

视疲劳该如何缓解

视疲劳是现代大多数上班族几乎都存在的问题，随着现代社生活节奏不断加快，人们经常加班熬夜，长时间面对电脑或手机，导致用眼过度，同时紧张焦虑的情绪也会进一步加重视疲劳，感觉眼皮沉重，无法张开；眼睛灼热，特别是闭眼睛的时候更明显；视力不够稳定，有时感觉看东西模糊不清；总感觉眼睛里像是进了什么东西；眼睛经常干涩、酸胀、疼痛或有不适感；眼睛怕光，迎风流泪；眼白处总是红红的，充满血丝。这些情况出现就提醒我们该让眼睛好好休息一下了。那么如何缓解视疲劳呢？

1.改善日常习惯：注意用眼卫生；适当减少长时间用眼；保证良好的睡眠，适度运动，每次用眼不超过1小时，然后多向远处望一望，多看看绿色植物；尽量少佩戴软性隐形眼镜；可以在室内放置加湿器，增加空气湿度，避免空调和风扇直接吹到脸部；可进行冷热敷，先用热毛巾敷眼5分钟，再用冷毛巾敷眼5分钟；头向后仰并不停眨眼，使血液流畅。眼睛轻微疲劳时，只要做2—3次眨眼运动即可。还可以泡一杯菊

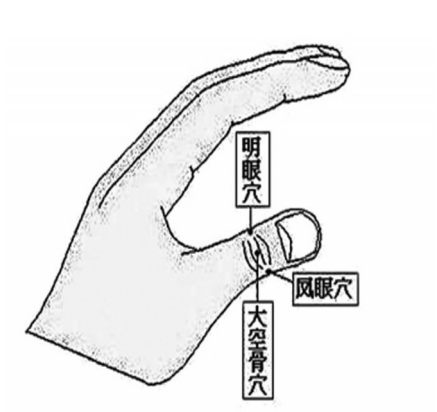
花茶，用热蒸汽熏蒸眼部，使眼部湿润，注意避免烫伤。

2.饮食调理：中医认为“久视伤血”，而“肝藏血”，即肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，而且“肝开窍于目”，“目得血而能视”，即双眼受到血的滋养才能视物，而过度用眼，会使肝血亏虚，使双目得不到营养的供给，从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等。因此饮食上可适当吃些猪肝、鸡肝等动物肝脏，同时补充牛肉、鲫鱼、菠菜、荠菜等富含维生素的食物，忌食辛辣刺激的食物。如“菠菜护眼汤”：猪肝60克，菠菜130克，食盐、香油各少许，破故纸、谷精草、枸杞、川芎各15克。将4味中药材洗净加水1升，煎煮约20分钟，滤渣留汤备用。猪肝去筋膜洗净后切薄片，菠菜洗净后切成小段备用。先用少量油爆香葱花，加入中药汁、猪肝、菠菜，煮开后放入适量食盐，搅均后起锅加入少许香油即可食用。本汤具有补肝养血、明目润燥的作用。常食可改善视力，并可防治小儿夜盲症、贫血症，有良好的补益作用。还可以食

“百合红枣粥”：百合10克，山药15克，薏仁20克，红枣（去核）10个。将上述用料洗净，共同煮粥食用。百合滋阴降火，山药滋肾润肺，薏仁利湿健脾，红枣富含维生素C和A。此粥不但防治干眼症效果好，还能明目。明目茶饮也是不错选择。如“菊花枸杞茶”：菊花茶中加入枸杞浸泡10分钟左右服用。菊花性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效。菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。菊花性凉，虚寒体质、平时怕冷、易手脚发凉的人不宜经常饮用。

3.医学疗法：如果在饮食调理和日常习惯改变后仍会出现视疲劳，以眼红，眼睛干涩最为突出，这时很有可能是睑板腺堵塞所致，可见睑板腺开口有白色角质蛋白堵塞而凸起变形（睑板腺开口在上眼皮靠近眼球、没长睫毛的地方），睑板腺分泌油脂经睑板腺开口到眼球表面，起到润滑眼球及保湿作用，所以此时最常见、有效的方法是睑板腺按摩法，包括熏蒸、热敷、按

摩，简称为“眼部SPA”。但是此方法需严格无菌操作，需要专业人士完成，所以建议去正规医院的眼科门诊进行治疗。治疗后眼睛干涩症状会迅速缓解，但是平时调养不当，极易复发。同时针灸、穴位按摩也是不错选择，常选穴位：攒竹、睛明、四白、鱼腰、太阳、瞳子髎、丝竹空穴，以点按、指揉为主。（刘敏）



治关节痛方

【处方】桑枝（炒）60g。起的四肢关节疼痛，活动不利，或伴有关节肿痛，屈伸不利。

【制用】水煎外洗外敷，早晚各一次，每次20分钟，30天一疗程。（白城市中医药老科协：王文卿）

【注意】有皮损者不宜用此法。

【功能】祛风除湿，散寒止痛。

【主治】由风、寒、湿之邪引



常见的艾滋病病毒抗体初筛试验和确认试验方法有哪些？

HIV 筛查试验有多种方法，包括酶联免疫吸附试验（ELISA）、明胶颗粒凝集试验（PA）、免疫斑点试验及免疫层析试验等。常用方法为ELISA，可分为双抗原夹心法和间接法两种。

艾滋病确认试验的方法包括免疫印迹试验（WB）、条带免疫实验（LIA）、放射免疫沉淀试验（RIPA）及免疫荧光试验（IFA）。国内常用的确认实验方法是WB。

我国规定筛查试剂必须是HIV-1/2混合型、经国家食品药品

监督管理局注册批准、批检合格、在有效期内的试剂。推荐使用经临床质量评估敏感性和特异性高的试剂。我国规定进行确认试验的试剂必须是经国家食品药品监督管理局注册批准、在有效期内的试剂。（待续）（据中国疾控中心性艾中心）



针灸有六忌：三类人群不宜 不能过饿过饱

针灸是中医临床常用的治疗方法，可调节脏腑功能，达到治病、保健目的。针灸虽然比较安全，也要注意有六忌。

一忌不分皮肤情况。为达到治疗调理目的，针灸对患者皮肤有一定要求，3类人不宜针灸。1.糖尿病患者：由于糖尿病患者血糖较高，即便小小的针口也不容易愈合，若不注意处理，还可能引起感染。2.有凝血功能障碍的人：比如血友病、血小板减少性紫癜患者，其凝血时间较长，针灸可能导致针口流血不止。3.皮肤感染、溃疡和肿瘤部位不宜针刺，容易适得其反，加重疾病。



二忌过饥、过饱、过劳。《素问·刺禁论篇》中说：“无刺大醉，令人气乱；无刺大怒，令人气逆；无刺大劳人；无刺新饱人；无刺大饥人；无刺大渴人；无刺大惊人。”现代临床也表明，在饮酒大醉、劳累、过分饥饿等情况下针灸，可能导致患者脉乱气散。过劳、过饥、过饱的人建议推迟针灸时间，待体力恢复、进食后再治疗。

三忌过分紧张。《灵枢·终始》中提到：“凡刺之禁，大惊恐，必定其气乃刺之。”意思是，患者过分紧张，机会处于脉乱气散状态，容易引发晕针等不良反应，所以建议患者情绪平稳时针灸。

四忌化妆、喷香水。中医讲究望闻问切，患者化妆、喷香水容易影响医生准确判断、辨证论治。

五忌憋尿。针灸前建议去一次厕所，避免针灸后留针出现不适，或针灸腹部时对膀胱产生刺激。

六忌皮肤不清洁。针灸前后应注意皮肤清洁，避免针口感染。针灸后不需要专门进行皮肤消毒，只要不接触脏水、油污等即可，同时不要立即洗澡、接触冷水、凉风，否则患者可能出现类似外感症状或局部轻微感染。（张健）



冰箱不是保险箱，食物超期储存危害大

冰箱家家都有，储存的食物也多种多样，蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候，很多人都把冰箱当成了保险箱，一股脑儿的把这些食材放进去就认为一切OK，既能保证食材的新鲜，又能保存食材的营养，一切真的是这样吗？

先为大家科普一下常见的食材最容易感染什么样的细菌，以及感染之后的症状：

- 1.牛奶最容易感染李氏特氏菌，会有发烧、怕冷、头痛的症状。
- 2.生猪肉容易感染耶尔森氏菌，会有急性胃肠炎、小肠结肠炎，甚至阑尾炎、败血病等，被称为“冰箱肠炎”。
- 3.蔬菜水果容易感染志贺氏菌，也是最常见的肠道传染病之一，会有发热、腹痛、水样便的现象。
- 4.鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌，一般会经过消化道传播，容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血病等。
- 5.肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状。
- 6.海产品还会容易感染副溶血性弧菌，这种情况下发病很快，还会有发热、腹痛等肠道问题，腹泻也是呈水样便，容易造成脱水。

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如，我们把冷藏室设置在4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，一直存放也是做不到的，尤其是在冷藏室。

冰箱食材存放时间

冷藏室：鸡蛋最多30天；巴氏奶48小时之内，开封后当天引用，酸奶14天；普通的饭菜和糖粥最多2天；绿叶蔬菜3天左右，根茎类瓜果茄类7天；排酸肉类24小时，最好在0℃储存；酱料90天左右。

冷冻室：鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完；虾类贝壳类2个月内吃完；其他的冻品尽量在2个月内吃完。

因此，冰箱并不是保险箱，只有科学合理的使用，才能让它为我们的健康保驾护航。（于良）

你知道吗

国家基本公共卫生服务项目（100问）

92.什么是突发公共卫生事件？

答：突发公共卫生事件是指已经发生或者可能发生的、对公众健康造成或者可能造成重大损失的传染病疫情，不明原因的群体性传染病，还有重大的食物中毒事件和职业中毒，以及其他危害公共健康的突发公共事件。

93.突发公共卫生事件的应急处理与居民有什么关系？

答：突发公共卫生事件都是直接危害居民健康的大事，应急处理就是政府动员各方面力量，为了将事件危害缩小到最低、对居民健康伤害减到最少，而指定的应急方案和解决机制。基层医疗卫生机构的医务人员，在发现这类事件时会及时上报政府部门，并对事件伤者进行急救、转诊；还要开展相关知

识、技能和法律法规的宣传，保护其他群众不再受危害，保障广大居民的身体健康。

94.什么是卫生监督？

答：卫生监督是政府实施行政管理的具体行政行为。各级政府卫生行政部门为维护公民健康权益，依据卫生法律法规和标准，对特定人和机构，如医疗机构、食品行业、毒害作业、公共场所、供水单位以及学校等部门单位的相关卫生工作，做出许可、强制、检查、处罚、指导等行为，以保证居民与社会的卫生安全。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

金秋10月吃啥最养生？这五种食物别错过！

秋季气候干燥 润肺祛燥巧食梨

秋季气候干燥，常常使人感到鼻、咽干而不适，而梨鲜嫩多汁、酸甜适口，有很好的改善秋燥的作用。

梨，又被称为快果、玉乳，亦有“百果之宗”“天然矿泉水”之称。现代研究表明，每百克梨（指果肉）除含85%的水分外，还含有人体不可缺少的多种营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁等矿物质，多种维生素和有机酸等。梨果肉中所含的苣荬酸等，有润肺、止咳、化痰、养血等功效，能缓解上呼吸道感染和慢性气管炎引起的咽干喉疼、音哑痰稠、便秘尿赤等不适症状。此外，梨还有促进胃酸分泌、助消化和增进食欲等作用。

中医认为，梨性味甘、微酸、凉、归肺、胃经，有润肺化痰、清热生津之功。吃生梨能明显解除咽喉干、痒、痛，声音哑以及便秘、尿赤等症状；将梨榨成梨汁，或加入胖大海、冬瓜子、冰糖煮饮，具有滋润喉头、补充津液的功效。

梨煮着吃效果最好。整个梨切开后，果皮和果肉应一起煮。梨核味酸，梨肉味甘，酸甘化阴，利于养阴润燥。梨皮在煮熟后味苦性寒，可起到清肺热、通大便的作用。深秋凉燥当令，燥邪与寒邪往往相兼为患，侵袭人体，症状表现为干咳、流清涕等。有此类症状的患者在煮梨的同时可加入2~3片生姜、5~6段葱根，同煮5~6分钟，吃梨喝汤，1天1~2次。葱根与生姜性温味辛，有辛温解表的作用，可祛寒邪，与梨同煮，协同起到祛除凉燥的作用。对于干咳日久，或程度较重者，可加入乌梅、甘草各10克。乌梅味酸，甘草味甘，与梨同煮，养阴润肺止咳作用增强。此汤味道甘甜美口，很适宜儿童食用。对于咳嗽少痰者，可在煮梨时加入一些陈皮，或放部分糠心白萝卜，能够起到润燥化痰、理气止咳的作用。

入秋后，每天一把坚果！护心调血脂、润燥防抑郁

入秋后，建议大家每天吃一把坚果（10~20克），能为健康带来多种好处。

第一，有助保护心脏。入秋后，天气转冷，昼夜温差较大，人体血管受刺激收缩，血管阻力增大，导致心血管负担加重。此时，吃一些有助护心的食物能够保护血管。《英国医学杂志》刊登一项对8.6万女性进行的调查发现，每天吃20克坚果的人比每周吃5克以下的人，患心脏病的几率要低35%。因为榛

子气虚、外感风寒等人群要少吃或不吃。此外，柿子含糖量较高，会影响糖尿病及慢性胃病的治疗；柿子中的单宁可妨碍食物中铁的吸收，对缺铁性贫血病人的治疗不利，因而这些病人最好不要食用柿子。

2. 不要空腹吃柿子

柿子含有较多的鞣酸及果胶，在空腹情况下它们会在胃酸的作用下形成大小不等的胃柿石，如果这些沉淀物不能通过幽门到达小肠，就会滞留在胃中形成胃柿石。如果胃柿石无法自然被排出，那么就会造成消化道梗阻，出现上腹部剧烈疼痛、呕吐甚至呕血等症状。

3. 最好不吃柿子皮

柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的鞣酸全部脱尽，如果连皮一起吃更容易形成胃柿石。

4. 柿子不能吃太多

首先，柿子中含有的大量鞣酸可与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质形成不能被人体吸收的化合物，柿子吃多了就容易导致矿物质缺乏；其次，柿子还会使人产生饱腹感，既影响食欲又减少正餐的摄入量，容易造成营养不足而有害健康。一般认为，在不空腹的情况下，每次吃柿子以不超过200克为宜。

秋吃莲藕养胃防慢病 好处多多

藕微甜而脆，能生吃也可熟食，是人们日常菜品之一。藕也是药用价值相当高的植物，它的根、叶、花皆可滋补入药。

莲藕在营养学上我们一般把它归于蔬菜类，其营养价值很高。但它与普通蔬菜相比，不仅具有了蔬菜中常见的微量元素、膳食纤维等营养成分，还拥有能为我们提供能量的淀粉，且城含量较高约占16.4%左右，这使得莲藕拥有了其他蔬菜不具备的脆糯及回甘的口感，极大丰富了莲藕的烹饪方法。莲藕所含各种营养素中，维生素C的含量高达44mg / 100g，比柠檬或橙子都高，在凉拌时其维C含量能得到最大限度的保留。

“藕断丝连”是关于莲藕最常被用到的一个成语，可这“丝”究竟是什么呢？相信没几人能说得明白。莲藕的丝是莲藕中的导管，是用来为莲藕运输水分和养料的，它的成分主要是多糖和黏液蛋白，大多数的黏液蛋白都属于粘多糖类物质，也称为糖蛋白，这些黏液蛋白对人体有一定的保健作用，在我们充分咀嚼后，它们能附着在胃黏膜上，保护我们的消化道。在外就餐，当菜品口味较重如麻辣、高油高盐、油炸坚硬等菜品较多时，可在餐前多吃一些莲藕汤或吃一些凉拌藕片，再进食其他食物就会让你的胃肠道舒服很多。

莲藕是一款适合一年四季吃的食材，但在秋冬季进食最佳。这个季节里，人们皆会多吃肉类及重口味的食物，而这些食物消化起来相对比较困难，如果在体内蓄积过久，自然会损坏胃肠道功能，同时，高油高脂的饮食加上冷缩的血管，也会让高血压等慢性疾病预防，而莲藕中的纤维、多糖及其他营养素能提高人体免疫力，促进蓄积在体内的油脂胆固醇排出体外，保障身体健康。（剧仁）