

为什么年纪轻轻就老花了？

这些习惯为老花按下“加速键”



家庭医生

近日，一知名女星自曝“47岁就老花眼严重”冲上微博热搜，引起公众关注，不少40岁左右的人也在社交平台上晒出人生第一副老花镜。为什么年纪轻轻就老花了？长沙市第四医院（长沙市中西医结合医院）眼科主任、主任医师周清表示，老花眼并非老年人的专属困扰。随着生活节奏加快，“996职场焦虑”及“报复性熬夜”不良作息，长时间、近距离使用电子产品等，都为老花按下了“加速键”。

老花眼呈年轻化趋势，
高频用眼成老花“加速键”

《2023中国老花眼人群洞察报告》指出，我国35岁以上的人口中，有老花眼问题人群占比56.9%，达3.9亿。也就是说，“人未老，眼先衰”的现象在人群中已经相当普遍。周清解释，花眼即老视，是每个人进入中老年阶段后都会面临的一种自然视觉现象。严格意义上来说，老花眼并不是一种眼病，与人上了年纪会长白发一样，老花是随着年龄增长而出现的一种生理现象。这是因为，随着年龄的增长，眼球中的晶状体逐渐硬化、弹性减弱，睫状肌的功能逐渐减低，从而引起眼的调节功能逐渐下降，大约从40至45岁开始，会出现阅读等近距离工作困难，这种由于年龄增长所致的生理性调节减弱称为老视。

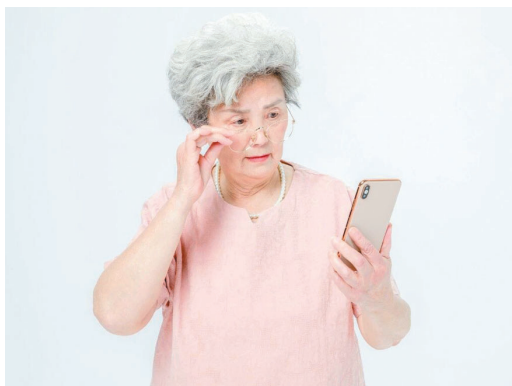
如果出现以下症状，就要警惕老花眼的发生：

视近困难：当你试图裸眼阅读手机上的按键或文字时，发现变得模糊不清；看近处物体时，需要眯起眼睛才能勉强看清，甚至需要将书籍或手机拿远一些，才能清晰地看到上面的文字。

调节速度减慢：远近切换观察物体时，眼睛需要更长的时间来适应和调整焦距。

疲劳感：阅读书籍时，很容易感到眼睛疲劳甚至昏昏欲睡；近距离用时，如长时间盯着电脑或手机，可能会感到头痛不适。

对比度下降：感觉物体颜色不够鲜艳，缺乏立体



感、层次感，较难准确判断物体的轮廓和形态。

“近视眼会和老花眼抵消”是误解

周清表示，老视（老花）是一种生理现象，不论屈光状态如何，每个人均会发生老视。但是，原有屈光状态将影响老视症状出现的迟早，未进行矫正的远视者较早发生老视，近视者发生老视的时间相对较晚。对于年轻时没有近视的人来说，当他们步入中老年阶段时，可能需要直接佩戴老花镜来辅助阅读或近距离视物。对于那些年轻时近视的人，当他们达到一定年龄后，可能会发现佩戴原来的近视眼镜看近物不再清晰，取下眼镜才能更清楚地看到近处的物体，这正是老花眼的典型表现。因此，不戴老花镜不意味着没有老花的问题，看似近视和老

花眼“抵消”的现象实际上是一种错觉，不会因为彼此的存在而真正“消失”，只是时间推迟了一些。

此外，不少人将老花跟远视混为一谈。其实，远视由眼球过短或屈光力不足导致，无论看远看近都需要调节，多见于先天或青少年。远视人群因为看近物需要动用更多的眼部调节，调节机能也会加速减弱，因此年轻时原本视力很好或有轻微远视的人群，老花症状相对来说来得更早、更明显。

如何预防老花眼“提前报到”？

如何延缓老花眼的到来？周清建议，年轻人避免长时间盯着电脑、手机等电子产品，减轻眼睛的疲劳和消耗。合理使用眼睛，我们可以采取以下措施：

适时休息：尽量少用电子产品；如果需要长时间面对电脑工作，不要连续使用眼睛，注意“20-20-20”护眼法则：近距离用眼20分钟，抬头看看6米（20英尺）外的地方至少20秒。避免在暗处使用电子产品，保证充足的睡眠时间，注重饮食营养均衡。

加强眼部锻炼：想要保持眼睛的健康和灵活性，可以参与一些锻炼眼睛的运动，如乒乓球、羽毛球等球类运动，需要频繁地转动眼球和调节焦距，不仅可以提高眼球的灵活性，还能缓解眼部疲劳。

眼部护理：睡觉前，用温热的毛巾轻轻敷在眼睛上，有助于改善眼部血液循环，缓解眼部疲劳和干涩。热敷时间不宜过长，5至10分钟即可，温度45℃左右。

据《长沙晚报》

科学家发现“最延寿运动”，散步、游泳都不如它



长寿之道

人人都知道运动有益健康，但那么多运动项目，哪个性价比最高？哪个对长寿更有益？欧洲衰老生物医学研究所对此做了研究，发现“最延寿”的运动是球拍运动。一篇发表在国际期刊《老年科学》的研究对专业运动员的寿命数据进行分析，揭示了运动类型与寿命延长之间的联系。

球拍运动，从头到脚修复身体

有益心血管：球拍运动不仅有助于提高心肌供氧能力和心脏功能，降低血压、血脂、血液黏稠度以及身体炎症水平，还能改善机体代谢。

健脑护眼：在击球前，眼睛要判断球路，大脑快速对球速、角度、力量等作出判断，神经系统将综合分析结果快速传递给运动系统，调动相应肌肉群完成一系列动作。

缓解颈椎病：长时间伏案工作或玩手机的人，颈椎大多出现僵硬。打羽毛球时，颈部肌肉能从中得到拉伸，从而缓解肌肉紧张与疲劳。

提高身体灵活性：在打球、接球的过程

中，身体迅速摆动，能增强肌肉力量，提高身体敏捷性和协调性。

改善情绪：挥拍运动趣味性和互动性强，通过奔跑和变换身体姿势感受接球的互动，当击球者赢球时会有一种满足感，能极大愉悦身心。

建议做球拍运动时要做好以下准备

1. **选对场地与装备：**最好在龙骨地板或塑胶场地上运动，避免水泥、瓷砖等硬地，减少关节劳损。同时，根据自身技术、打法、能力挑选适合的装备。

2. **做好热身与拉伸：**运动前要先进行热身，常采用慢跑、操类运动进行神经肌肉动态激活；运动后，可采用按摩或静态拉伸放松，消除疲劳，促进恢复。

3. **掌握正确技术动作：**研究显示，技术动作不合理导致的损伤占1/3以上，是运动伤害的首要原因。每项运动、每个动作都有不同要求，建议开始运动前请专业教练进行规范指导，或通过视频学习正规动作要领，再做锻炼。

4. **适量锻炼，增强体能：**身体疲劳会导致技术动作变形，引起多种急性损伤。建议一周运动3到5次，每次时长控制在45~60分钟。

据《湖北日报》



吃放凉后的米饭能降糖吗

相对于刚蒸好的米饭，放凉后的米饭，有助于改善糖脂代谢、改善餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

这是因为米饭放凉之后，一部分已经糊化的淀粉就又回到了生淀粉状态，也就是淀粉发生了“回生”，在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢，几乎不能被消化吸收，具有类似膳食纤维的作用。

注意：消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群应尽量避免长期食用冷米饭。有些植物抗性淀粉含量也比较高，比如香蕉，我们很少会把香蕉加热食用，所以通过进食香蕉来补充抗性淀粉是个不错的选择。

这六种药掰开吃可能对健康不利

控释片：掰开后可能导致剂量瞬间翻倍，造成头晕呕吐，甚至休克。

肠溶片：掰开吃不仅没用还容易刺激胃，可能造成胃痛、恶心、呕吐。

舌下含服片：嚼碎后服用可能导致药物失效，错过抢救时间。

缓释片：掰开后药物瞬间释放，体内药物浓度升高，容易药物中毒。

胶囊类药物：掰开后可能刺激胃或药物失效。

泡腾片：如果直接服用，可能造成消化道损伤，甚至影响呼吸。

均据 CCTV 生活圈