

赏北国风光 遭遇“雪盲症”如何应对?

近日,不少“南方小土豆”趁着假日到北方欣赏雪景,然而,长时间在冰天雪地里活动却隐藏着健康风险。上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)视光中心的杨帆主治医师指出,“雪盲症”是冬季寒冷地区游客的“常见病”。

什么是“雪盲症”

“雪盲症”又称为“电光性眼炎”,在冰川、雪地等地区,由于周遭环境对太阳光的反射增加,直射入眼的紫外线含量也大幅增高,过量的紫外线会引起眼部角、结膜的一系列损伤,从而引起患者出现双眼刺痛、充血水肿、灼烧感、畏光流泪等症状,更严重的则会引起一过性的视力下降甚至是短暂的失明。



■图 IC

由于“雪盲症”是发生在特定环境和场所中的一种眼部损伤,因此对于长时间处在冰雪环境中的人群,比如赏雪玩雪的旅客、在冰雪环境中作业的工作人员、在户外滑雪滑冰的运动者等,需要佩戴墨镜或者是防护镜,来有效隔离环境中过量的紫外线。

“雪盲”后如何处理

杨帆表示,对于不小心患上了“雪盲症”的患者来说,首先要离开当前所处的高紫外线环境,相对阴暗的环境有利于减少眼部持续受到刺激和伤害。

其次,不能揉眼。“雪盲症”的典型症状之一就是眼部刺痛、异物感,很多患者试图通过揉眼来缓解眼部不适,但这种不当的行为恰恰会进一步损伤本就脆弱的眼表从而加重病情。

对于日常佩戴角膜接触镜的人群来说,及时脱掉隐形眼镜对于减低疾病危害也至关重要。在发生“雪盲症”的第一时间,或者并不能准确判断病情的情况下,建议及时就医,并在医生的指导下使用角膜上皮修复类眼药水进行治疗。

杨帆医生最后提醒,“雪盲症”作为“电光性眼炎”的一个亚型,是特指发生在冰雪环境中的眼部损伤,其实电光性眼炎并不仅仅发生于冰雪环境,在沙漠或者是海边、高原等这些高紫外线照射的环境中,都有可能发生类似的损伤,因此无论是冬季还是夏季,出游时一定要做好护眼措施。 记者 梅一鸣

艾灸虽好 也有禁忌

艾灸疗法通过燃烧艾草产生热量,同时施以适度的温热刺激,通过经络传导的方式,达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质,以达到强身健体的目的。

不过,艾灸虽好,也有禁忌。

皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸,如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部等。

高热、昏迷、抽风期间,妇女经期、妊娠期患有传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

处于极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况时禁灸。

此外,在艾灸过程中不宜进食寒凉之物,艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡,灸后要多喝温开水以协助排毒,禁忌喝冷水。

上海岳阳医院推拿科 孙武权(主任医师)

专家支招 告别“节后综合征”

春节长假结束,一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”,此时该如何调理?

中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍,“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态?田宏表示,要及时调整作息,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

上班前三天不宜安排高强度工

作,假期结束后立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作,给自己一个缓冲调整的时间。

湖南省第三人民医院中医康复科李衍乐主任医师表示,对于“节后综合征”,中医认为这是由经络不通、虚实不调引起的。适当的运动有利于

缓解疲劳,恢复精气神。李衍乐建议,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于膻窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使经络气血得以正常运行,缓解疲劳。

此外,调节情绪和保持心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后不妨有意识地使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。 据 新华网

抑制幽门螺杆菌 大蒜≠大蒜素



■图 IC

幽门螺杆菌是胃部一种非常顽固的细菌,会导致消化不良,甚至诱发胃

癌。我国成人幽门螺杆菌感染率高达50%~60%。有研究表明,大蒜素能够有效抑制幽门螺杆菌,那么,多吃大蒜能否达到同样的效果呢?

幽门螺杆菌是厌氧菌的一种,吃大蒜对这种细菌没有任何抑制作用。大蒜中并不含有大蒜素,只含有它的“前身”——蒜氨酸,只有当大蒜被切

开或捣碎后,细胞壁遭到破坏,才能激活其中的蒜酶,进而催化蒜氨酸分解产生大蒜素。事实上,目前还没有任何一项研究证明大蒜素能完全杀灭幽门螺杆菌,只有少数报道称,其能抑制幽门螺杆菌的活性。如果只吃“大蒜素”而不服用其他药物,幽门螺杆菌的数量不会有什么变化。

所以,大蒜素并不能杀死幽门螺杆菌,它只能抑制细菌的活性,并不能将其彻底清除。目前经典的根除幽门螺杆菌的方案,往往需要多种抗生素的协同使用,建议到医院接受专业治疗。

武汉大学人民医院消化内科 周中银(主任医师)

上南公交开启“开学模式” 保障师生安全出行

随着2月19日起上海市各中小学开学,城市交通迎来了新一轮的高峰。为确保广大师生和市民的出行安全,上南公交迅速行动,为学生、家长和乘客保驾护航。

上南公交对现场营运情况和学校周边线路的安

全行车状况进行了全面的巡视和检查,特别关注了学校周边区域的交通状况,包括车辆行驶速度、交通标志设置、行人过街设施等,确保公交车司机遵守交通规则,保障学生上下车的安全。

此外,各基层公司的安

全管理人员也深入到学校周边区域、重点路段和重点路口进行现场管理,包括上南中学东校、德州一村小学、浦东新区教育学院附属实验中学等6所学校。他们与交警紧密配合,共同维护交通秩序,确保车辆和行人各行其道,避免交通拥堵和事故的发生,确保车辆有序运行。

龙年新春 上南公交保障乘客平安出行

为保障营运平稳有序,上南公交多措并举,提前部署,精准投放运力,保障了春节期间市民的有序出行。为满足浦东机场春节期间夜间出行需求,上南公交机场七线自2月3日起延长了浦东机场末班车至24:00,日

均延长2个班次。此外,自2月14日(正月初五)起,上南公交还开设了春运3线。据统计,上南公交的营运车辆节日期间累计行驶108.48万公里,日均出车781辆次,安全运送乘客约97.65万人次。

节日送爱心 敬老暖人心

春节期间,杨高公交修理车间党总支与一分公司党支部部分党员来到浦兴敬老院,为养老院的老人送去慰问品,并和他们唠家常、诉趣事,聊聊老人在敬老院的生活、了解他们的日常生活情况和需求,让老人们在节日中感受到了关爱,也让年轻小辈们更加深刻地认识到敬老爱老的重要性。

杨高公交公司希望通过此类活动,让更多的人关注老年群体,以实际行动让老人们的晚年生活更加幸福,引导更多的人参与进来,行动起来,传承尊老、敬老、爱老的美德,共同构建和谐美好的社会氛围,彰显公交人的责任担当。

崔骥



做关节操可治膝关节病

不少老年人患有膝关节病,造成行走困难,给生活带来了不少麻烦。推荐几节非常简单又易做的“关节操”,每天只需几分钟,坚持一段时间,膝盖酸痛的症状就会有明显改善。

坐在板凳上,绷直小腿,与大腿成直线,足尖尽量内勾,保持5秒,再慢慢放下。这为一组,每组做15个,一次做3~5组,一天做两次。

仰卧在床上,单腿绷直,上抬30度左右,保持10秒,换另一条腿。两腿交替运动5分钟。

背靠墙,尽量紧贴,往上快速提脚跟,保持5秒再放下,10次为一组,每次做3~5组。这是增加踝关节稳定性的好办法,尤其是对长时间走路脚就痛的人。

钱兰

黑芝麻 吃对了才健康

黑芝麻,历来被视为养生的佳品,现代药理学也认为其是药食同源的一款佳品。别看它价格亲民,个头小,但作用却是不可小觑,因此也被誉为“平价的补品”。

提起黑芝麻,很多人首先想到的就是能够乌发,其实它还有很多作用,比如补钙质、健骨骼、控血压、护血管、延衰老、美容颜、促代谢、升免疫、益肾等。

食用黑芝麻并非越多越好,食用时一定要注意以下三点:

每天一小把就够。一般来说,每天一小把(不超过20克)就够了,最好是能搭配其他食材一起吃。

入菜时减少用油量。黑芝麻的油脂含量高,无论是用它做凉拌菜还是糕点,一定要注意减少油的使用量,以免热量摄入超标。

碾碎后熟吃营养更佳。加热后,可以促进黑芝麻中的营养素被释放,所以建议将整粒的芝麻炒熟后,碾碎了再吃,更利于人体吸收营养,而且熟芝麻的抗氧化效果更好,对心血管的保护作用也更强。

上海市第一人民医院 供稿