

目光如炬、炯炯有神、耳聪目明……眼睛对我们的重要性不必多说。然而，日常生活中，却有很多不良的用眼习惯在伤害眼睛。

8个伤眼习惯

- 1. 熬夜摸黑玩手机**
“涂最贵的眼霜，熬最深的夜”，很贴切地形容了很多人的生活状态。然而，关灯看手机的危害非常大，容易增加视疲劳、干眼症、青光眼、黄斑病变等问题出现的概率。
- 2. 趴在桌子上午睡**
趴着午睡会压迫脸部和眼球，使得眼压过高，会出现头晕、视力模糊等大脑缺血缺氧症状，还会导致眼球胀大、

避免不良用眼习惯 保护眼睛做好这8件小事

眼轴增长，容易形成高度近视，甚至诱发青光眼。

3. 强光照射眼睛

炎炎夏日，高温和强烈的紫外线向眼睛发起挑战，

眼睛防晒不能少。眼球是个透明的介质，当光线足够强时，可以穿透角膜、晶状体、玻璃体直达视网膜，日积月累的强光照射引起的眼部损害不容忽视。

4. 边走路边玩手机

走路玩手机，手机和眼睛的距离、方位不固定，光线环境也会变化，眼睛需不停调节变动，易疲劳。

5. 趴在桌子上看书

牢记正确读写姿势：眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，握笔的手指离笔尖一寸。电脑屏幕距眼睛至少一臂距离。

6. 随意滥用眼药水

随意频繁使用眼药水，对眼睛无益。眼干不适时，要做针对性检查，必要时可使用不含防腐剂的人工泪液。

7. 长期戴隐形眼镜

每天戴隐形眼镜不宜超过8小时，

接触镜片前一定要洗手，不要戴隐形眼镜过夜，也不要戴隐形眼镜游泳、洗澡。此外，在进行篮球、足球等对抗性强、身体接触的运动时，不建议佩戴隐形眼镜。

8. 很少去户外活动

户外运动是最简单的预防近视方式。每天2小时、每周10小时以上的户外活动，可降低青少年近视发生率。

保护眼睛的8件小事

1. 眼睛也要做好防晒

阳光中的紫外线直射，会增加眼底病变、白内障等眼病发生的可能。阳光强烈时，外出应做好防护，佩戴合适的墨镜。

2. 护眼每天多眨眨眼

除了多眨眼，还可以做“眨眼操”，有利于改善视疲劳。双眼轻闭2秒，紧闭2秒，睁开2秒，一次训练1分钟，可以让你的眼睛更轻松。

3. 眼睛放松多望远

看电子产品时，遵循“20-20-20”法则，看近20分钟后，看20英尺（约6米）

外20秒，最好到户外运动，让眼部肌肉充分放松。

4. 关灯后再看手机

避免在黑暗处或夜间关灯后长时间看手机、电脑等电子产品，应适时休息。

5. 看屏幕眼睛别太近

看电子屏幕时别太近，比如手机与电子书的观看距离至少为30厘米，电脑的观看距离至少为60厘米，电视的观看距离至少为3米。

6. 要注意给眼睛保湿

很多室内场所会开空调，气流大，空气湿度低，这会加速眼表泪液的蒸发，加重眼睛干涩，可使用加湿器等增加空气湿度。

7. 没事多去户外走走

适当的户外活动可以促进血液循环，有助于缓解视疲劳。同时，多接触自然光线也有助于预防近视。

8. 别忘定期查查眼睛

无论是成人还是孩子，都应该定期检查视力。如果发现视力下降或其他异常症状，应及时就医，以免延误治疗。

来源：健康时报

跑步常见的5个坏习惯

快来对照检查你有没有

跑步是一项简单、方便、有效的健身运动。然而，不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉的损伤。来看看，下面这些跑步的坏习惯，你有没有？

①“快热型”——跑步前不热身
充分热身可以使机体快速达到跑步需要的运动状态，避免抽筋与肌肉拉伤，还能促进血液循环，缓解运动可能带来的肌肉酸痛、关节运动不畅等问题。

②“随意型”——跑步穿着太随意
跑步的装备非常重要。跑步者应尽量穿着舒适、有利于排汗的运动服，并准备一双合适的鞋子。

购买鞋子应该在下午或傍晚，在专业跑鞋店购买，穿着自己常穿的袜子试鞋。要做到鞋子前端不顶脚，配备专业鞋垫，足弓处完美贴合，有减震鞋底。

③“硬扛型”——跑步纯靠毅力坚持
突然过快、过猛跑步，可能会带来骨骼肌或关节损伤。

有研究表明，普通人可通过将每周跑步总里程限制在65千米以内，来减少运动损伤。超过20千米的跑步最好不要超过4天，余下的1~2天可以进行其他运动（即交叉训练）。

④“骤冷型”——跑步后立刻休息
跑步后不应立刻坐下休息，应做一些类似热身的拉伸运动，使骨骼肌缓慢恢复，消除疲劳，同时也能维持回心血量，保证运动后的安全。

⑤“牛饮型”——跑步后大量饮水
跑步后如果大量饮水，除了可能引起短暂的肠胃不适外，更有可能引起体内电解质紊乱，严重者可能会出现头晕等症状。正确的补水应当是循序渐进的，并适当补充盐分。

来源：健康时报



夏季养生莫贪凉

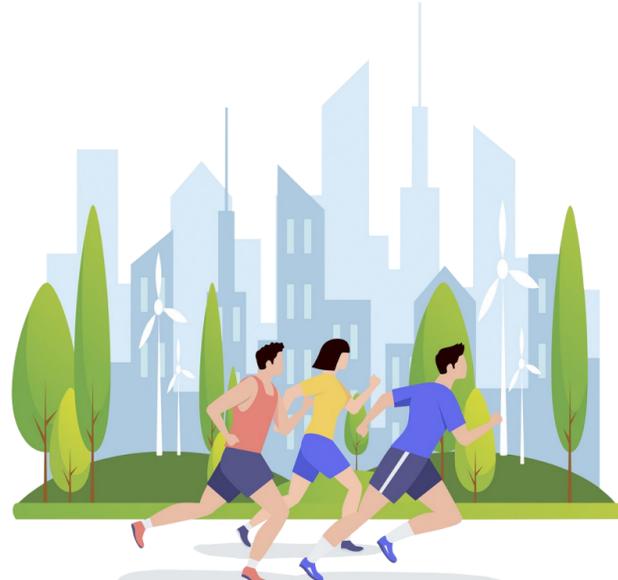
进入夏季，天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间，有人喜欢从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气，减缓人体新陈代谢，把本应调节体温的汗液滞留在体内，从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以，夏季养生不要贪凉，不要长时间吹空调，应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物，要在室内放1小时后再吃，避免生冷食物刺激胃肠道。

夏季，昼长夜短，很多人夜间睡眠不足。因此，中午尽量小睡一会儿，哪怕闭目养神也好。中医认为，养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习（双目从左向右转，再从右向左转，然后紧闭片刻，再迅

速睁开眼睛），不仅可以提高午睡质量，还能促进眼部血液循环，从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松，进行适当的体育锻炼，以促进血液循环，提高睡眠质量。

高温天气容易中暑，中午前后尽量减少户外活动，出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时，要多喝温开水。体力劳动者出汗多，要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡，少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜、冬瓜是家常蔬菜，可烹调多种菜肴。冬瓜性凉，具有清热解暑、生津止渴的功效。

来源：人民日报



教你一招

上了年纪要“养骨”

除了喝牛奶，还可以多吃这4类补钙佳品

钙对人体骨骼和牙齿的构成、维持神经和肌肉的活动，起着至关重要的作用。

很多人都知道，老年人随着年龄增长，骨质形成减少，容易造成维生素D生成不足，进而影响钙的吸收，容易发生骨质疏松、甚至骨折。人到中年，一定要学会补钙。

中老年人常吃这些 腿脚更有劲

根据中国骨质疏松症流行病学调查的数据显示，我国50岁以上人群的骨质疏松患病率约为19.2%。65岁以上人群的患病率更是高达32%，尤其是女性，骨质疏松的概率更高。

北京军区骨伤骨病防治中心主任医师王振虎表示，如果中年时期忽视解决骨骼问题，就会出现腰背部疼痛、周身骨骼疼痛的问题，一些严重的患者，会连翻身、行走等日常活动都变得困难。晚年时期，会出现弯腰驼背、全身疼痛以及容易骨折等问题，极大地影响正常生活。

牛奶、酸奶等奶制品均是补钙佳品，牛奶的含钙量在100mg/100g左右，且其中的钙磷比适中，维生素D含量很高，身体吸收率可达31%左右。

但由于部分中老年人有乳糖不耐受，喝了牛奶后容易出现腹泻、腹胀等情况，这部分人群可以多吃以下4类食物。

1. 绿叶蔬菜

几乎所有的绿叶蔬菜，比如菠菜、韭菜、油菜等，含钙量都不低。苜蓿的含钙量高达713mg/100g，芥菜的含钙量为294mg/100g。除此之外，绿叶蔬菜中还含有促进钙变成骨钙的维生素K和促进成骨细胞生成的矿物质，它们都是补钙的好帮手。

注意：新鲜蔬菜中含有草酸，它会使钙的吸收率大打折扣。建议烹调前先焯水，可减少60%左右的草酸，而旺火急油热炒可去除20%左右的草酸。

2. 鱼虾贝类

肉类中真正能补钙的当属各种水产品，个头小小的丁香鱼含钙量为590mg/

100g，做熟的多春鱼的含钙量也能达到380mg/100g。其中带壳的虾贝类含钙量尤其高，田螺含钙量高达1030mg/100g，虾米含钙量高达555mg/100g。《中国居民膳食指南(2022)》建议每人每天吃水产品40~50g，每周最好吃鱼2次或300~500g。

注意：众所周知，虾皮含钙量高，但需要注意的是，它含盐量也高且不好消化，作为补钙食物弊大于利，并不推荐日常食用。

3. 豆制品

在豆制品生产加工工艺中加入的卤水或石膏，大大增加了其含钙量，所以豆腐、豆腐皮、豆腐干等豆制品中的含钙量不容小觑。

豆腐干(臭干)的含钙量为720mg/100g，论补钙效率是所有豆制品中最高的；以大豆蛋白为主料做成的素大肠，含

钙量为445mg/100g；常见的豆腐，含钙量为350mg/100g。除此之外，由黄豆发酵制成的纳豆，虽然含钙量不高，但它是维生素K2的最佳食物来源，能激活骨钙素，促进钙更好地进入骨骼和牙齿。

注意：豆制品中含有丰富的蛋白质，一次食用过多，容易引起消化不良、腹胀、反酸等不适症状，建议豆制品每天食用量在100~150g即可。

4. 坚果和种子

不少人家中常备坚果、种子类食物作为健康零食，其实它们也是补钙的优秀食材。这类食物富含不饱和脂肪酸及多种脂溶性维生素，还含有大量参与代谢的关键因素——镁。坚果中含钙量最高的是炒榛子，能达到815mg/100g，杏仁和巴旦木的含钙量也能达到260mg/100g以上。种子类食物中，奇亚籽的含钙量为630mg/100g，白芝麻的含

钙量为620mg/100g。

注意：坚果和种子的脂肪含量较高，不宜食用过多。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周吃50~70g坚果，也就是每天一小把即可。

5. 芝麻酱

芝麻酱作为常见调味品，是很容易被忽视的补钙隐藏款。芝麻经过研磨，大大提高了消化吸收率，芝麻酱的含钙量为1170mg/100g，相当于吃一大勺芝麻酱(约25g)，就能够摄取一天所需的钙量。

注意：考虑到芝麻酱的热量较高，并不建议天天吃。在日常烹调中加入调味，或在卷饼、烙饼等面点中使用即可。

天天补钙却还是缺钙 这4点一定要注意

如今，大家都越来越重视健康，经常把补钙挂在嘴边，但缺钙的人还是不少，这是什么原因导致的呢？

1. 补钙也有吸收率

人体对于钙片的吸收率在30%左右，剂量越大的钙片反而越不好吸收。日常盲目摄入过多的钙，身体吸收不了也无济于事。

2. 饮食因素的影响

烟、酒、浓茶、咖啡以及高盐饮食等，都会影响身体对于钙质的吸收。如盐分摄入过量，身体需要多排尿，来排出钠元素，但钙会和尿相伴，排出的钠越多，流失的钙元素也越多。

3. 运动量太少

运动可促进骨组织生长，让骨骼更加强健，也可以更好地利用钙。如果长期不运动的话，骨骼对于钙的需求以及利用都会减少，骨钙流失增加后，会导致骨密度下降，增加骨质疏松的风险。

4. 缺乏维生素D

不少人日常特别怕晒太阳，常年白天不出门。但长期不晒太阳，身体难以补充充足的维生素D，会导致钙的吸收受到影响。建议上午10点到下午3点，可以适当晒太阳，每次5~30分钟，每周2次即可。

来源：人民网科普

夕阳境界

晚年学会六个“放下”

日本脑科学家黑川伊保子在新书《60岁使用说明书》中提出颇有新意的老人处事观点，可以概括为“六个放下法则”，呼吁老年朋友无需过度在乎世人眼光，抛开种种“在意”，更自在地活着。

法则1：放下在意年轻。60岁后，过度在意外表是否足够年轻，可能导致自我否定，带来额外的压力和焦虑。放下这种负担，学会接受年龄带来的身体变化，享受每个阶段的不同体验。老人可以多培养一些兴趣爱好，充实内心世界。

法则2：放下在意痴呆。很多老人会因为一个念头闪过大脑又突然消失，而怀疑自己患上了老年痴呆等疾病，并开始为未来担忧。事实上，大脑具有“刹车”机制，运转过度时，会短暂地休息一下，所以偶然忘点什么事与痴呆没有关系，无需紧张。每个人都有可能生病，如果过度在意，就会变得消极和沮丧，影响生活质量。所以，老人要放下对痴呆的在意，以及对其他疾病的担忧，日常保持健康的生活方式，用平常心管理已有疾病，注意定期体检即可。

法则3：放下在意孩子。子女、孙辈慢慢长大，需要更多的独立权和自主权。老人应理解并接受这一自然分离的过程，认识到过多的操心与唠叨是没有意义的，尤其是关于结婚生子，父母唠叨太多反而会让子女更加抵触。建议老人放下对孩子的过度在意，建立合理的界限，明确各自的角色，减少不必要的干预和过度保护。这不仅可以让老人的生活更轻松，也能让代际关系更融洽。

法则4：放下在意衰老与死亡。对衰老和死亡的担忧是许多老人需要面对的心理挑战。我们要认识到，衰老与死亡是人生的必经之路，过度在意不能延缓它们的到

来，与其害怕抗拒，不如积极面对。建议大家专注于当下的生活，珍惜并享受每一天，可以多与家人、朋友、社区工作人员沟通，建立良好的社交关系，多分享生活中的喜悦和困扰，以获得支持和鼓励，有助于减轻孤独感和焦虑情绪。

法则5：放下在意伴侣。退休后，夫妻的相处时间大幅增加，很容易产生摩擦。建议老人放下过度关注伴侣，给彼此足够的自由度，让双方都能拥有自己的生活和兴趣，保持独立性和自我认同。

法则6：放下在意社交。年轻时，人们难免要与自己不太喜欢的人打交道。但退休后，这种让人不快的社交其实完全可以避免。老人只要能清楚地设定边界，学会对不愿意来往的人说“不”，心情就可以不受影响。做出这样的改变并不简单，它需要老人不再过度关注外界的看法，更自由地生活。当然，不在意无用的社交，不代表老人不需要朋友，事实上，有些情感支持只能由最亲密的朋友提供。因此，建议老人重新打造适合自己的朋友圈，维护好老朋友，同时多参与新活动，结交新朋友，建立健康、多元的人际关系。

来源：生命时报

