

咸安区中医医院提醒

春节养生要注意 莫让身体“闹脾气”

●记者夏咸芳

每年春节,都是万家团圆的好日子。此时,大街小巷张灯结彩,家家户户都沉浸在欢乐祥和的节日氛围中,吃喝玩乐成为节间最为常见的一件事情。对此,咸安区中医医院内二科主治医师肖广进提醒,佳节虽好,但千万别忽略养生保健,否则等到节后,很多人的身体就会开始“闹脾气”。

◆切勿暴饮暴食

从寓意吉祥的传统美食,到健康饮食的新追求,春节饮食不仅满足味蕾,更饱含着人们对美好生活的向往。对于家人们来说,它是一年中 happiest 的时光。

然而,每年春节餐桌上大鱼大肉和琳琅满目的零食总是让人垂涎三尺,很多人更是放开脾胃大快朵颐。对此,肖广进指出,春节期间美食丰富,但应遵循“食不过饱”原则,每餐最好七分饱。要知道,脾胃乃是后天之本,是人体消化吸收营养的关键脏腑。暴饮暴食不但会增加患高血压、高血糖、胰腺炎等疾病的风险,还可能导致消化不良,如腹胀、腹痛、腹泻等不适症状,进而累及全身健康。

此外,春节期间应尽量少饮酒或不饮酒,这是因为酒精主要在肝脏分解代谢,大量饮酒会增大肝脏压力,长期酗酒还会增加肝脏病变风险,尤其不能饮用高度烈性酒。老年人以及患有肥胖症、血糖血脂血压尿酸等控制不理想

的慢性病患者,也应尽量不饮酒。

◆注意防寒保暖

“春节期间,正值春冬交替之际,气温依旧偏低。此时,防寒保暖是养生基础,市民应依据天气变化适时增添衣物,这看似平常的行为,实则是抵御疾病的首要防线。”肖广进认为,立春的临近并不意味着天气会一下子暖和起来,此时不宜过早减掉冬衣,需当心“倒春寒”的侵扰。尤其是对于中老年人来说尤其要谨慎。如果过早减掉冬衣,一旦气温下降,就将难以适应,会使身体抵抗力下降,容易患上伤寒感冒等呼吸道感染病,不仅会影响人体自身的健康与舒适,同时也破坏了节日的氛围。

◆关注视力防护

随着互联网时代的到来,人们越来越离不开手机和电脑,春节期间,尤其如此。然而,长时间看电视、玩手机、使用电脑等,包括户外滑雪活动都可能对



眼睛造成一定的负担、损害。

对此,肖广进建议,市民要保持良好作息规律,控制用眼时间。特别是青少年儿童不能长时间盯着手机、电脑或电视屏幕近距离用眼,有条件的可佩戴防蓝光眼镜以帮助减轻眼睛疲劳和干

涩感,同时确保每天有足够的户外活动时间,让眼睛得到充分的休息和放松。

他建议,市民在节日期间可以多吃富含维生素A、C、E和锌等营养素的食物,如胡萝卜、香蕉、玉米、西兰花等,以此保护眼睛免受氧化损伤,提高视觉质量。

咸宁爱尔眼科医院提醒

寒假,别忘记给孩子眼睛也放个假

●记者夏咸芳

手机、电脑、平板、电视……每年寒暑假,都是孩子们放飞自我的日子,随之而来的也是孩子眼睛面临考验的时段。特别是寒假,寒冷的天气,让孩子们蜗居在家不愿出门缺乏锻炼,加之长时间使用手机、电脑等电子产品,导致不少孩子的视力悄悄亮起了红灯。1月15日,记者就“寒假期间,家长如何帮助孩子防控近视”这一家长们普遍关注的问题,采访了咸宁爱尔眼科医院视光部主治医师孙亚萍。

◆重视正确用眼习惯

“临床显示,每年寒假期间,因长时间使用电子产品和不良的用眼习惯损害视力的情况时有发生,且部分青少年因用眼不当直接成为真性近视眼。”孙亚萍表示,近距离用眼较多,如看电视、电脑、手机等电子产品的时间过长,户外活动时间减少,会增加近视发生的风险。

因此,寒假期间,家长应督促孩子减少“视屏时间”,并遵循20-20-20原则,即每用眼20分钟休息20秒以上,向20英尺(约6米)外的草地、绿叶或其他物体眺望。如果确有需要使用电子产品,则宜大不宜小,且屏幕亮度和光线要调整到视觉舒适的状态。

此外,当孩子在阅读或书写作业时,应保持正确的姿势,牢记“三个一”原则:眼离书本一尺远;胸离书桌一拳远;手离笔尖一寸远。同时,要避免躺着看书,或在走路或乘车时看书。

◆进行充足户外锻炼

“室外的光线比较强,阳光照射让眼睛的瞳孔收缩,瞳孔缩小时景深加深模糊减少,其次,还是暴露在户外的阳光下可以增加眼球巩膜硬度,阻止眼轴快速发展,所以能够有效的预防近视的发生发展。”

孙亚萍指出,青少年儿童近视发生发展的因素是复杂多样的,由遗传和各种环境因素二者组合因素所致。虽然通过日间户外活动不能减少近视度数。但每天有足够长时间暴露在户外的阳光下的青少年,能有效地预防近视的发生。

她建议,学龄前儿童每天可进行3小时,学龄儿童每天进行2小时以上的户外活动,让大自然光线促进视网膜释放多巴胺,从而延缓眼轴增长,并放松睫状肌,减少周边离焦性近视。从而避免因离焦性近视导致视网膜图像清晰度降低,眼部酸胀不适。



◆定期做好视力筛查

“寒假期间除了帮助孩子养成良好的日常用眼习惯外,还要做好近视管理,即‘四个检查,一个建档’。”孙亚萍提醒,每个孩子眼睛的情况各有不同,因此,需要特别关注孩子眼睛在不同发育阶段的情况。其中,“四个检查”是针对还未近视的孩子,需要做近视预防,检查远视储备情况;针对疑似近视的孩子,需要做近视情况鉴别,查清楚是真

性近视还是假性近视;而对于那些已经近视的孩子,则要做好控制,评估成为高度近视的风险;已经成为高度近视的,要做补救,定期检查高度近视并发症,避免发生其他严重眼疾;“一个建档”则是指给孩子建立屈光发育档案,动态了解孩子眼睛情况,可做好从预防到控制的全过程近视管理。

此外,当孩子发生其它眼病时,通过定期进行的视力筛查,可以做到早发现早治疗,避免迁延不治而带来的恶劣后果。