

三种食物改善视疲劳

现代社会,人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长,随之加重的是视疲劳程度。视疲劳的直接影响之一是近视,此外,视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外,常吃以下食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

猪肝:补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如

菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天,含量非常丰富。不过要注意,它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上,对于动物内脏,没有忌口的一般成人每月食用2-3次,每次25克(生重)左右即可。

小麦胚芽:补充维生素B₁

维生素B₁是视觉神经的营养来源之一,维生素B₁不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃

甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B₁,也会导致视力下降。

维生素B₁的食物来源非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽,可以在煮好的粥或米饭中趁热加入,焖3-5分钟即可,或做面食时加入。

猕猴桃:补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化

和衰老,缓解视疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。

推荐基本上四季都能买到、且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的1/2。

吃的时候注意,由于猕猴桃容易刺激肠胃,因此,不建议空腹吃,最好放在两餐之间,且每天不要超过3个。

小验方

治慢性肝病验方

茵陈1两,大枣10个,白菊花10克,水煎服。每天一剂,连续服100天痊愈。

治全身浮肿验方

小麦麸1斤炒黄,加红糖拌匀,大枣汤冲服,每日两次,每次60克,连服15天即愈。

治经前腹痛验方

五灵脂10克,香附15克,炒香附时洒点酒,加水煎至300毫升,早晚各服1次,两次痊愈。

(本方仅供参考)



提个醒

吃黑芝麻能使白发变黑吗

最近我发现白头发越来越多,朋友让我多吃黑芝麻,说能使白发变黑。请问,这种说法正确吗?

读者 冯女士

冯女士:

毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。

读者来信

如何识别有毒野菜

春季野菜生长旺盛,挖野菜是不少人的踏青必备项目。但千万要擦亮眼睛,别随便采摘,很多人以为“煮熟就能去毒”“小动物能吃的我们也能吃”,这种认知是错误的。

4月是有毒野菜引起食源性疾病暴发事件的高发季节,中毒症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见,有些可以引起过敏症状,严重的可出现呼吸困难、昏迷,甚至死亡(如毒芹、狼毒草等)。

识别有毒野菜有技巧:闻气味。具有特殊刺激气味的,绝大多数有毒。

看浆液。根、茎、叶等被折断后有特殊浆液或黏液质出现的,多数有毒。

看沉淀。煮熟后的野菜水中加入浓茶,如有大量沉淀产生,说明可能含有生物碱和重金属盐等成分。

看泡沫。将煮熟的野菜水放入杯里用力摇,如果产生大量泡沫,说明植物体内可能含有皂苷类成分,表示它可能有毒。

目前,公众对情绪与健康之间的关系认识仍存在误区。不少人认为将情绪全部爆发出来对健康有益,但这种将情绪无限放大的做法容易使人陷入灾难化思维陷阱和情绪化漩涡,应当避免。

也有人认为退一步海阔天空,负面情绪忍一忍就过去了,但是将负面情绪压抑在心里不进行纾解的行为,不仅影响感知系统,甚至还会带来生理上的不适,进而引发疾病。

科学有效排解负面情绪

每个人都应学会调节自己的情绪,努力成为情绪的主人,用科学的方式守护身心健康。

合理宣泄情绪

无论是在运动健身中挥洒汗水还是向朋友家人倾诉心声,都能让心中积压的负面情绪得到有效释放和纾解。

置身舒适环境

负面情绪来袭时,我们可以积极走向户外,通过拥抱大自然的方式纾解情绪。通过

将自己置身于风景优美、安静闲适的环境中,配合深长缓慢的呼吸节奏,可以让紧绷的神经逐渐放松,让躁动的情绪恢复平静。

积极自我暗示

采用积极的自我暗示、自我安慰也是对抗负面情绪的一剂“良药”。在生活中树立对抗困难挫折的信心,多鼓励自己,为自己加油打气,“我可以!”“我已经很棒了!”

转移注意力

在生活中多培养一些兴趣爱好,诸如运动、社交活动等。当负面情绪过于强烈时,可以采用注意力转移法,将注意力转移到自己的兴趣爱好中,让心灵找到暂时的栖息之所。

必要时及时就医

对于负面情绪迟迟无法排解、影响到正常工作生活,甚至引发生理不适的情况,应当及时到专业医疗机构就医,通过药物治疗和心理治疗及时干预。

网红减肥法有健康隐患

国家卫生健康委召开新闻发布会,针对有关“液断”“生酮”饮食、代餐等减肥方法是否科学的问题,北京医院主任医师潘琦表示,以下三种网络流行的减肥方法存在不少健康隐患:第一,不推荐生酮饮食减肥法;第二,营养粉代餐减肥法也不推荐,因为营养素不全面;第三,不推荐液断减肥法,原因是“液断”是一个极端饮食模式,长期使用这类减肥方法,胃肠道功能会出现失衡,而且营养素也会明显处于缺失状态。

重,但是长期(超过1-2年)效果不显著。

生酮饮食可能给身体造成损害,如导致酸中毒、增加肾脏负担等影响,而且一旦恢复正常饮食,很容易体重反弹。

营养粉代餐减肥法

长期的营养粉代餐,里面营养素是不全面的。很多人用了以后会出现营养素、矿物质和维生素缺乏,会导致贫血、肠道菌群紊乱,甚至还会诱发一些健康问题。

液断减肥法

“液断”即液体断食法,是指每日只摄入液体,或者加工前为液体的食物,一天不超过1200大卡,以此达到减肥目的。医生提醒,减肥无捷径,“液断”是一种极端节食的方法,可能引发胃炎、低血糖、脱发、肝肾功能异常等健康问题,不建议尝试。

生酮饮食减肥法

生酮,即消耗脂肪产生能量同时产生酮体的过程。

生酮饮食是指极低碳水化合物、高脂肪和适量蛋白质的饮食,通常碳水化合物为5-10%。

生酮减肥法的本质是身体消耗脂肪提供能量,以达到减脂、减肥的目的。

短期内,生酮饮食的确可以减

宝宝尿布疹

尿布皮炎,称为尿布疹。这是一种常见的婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗。

对于尿布疹的治疗,最核心的元素就是保湿、减少刺激及抗炎。具体措施是更换尿布并用湿巾轻柔擦拭干净皮肤并及时补涂保湿乳(凡士林);另外可根据炎症的严重程度选择氧化锌软膏、地奈德乳膏等对症外用药物治疗。

蚊虫叮咬

蚊虫叮咬可以理解为由虫咬引起的过敏反应,所以严重的蚊虫叮咬医生会让口服抗过敏药,也可能根据情况涂抹外用糖皮质激素软膏抗炎促皮疹消退止痒,当然大部分叮咬哪怕不处理也会自行消退。

红霉素软膏既不能止痒也不能抗炎,仅能起减少叮咬处感染风险的作用。

湿疹

湿疹是最常见的慢性、复发性的炎症性皮肤病,其病理核心就是皮肤出现非感染性的炎性。治疗核心就是保湿、抗炎,所以红霉素软膏在湿疹中的作用约等于凡士林。

痤疮

痘痘学名痤疮,同样是最常见的慢性、复发性的炎症性皮肤病,其发病机理涵盖了皮脂腺功能异常、皮脂腺导管的堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物异常增殖以及炎症反应。

而痤疮皮疹又根据其表现严重程度不同分为白头粉刺、黑头粉刺、红色丘疹、脓疱疹、结节及囊肿等,每种类型对应的外用措施不同,更不会一概而论仅用一种抗生素药膏。

脚气

脚气其实是足部皮肤的真菌感染,需要抗真菌治疗,而红霉素无明显抗真菌作用。

那么,红霉素软膏的最佳适用情况是什么?红霉素软膏的主要成分包括:红霉素、凡士林、羊毛脂、液体石蜡,可以把红霉素软膏的功效总结为有抗感染作用的保湿霜。所以适用的场合往往是存在明确轻度感染(如脓疱疮)以及预防、治疗小面积烧伤或创伤。

轻微的磕伤碰伤、伤口不深,使用碘伏消毒、生理盐水清洁以后可以涂抹红霉素软膏。不严重的烫伤,即刻用冷水充分降温后也可以涂抹红霉素软膏预防感染,而且不建议自行连续使用超1周。

红霉素软膏莫滥用