康 63

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，记者就与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，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：看绿色能护眼、转眼球可以改善视力，这是真的吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞。

看绿色能护眼？
转眼球改善视力？
这些“护眼模式”作用不大

□ 本报记者 康宁



上班盯电脑、下班玩手机，一天下来，眼睛不舒服是常有的事，眼干眼涩，眼睛酸胀、疲劳不堪，甚至看东西模糊不清。这时候，常会听人说：“多看看绿色，能放松眼睛。”不少人还将电脑、手机屏幕设置成绿色。

类似的护眼小方法还有很多，如转眼球、滴眼药水……可是，这些护眼方法真的有效吗？怎样才能科学护眼呢？记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

“‘绿色护眼’没有科学依据。”沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞说，人的视力与眼球的睫状肌保持状态有关。眼睛之所以会感觉疲劳，是因为长时间用眼，导致眼球的睫状肌处于高度的收缩状态，得不到放松，久而久之形成近视。也就是说，只要眼球睫状肌得不到放松，就算看再多绿色，也无济于事，眼睛照样会感觉疲劳。

但是，很多人确实感觉看绿色比其他颜色舒服。“这是因为青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中，对人体的神经系统、大脑皮层和视网膜组织的刺激比较小。”张沧霞表示。

另外，色彩心理学认为，绿色能让人感到舒适与平静，所以人们在看绿色的时候会觉得舒适适宜，这是心理作用，并不代表它能对抗视疲劳或预防近视。

看绿色护眼不靠谱，那么来回转眼球真的可以保护视力吗？“转动眼球对恢复视力作用并不大。”张沧霞说，在转动眼球时，由于不停地看远看近，看左看右，睫状肌接受着锻炼，能帮助眼球泪膜暂时湿润，使眼球和眼部肌肉得到放松，暂时感觉到“视力变好”。但是，如果转眼球时眼睛还是盯着某一个点，没有离开电脑、手机，或还是一直盯着近处看，转多少圈也没用。

当眼睛疲劳时，很多人习惯用眼药水来缓解，清爽又舒服。“眼药水可以偶尔滴，但不能过度依赖。”张沧霞提醒，频繁滴、过量滴眼药水，肯定是不好的，不仅干扰泪腺的正常工作，还会导致眼干症状加重。有些眼药水含有刺激成分，可能引起其他眼部伤害。

在日常生活中，过多时间看手机是危害眼睛的主要原因。于是，一些手机厂商推出了所谓的“护眼模式”。不少人觉得刷起手机来更加心安理得了。

其实，“护眼模式”是通过软件增加屏幕黄色调，减少屏幕蓝光对眼睛的刺激，目前还没有技术能彻底屏蔽蓝光，软件仅能屏蔽掉部分蓝光，所以“护眼模式”并不能真正护眼。

所以，想要护眼，不如放下手机，让眼睛休息，多看大千世界！



对抗“初老” 动静兼修好生活

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

曾几何时，“90后”还是人们口中“青春”的代名词，可如今，第一批“90后”，不少人经常腰痛；“00后”虽正青春，却已有人被脱发困扰……

近年来，年轻人在健康方面被关注的点多少都有点扎心：脱发、腰酸背痛、皮肤变差、身未老心已老等问题频繁成为人们热议的焦点。

“初老”扎心年轻人

前段时间，某社交平台上，一名“90后”小伙因被认成“50后”走红。市民李晓伟将这段视频发到了朋友圈，并配文：同款烦恼。

李晓伟31岁，因脱发严重，看起来比实际年龄老了十几岁。“40多岁的同事，看起来都比我年轻。”李晓伟说。如今，年纪轻轻就脱发的人，不在少数。记者采访了解到，在我市各大医院皮肤科，咨询、治疗脱发的年轻人不在少数。

林薇薇经常熬夜，有时候是因为工作，有时候是无意识的。一开始，熬一次夜，气色会变差，但休息几天会恢复。一段时间后，林薇薇发现，熬一次夜，皮肤难以恢复，她才意识到，不该熬夜了。

除此之外，在社交平台“当代年轻人初老症状”的讨论中，腰酸背痛也成为不少年轻人觉察自己变老的热门关键词。

林薇薇说，以前总以为只有到了老年，才需要关注健康养生，现在才发现，早睡早起、经常锻炼真的不是简单说说而已。

采访中，还有部分年轻人，身体无异常，但心态“老化”，遇到困难就退缩，人生刚开始就想“躺平”，对待生活消极、悲观。



用好“除湿模式” 身体更舒适

酷暑天里，当你开空调时，有没有注意到遥控板上的“除湿”按钮？空调的“除湿”模式对身体更友好。

到了盛夏，高温与高湿常常如影随形。潮湿的空气会限制人体汗液蒸发，令体温更高、感觉更热。

无论是自然风还是风扇，都只是增加空气流动，没有降低湿



不良生活习惯是祸首

沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜说：“雄激素性脱发，也叫男性型脱发，和遗传有关，难以治愈，只能延缓。”

除此之外，不良生活习惯、饮食习惯不健康、压力大、精神状态差等也会导致斑秃、休止期脱发等问题，这些都是可以改善的。

赵娜介绍，这些因不良生活习惯导致的脱发问题，正趋于年轻化，有的甚至十几岁就

经常运动带来好心情

7月8日19时40分，在新华区天成熙园小区南侧小广场上，音乐欢快，人们正跳着健身操。在服装整齐的队伍外，隔着绿化带，穿着白色T恤、运动裤的刘一帆，正努力跟着节奏跳。刘一帆26岁，在一家企业做文秘工作，因长时间使用电脑、手机等，加上坐姿不当等因素，一天下来，颈椎、腰椎就感到僵硬、疼痛。“我咨询过医生，医生建议多运动。”刘一帆说。

因工作忙碌，去健身房不太现实，她选择了就近锻炼。

“在网上查询了不少运动方式，也在附近仔细观察了几天，觉得健身操挺适合我，先跟着练，等练熟了争取加入队伍。”刘一帆说，自从开始运动，身体舒服多了。

像刘一帆这样的年轻人很多。他们年纪轻轻，身体却出现这样那样的问题。若能及时止损，也算亡羊补牢。

赵娜说，定期运动的人，身体和精神都会保持一个比较好的状态。而说起改善皮肤，除保持充足睡眠外，饮食也应合理搭配。

同时，还应学会减压，保

出现斑秃。

与此同时，久坐不动，也让越来越多的年轻人出现腰酸背痛的症状。腰痛成为了脱发以外，年轻人心中最无法言说的“伤”。

一项统计显示，超过50%的年轻人入睡时间在凌晨以后，甚至越年轻，睡得越晚……然而，熬夜一时爽，但熬夜对身体的伤害是从内到外全方位的，尤其对脸来说，熬一夜皮肤就会给你脸色看……

持心情愉悦。赵娜说，长期的压力会触发自由释放，使得焦虑、抑郁等负面情绪频繁出现，导致睡眠质量差，让人加速变老。以积极的态度应对生活，学会舒缓压力，可以减缓衰老的到来。

年轻人，虽然生活节奏快、压力大，但压缩一下不良习惯，挤出时间就可以做到这些：多运动，多体验，多出去走走；少抱怨，少八卦，少点外卖。毕竟，只有从内到外都年轻地活着，才会有时光冲不散的魅力，岁月夺不走的朝气。

如果打开除湿模式，空调会按照设置的低温度和低风速运行，这样吹出的冷风比较柔和，对人体的伤害也更低。

需要提醒的是，使用空调除湿模式不宜超过2小时，更不要彻夜开。

这是因为开启除湿功能过久，会造成房间内湿度过低，让人感到干燥，甚至出现流鼻血、嘴唇开裂的情况。

那么，怎样开空调更省电？有数据显示，在气温超过

30℃时，除湿和制冷模式的用电量差不多；在气温20℃—30℃时，除湿模式比制冷模式省电。但不同品牌、不同类型的空调，运作模式不同，不能一概而论。

离开房间前，可以将设定温度适当调高1℃—2℃，这样既省电又能保持凉爽环境。

另外，定期清洗空调滤网和换热器，不仅节能，还能保障健康。

据《健康时报》

走出健康 走向快乐

□ 本报记者 尹超
摄影 魏志广

清晨，人民公园里，陈爱玲开始了晨练，各种热身运动、健走，从2016年至今，6年多的时间，陈爱玲每天早起晨练至少1万步，一年四季，几乎没有间断过。

陈爱玲52岁，今年从沧州供水集团退休了。她坦言，爱上运动，起因是要改善身体状况。她曾因滑膜炎水肿，难以下地。之后配合药物治疗，一步步开始练习走路。病痛让她更加体会到健康的重要。逐渐恢复后，医生嘱咐她需要运动。她办理了健身卡，积极加入健身队伍。坚持了一段时间后，因所选健身房多次更换地点，也就中断了。但她并没有因此停止运动，又开始跳舞。过后，她发现舞蹈不适合自己，又开始寻找新的健身方式。

2016年，她搬到了人民公园附近居住，在公园晨练时，加入了健走队。“当时有慢、中、快3个队伍，我一开始就是跟着快队走的。”陈爱玲说，一开始，自己就是跟着感觉走，后来和教练学习了正确姿势，就坚持了下来。

现在流行的骏马健走，在健走过程中配合一些动作，可以达到多种健身效果。然而，刚开始推广时，陈爱玲有点接受不了：“走就走吧，还带啥动作。”她就寻思，健走队都那样走，那她就自己在家附近走。后来健走群主多次邀请，她抱着试试看的态度，连续走了3天，虽然动作不是很到位，但是真的喜欢上了骏马健走。

陈爱玲体寒，原来跟健走队在公园走3圈，她都不出汗，为了有效果，她经常跟健走队走一圈，自己再快走2圈，才能微微出汗，这个骏马健走，她跟队伍走半圈就开始出汗。

为了掌握正确健走姿势，陈爱玲每天睡觉前都会看一遍骏马健走的视频，并虚心向教练请教。坚持走了一段时间后，动作有了很大进步。以前，每天晚上睡觉时，她总是在颈椎、腰椎还有手腕处，放上加热的盐袋子，才能减轻每天的酸痛，否则就疼得睡不着觉。坚持骏马健走约20天左右，这几个部位的疼痛大大缓解，不再需要热敷。

疫情期间，陈爱玲母亲住院，她去照顾母亲，在医院里，照顾好母亲的同时，她就在走廊健走，病房里不少人跟着她一起动起来。

去年年末，陈爱玲工作繁忙，经常加班到晚上11点，但也没有耽误早起的健走；今年退休了，时间也多了，除了健身外，她还加入了一些公益组织，“运动带给我的并不只是身体上的健康，更有精神上的愉悦。”陈爱玲说，每年的体检，不仅各项指标都正常，从前她脾气急，现在也慢下来了。每天早晨一睁眼，就觉得元气满满，特别开心。

如今，陈爱玲自信满满，她说要迈着自信的步伐，步入全新的生活，带动身边的朋友们走向健康。

