

# 为何越长大眼睛里的“星星”越暗淡

在生活中,大家一定有这样的发现:小孩子的眼睛往往是最清澈最透亮的,随着年龄的增长,人的眼睛也变得越来越混浊无神。那么,眼睛亮晶晶,究竟和哪些因素有关呢?

## 眼睑形态

如果存在上睑下垂,就会遮盖部分甚至全部瞳孔,自然会使得眼睛无神。

上睑下垂包括先天性上睑下垂和后天性上睑下垂,先天性上睑下垂主要是上睑提肌发育不良造成的,后天性上睑下垂包括机械性、肌源性、神经源性、老年性及创伤性上睑下垂,发病原因有眼睑病变、老年性退变、外伤、遗传或免疫异常、交感神经功能障碍等。上睑下垂也分真性和假性,假性上睑下垂的外在表现与上睑下垂相似,但提肌肌力是正常的,是因上睑组织过多,从而对眼球的遮挡过多而造成的。

## 瞳孔大小

瞳孔,是动物或人眼睛内虹膜中心的小圆孔,为光线进入眼睛的通道。虹膜上瞳孔括约肌的收缩可以使瞳孔缩小,瞳孔开大肌的收缩使瞳孔散大,瞳孔的开大与缩小控制进入瞳孔的光量。瞳孔大小随年龄、人种、屈光状态、光线强弱、目标远近及情绪变化而有所不同。一般为2~5毫米,平均4毫米左右。新生儿瞳孔最小,随着长大逐渐增大,青春期以后又逐渐变小。

当人们受到惊吓、感觉到疼痛、或者遇见喜爱和感兴趣的事物时,瞳孔都会扩大。见到喜欢的人,眼睛会发光,看来也是有科学道理的。

## 眼白对比

如果眼白不够干净,和瞳仁对比不强烈,没有黑白分明的感觉,也会显得眼睛混浊无神。眼白其实是巩膜部分,起到

支撑眼球的作用,平时呈瓷白色,且血管很少。眼白不够干净主要由两种原因造成,一是红血丝多,二是眼白发黄。

红血丝的出现原因:化妆品时滥用化妆品可能会刺激眼部,使毛细血管破裂或扩张,出现红血丝;隐形眼镜未能正确佩戴和护理、佩戴时间过长,可能会导致角膜缺氧而发红;用脏手揉眼睛、有异物进入眼睛等造成眼睛的局部感染,由炎症引发的充血;当然,最常见的原因还是用眼过度。

至于眼白发黄,其实是眼内巩膜色素沉着的问题。老年人眼球发黄,是一种正常的生理现象,因为黑色素沉积在眼球表面,加上结膜长期的代谢和氧化,所以慢慢变黄。紫外线照射、内分泌失调、长期压力过大、电离辐射、饮食不当如食用富含胡萝卜素的食物或有色药物、患有肝胆疾病如黄疸型肝炎等原因都会造

成眼白发黄。

## 泪膜状态

泪膜状态良好时,眼球表面光滑,反光强烈,看上去就会亮晶晶。泪膜是眼表的第一层物质,主要作用是保持眼球的湿润和改善眼睛的屈光系统。泪膜可自内向外分为三层:黏蛋白层、水样层和脂质层。水样层是泪膜的主体,能保持角膜、结膜的湿润,进行泪腺的分泌调节;脂质层可以在眼睑张开时阻止泪液渗出和包含泪液,睡眠时在眼暴露的部分形成封闭,防止泪液直接与空气接触,从而减少蒸发。

睡眠不足、精神紧张等生理因素引起泪液质量下降;服用部分对泪膜产生影响的降压药及精神安定剂;所处环境干燥,引起泪液蒸发增加等等都会造成泪膜不稳,引发干眼症。

摘自网易健康

## 解惑

### 为什么人民币没有3元面值

货币面值是依据数学的组合原理来设计的。在1到10里,有“重要数”和“不重要数”之分,1、2、5、10就是“重要数”,用这几个数能以最少的加减运算得到另外一些数,如 $1+2=3$ , $2+2=4$ , $1+5=6$ , $2+5=7$ , $10-2=8$ , $10-1=9$ 。其余的就是“不重要数”,而如果将四个“重要数”中的任一个数用“不重要数”代替,那就出现有的数要两次以上加、减才能得到,这样就比较繁琐。

从概率学的角度看:在1至9的各种数字排列组合中,3的出现概率最多只有18,而1、2、5出现的总概率则为90,如果使用“3”面值的币种,在流通中呈现的概率约为16.7%,证明以“3”为面值的货币在实际流通中找零的作用并不显著,反会使货币的票面结构有失衡之感。

张小磊

## 图吧

### “防水手机”如何防水



大家是否有一个疑问,防水手机听筒、MIC、数据接口、耳机接口都是洞,那么手机放到水里究竟是怎样做到防水的呢?

目前主要的手机防水技术是纳米防水,是在产品表面涂上一层厚度仅以纳米计的聚合物,这层薄膜可以分子形式附着在产品表面,密不可分。该工艺可将表面能量降低至极低的水平——低至PTFE(聚四氟乙烯)的1/3,一旦与涂层接触,液体就会凝结成水珠滚落,材料外观保持不变,因而具有极佳的防油防水性能。该技术可以加入到手机的各个层面及元件上,即使有液体流入到设备中,也不会对元件造成任何影响。同时纳米防水技术保证了产品的外观、触感与功能不会有任何变化。

## 居家

### 这些菜吃前要焯水

香椿:焯水去除亚硝酸盐 不同时期香椿所含硝酸盐和亚硝酸盐含量不同,发芽期,香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的,随着时间的推移,两者的含量会逐渐上升。焯烫是降低亚硝酸盐最佳方法之一,焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。

木耳:焯水能去毒 鲜木耳含有一种叫卟啉物质,进入人体后,在光线照射下易损伤细胞或引起炎症等。虽然木耳干制过程中大部分卟啉会分解,但在食用前最好先用水浸泡几小时或用热水焯一下,以减少剩余毒素。

菠菜:焯水能去除草酸 菠菜吃起来有涩涩的感觉,是因为其中含有大

量草酸。草酸含量高,不但影响口感,还会影响钙、镁、铁等矿物质的吸收。吃菠菜前最好用沸水焯1分钟,可去除大部分草酸。

芥菜:焯水减轻异味 芥菜有一种辛辣的芳香气味,对鼻腔有刺激作用,对眼睛也有催泪作用。把芥菜放入沸水焯一下,水要多、沸腾状态下快进快出,即可减轻其强烈刺激气味。

四季豆:焯水防中毒 未炒熟的四季豆中含有皂甙,人食用后会中毒。鲜扁豆中含有皂甙和生物碱,有毒,但遇热后会溶解。食用这类食物前,最好用沸水焯透或过油,炒至变色后食用。

摘自《健康时报》

韩一冰

## 健康

### 体检空腹的两大误区

误区一:空腹就是要饿肚子 空腹验血,并不是要让体检者饿肚子,更不是饿了十几个小时以后的化验结果。要知道,机体具有强大的自我调节功能,当身体处在饥饿状态时,体内各项机能会自动调节,导致指标发生变化,这样采集到的血样标本就会失真,从数字上看结果是“正常”,但背后会掩盖患者真实的病情。因此空腹验血时前一夜一定要正常吃晚饭。

误区二:空腹就是滴水不沾 一般来说,少量喝白开水不会干扰体检的结果。以空腹血糖为例,要求的“空腹”是指不摄入热量,比如不能吃主食、肉蛋、奶等食物,但不严格限制饮水。所以可以消除顾虑,体检前如果口渴,可以少量饮用白开水。但是需要注意,空腹喝含糖饮料会使血糖骤然升高,特别是在抽血前的几个小时之内,因此不要喝含糖饮料,以免影响体检结果。

施佳华

## 提醒

### 人老了,更要抬头挺胸

一提到老人的形象,很多人会想到驼背、弯腰、拄拐。其实,这不应该是老人的标志。年纪大了,更应抬头挺胸,不仅彰显活力,更有益身心。

更年期后,体内激素水平显著下降,肌肉的强度、弹性随之下滑。当背部肌群松弛时,脊柱的自然生理弯度进一步增大。人驼背时,身体会有一定

曲度,正常人胸廓中心的高度约20~25厘米,驼背后这个高度会减少3~5厘米。如此一来,呼吸的顺畅性就会受到阻碍,进而影响肺活量。有研究发现,挺起胸膛可使肺活量增加20%左右。肺活量增加有利于提升身体供氧能力,从而提高心肺功能。

李爽

## 诗词中的养生之道

### 饮食静心之道

爽口物多易作疾,快心事过必为殃。知君病后能服药,不若病前能自防。

——宋 邵雍《防病诀》

邵雍,号安乐先生,北宋时期著名哲学家、易学家,康熙皇帝曾为其题词“学达性天”。邵雍在养生方面提倡“预防为主”的原则,《防病诀》一诗不仅充分表达了他的这种观念,而且从饮食及静心等方面进行了具体阐述,堪称防病益寿之妙法。

诗中所说的“爽口物”,指可口的美食和个人喜欢的食物,大多是膏粱美味,往往容易进食过多,从而损伤脾胃,甚至诱发其他疾病。“快心事”是指令人快乐的事情,例如过度兴奋,意气用事,求一时痛快等。适度的“快心事”能够使人愉悦,但事过则为殃,过度放纵情绪会损害人体,成为致病因素。

明代医学家万全劝解人们“凡有喜食之物,不可纵口。常言病从口入,惕然自省”。经常过量食用高蛋白的食物,不仅容易出现肠胃不适,而且会使体内营养不均衡,脂肪堆积,血糖、胆固醇升高,诱发高血压、冠心病等各种疾病。日常饮食应荤素搭配、粗细兼备,除了米、面、豆等主食及肉蛋类食物外,要注意多吃些时新蔬菜及水果。

清代养生家曹庭栋说:“大凡快意处,即是受病处。老年人随时预防,当于快意处发猛省。”心理健康的一个重要表现是懂得控制自己的情绪,能做到不过度悲喜。开开心心是好事,但要掌握好“度”,谨防乐极生悲,尤其是患有高血压、脑动脉硬化等疾病的中老年人,如果情绪过于激动,容易引起全身血管收缩,诱发疾病,甚至出现意外。

王源源

## 育儿

### 多摸宝宝小脚丫

经常摸宝宝的小脚丫,可帮助其神经发育,促进全身血液循环,建议不妨多做些这样的亲子互动。

亲吻触摸 脚底有很多穴位,宝宝洗澡时或睡觉前,可亲吻宝宝脚丫、动动脚趾头或做适当按摩,通过刺激相应穴位,促进宝宝身体及智力发育。这种抚触感也会让宝宝更有安全感,精神更加愉悦。

互击脚掌 大人轻托宝宝双脚,做脚掌相互拍打的动作,力度要轻。 刘兆秋