

【健康养生】

春天,不能错过这类蔬菜

眼下,香椿树枝头的新芽,韭菜田间的嫩叶,都散发着春天的味道。在春季常见的蔬菜中,有一类蔬菜气味独特,那就是香辛类蔬菜。今天,为大家介绍香辛类蔬菜中的韭菜、香椿和芹菜。

韭菜

初春是一年中吃韭菜的最佳时机。韭菜的特殊气味主要来自其中的挥发性硫化物,这种物质对一些以食物传播的细菌、真菌有一定的抑菌作用。烹调后,含硫化合物会发生一些变化,使韭菜的



香椿

刺激性气味有所减弱。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B1、维生素B2、尼克酸、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素,可以促进肠道蠕动,同时能降低胆固醇,起到预防动脉硬化、冠心病的作用。

有些人吃完韭菜会不舒服,这是因为韭菜含有丰富的膳食纤维,过量食用可能会引起胃部不适、腹泻。消化功能较弱的人吃韭菜时要注意控制好量,一次食用100~200克即可。

香椿

香椿是时令性很强的蔬菜,基本上只能在春天吃到。香椿的挥发性成分种类较多,嫩芽中含量较多的是萜烯类物质和含硫有机物。萜烯类化合物大多具有酯香、花香、水果香、甜香等相对柔和的气味,可以起到调和含硫化合物刺激性气味的作用。香椿富含钾、

钙、镁元素,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。香椿还含有抑制多种致病菌的成分,以及丰富的多酚类抗氧化成分。

需要注意的是,香椿中的亚硝酸盐含量很高,焯水1分钟左右可以去除大部分亚硝酸盐,还能保留香椿的绿色。刚发芽的香椿硝酸盐含量较低,因此,大家在购买时要选择鲜嫩的香椿。

芹菜

比起韭菜和香椿,无论外形还是气味,芹菜都不那么惹眼,以至于很多人不知道芹菜也是常见的香辛类蔬菜。芹菜有一种自然的草本清香,如果仔细去感受,它的味道跟香菜有几分相似,它们都含有丰富的萜烯类物质。

我们平时吃芹菜,主要是吃它的嫩茎。其实芹菜叶的营养价值也很高,每100克芹菜叶中胡萝卜素含量为2930微克(芹菜茎只有340微克)。所以,大家食用芹菜时,最好茎和叶一起吃。除胡萝卜素外,芹菜还富含钾、膳食纤维和类黄酮物质。

香辛类蔬菜丰富了我们的餐桌,为我们的身体提供了多种营养元素,大家可根据个人喜好来选择。

来源:老年健康报

【健康教育】

智齿痛了怎么办？ 快来了解一下

相信不少人都经受过智齿发炎的折磨,睡不着觉,吃不下饭,连说话都火辣辣地痛。

为什么同样是牙齿,智齿就这么容易发炎?发炎的智齿又该怎么办呢?

智齿是怎么来的?

智齿是牙槽骨上的第三磨牙,也就是我们嘴里最后面的一颗牙。之所以叫“智齿”,是因为它萌出时间最晚,一般在18~25岁萌出,正是一个人心智成熟的阶段,由此而得名。

智齿是人类进化遗留的产物。我们祖先的颌骨和牙齿都比现代人大,智齿在他们咀嚼粗食纤维,比如树根、树皮这类食物时,能够提供帮助。随着人类的进步,食物越来越精细,咀嚼系统逐渐退化,人类的颌骨体积变小,颌骨上几乎已经没有智齿的生长空间。所以,现代人的智齿往往难以正常萌出,从而引发极多口腔健康问题,需要尽早拔除。

智齿为什么会痛?

智齿疼痛往往是因为智齿没有足够的空间正常萌出而出现阻生,也就是不能完全长出来。当牙冠不能全部冒出头时,上面就会有牙龈覆盖,阻生牙冠与覆盖牙龈之间容易积存食物残渣,成为细菌的温床,导致局部感染,引发智齿冠周炎的发生。这就是我们常说的“智齿发炎”,又肿又痛,十分恼人。

此外,智齿或邻牙接触区龋坏引起牙髓炎,也有可能导致牙痛。有的智齿倒向旁边的牙齿生长,还会导致邻牙牙根吸收、松动。严重的时候,甚至会导致颌面部间隙感染、心内膜炎等严重并发症的发生。

智齿好痛怎么办?

针对智齿痛,可以有多个方法来应对。

冲洗盲袋:前面说到阻生的智齿牙冠表面会有牙龈覆盖,此时牙龈和牙面之间会形成一个三面密闭的小袋子似的结构,我们称之为盲袋。盲袋当中会积存食物残渣、软垢、牙菌斑,任凭我们每天规律地刷牙、漱口,也很难将盲袋内的食物残渣等清除。所以,如果出现智齿冠周炎,需要首先冲洗盲袋。将无菌注射器放入盲袋内进行冲洗,就可以将感染物质清理干净,然后外用碘甘油进行消毒。一般要连续冲洗3天,每天冲洗一次。

消炎止痛:除了物理冲洗,牙痛的时候往往还需要口服消炎止痛药。这些药物既能控制感染,也能缓解疼痛,让我们少遭些罪。临床上常用的消炎药是阿莫西林、甲硝唑等,止痛药可选择布洛芬、双氯酚酸钠等。但大家要记住,药可不能乱吃,一定要请医生指导我们服药。

尽早拔除:很多人由于害怕拔牙,总是一拖再拖,结果等到智齿痛得受不了了再去拔,又会因为处于急性炎症期而被医生劝退。要想一劳永逸,以绝后患,就要等智齿冠周炎导致的红肿热痛等症状缓解后,尽早去找医生把智齿拔了。

来源:健康中国



长期戴眼镜,会让眼睛变凸吗?

社会上有一种说法:近视眼镜戴久了,眼睛会越来越凸出。因此,有些人对眼镜产生一种排斥心理,宁愿看不清楚也不愿戴眼镜,或者只是上课、看电视的时候戴一下。那么,戴眼镜真的会让眼睛变凸吗?

近视才是眼睛凸出的“罪魁祸首”

戴眼镜让眼睛变凸,这其实是一种误解。眼睛变凸通常是由于近视度数过高所伴随的眼轴变得过长,从而引起眼球鼓出,往往在极高度近视中较为常见。

近视按照解剖结构,可分为轴性近视和屈光性近视两大类,多数近视属于轴性近视,也就是由于眼轴增长过快导致的近视。孩子刚出生的时候,多数是远视眼。随着年龄增长,孩子的眼轴也会像身高一样增长,此时孩子会逐步从远视眼过渡到正视眼,但如果长得过快就容易变成近视眼。一般而言,儿童眼轴越长,发生近视的概率就会越高。生长发育期的儿童,每年眼轴增长最好能控制在0.3毫米以内。到18周岁左右,孩子的身高发育基本完成,眼轴也会慢慢稳定下来。可见,眼睛变凸的根源是高度近视带来的眼轴过长,与戴眼镜没有关系。

眼镜之所以能让我们的视力由模糊变清晰,是由于镜片改变了光线的聚散度。近视眼镜是凹透镜,会让进入眼内的光线发散后成像在视网膜上,让配戴者看清楚外界事物。但是,凹透镜本身由于其光学作用会导致视物变小,并且随着近视度数增高而越来越小。从他人视角看,戴着近视眼镜的人眼睛也会变小,同时给人一种眼睛变形的感觉。

事实上,一副合格的眼镜,不但能矫正视力,使我们看得清晰、舒适和持久,还可以对配戴者的眼睛与面部某些缺陷起到修饰作用。相反,如果近视了不戴

眼镜,由于视物不清可导致视疲劳,久而久之会引发调节和聚散等视觉功能的改变,不仅容易加深近视度,甚至还可能导致斜视的发生,有害无益。所以,孩子如果近视了,一定要到正规医疗机构进行规范检查,科学验配眼镜。

选择一副合适的眼镜要注意什么

框架眼镜适用面广,是屈光不正最常规的矫正手段。验配和使用框架眼镜相对简单,容易让人忽视其中的技术“含金量”。其实,如何选择合适的眼镜大有学问。

正确选用眼镜应该是从镜片的光学、美学及力学等方面统筹考虑。首先,验光务必要精准。其次,选择镜架要注意镜架的镜梁与鼻型,镜腿与耳型的吻合情况。最后,也是最容易被大众忽视的重点是,镜片的磨制需准确,镜片的光心需与瞳孔中心对准,也就是瞳距和瞳高需匹配,不然容易产生棱镜效应而导致视疲劳。

日常配戴眼镜的注意事项

第一,眼镜的配戴时长需要遵医嘱。医师会根据屈光不正的度数,对配戴者的用眼需求和视功能状况作出判断,决定戴眼镜的方式和眼镜的类型。基本上,有必要配镜的患者通常还是要常戴眼镜的。不要随意戴别人的眼镜,也不要戴已经变形的眼镜。

第二,戴眼镜以后要注意保护好自己的眼镜,尽量双手取戴眼镜,沿脸颊两侧平行方向摘戴,单手摘戴会破坏镜架左右平衡性,导致变形。眼镜摆放的时候要使镜片面朝上或者放到镜盒里,避免镜片磨损。不要将眼镜放在阳光直射的车内,建议镜片每晚用清水洗净。验配眼镜后,也可以定期前往专业的视光中心进行眼镜的维护和校配。

第三,戴眼镜后需要定期复查视力状况。特别是儿童青少年,视觉系统尚处于发育阶段,我们一般建议3~6个月复查一次;成年人一般是半年复查一次。如有镜片的磨损和度数的变化,则需要重新验配。

哪些眼镜对防控近视有作用

要对近视进行有效的防控,我们需要对近视儿童进行随访和监测,除了检查矫正视力和近视度数,还需要测量眼轴、角膜曲率和视觉功能。

此外,我们还需要了解父母的近视情况,以及儿童的日常用眼习惯。对于近视进展和眼轴增长速度比较快的儿童,可通过临床有效的防控方法或多种防控方法联合使用,以尽可能减慢近视进展。根据目前的研究,对近视防控比较有效的方法有OK镜、多焦设计的软性隐形眼镜、低浓度阿托品滴眼液、离焦设计的近视防控框架眼镜等。

各种近视防控方法对不同人的应用效果会有差异,因此,近视防控方案请医生帮忙进行个性化选择,必要时可以多种方法联合使用,以期达到更好的近视防控效果。

无论选择何种近视防控手段,起到的作用主要是延缓近视度数增加。现有的方法不能让近视逆转,只能矫正和缓解进展速度。所以,不要轻信“近视治愈”“近视康复”“近视克星”等广告,不仅会花了冤枉钱,还会耽误孩子的正确矫正时机。

最后,防控近视不是一朝一夕的事情,养成良好的用眼习惯很重要。儿童青少年无论是否近视,都应做到“一增一减一牢记”,即增加户外运动,减少近距离用眼时间,牢记“一拳一尺一寸”的正确书写姿势。

来源:《大众健康》杂志