

眼袋显老还影响视力

要及早防治

75岁的张大爷由于长期睡眠不好,且喝水过多,久而久之眼袋非常明显,还常出现眼晕、眼花等症状。到医院检查发现患有重度角膜炎,视力也急剧下降。



外翻等并发症,甚至增加眼部负担,久而久之可能会并发视力下降、角膜炎等。

梁歌主任说,睡前喝水过多或是睡眠不足也会导致眼袋加重。对于老年人来说,要想减缓眼袋发展的速度,在日常生活中,要注意以下七要点。

1. 要注意用眼卫生,保持良好的生活习惯,生活要有规律,避免强光刺激,避免长期用眼过度。

2. 要少熬夜,注意休息,保证充足的睡眠,避免长时间看电视、看手机等。睡觉前可以用黄瓜片、土豆片或鸡蛋在眼部周围敷10分钟左右,长期坚持,可以改善眼袋。

3. 要清淡饮食,忌食辛辣刺激性食物和过于油腻的食物,多吃新鲜水果蔬菜以及蛋类、豆类、鱼虾、牛奶等。

4. 要放松心情,保持心情愉快,可以和家人朋友一起出去旅游、赏花、踏青、听音乐会等,释放心理压力。

5. 要加强运动。有空可以出去跳跳广场舞、打打太极、慢跑等,对改善眼袋情况会有所帮助。

6. 饮水不要过多,每日饮水量控制在2000毫升左右,尤其是晚上和睡觉前,不要喝太多水,会加速眼袋形成。

7. 如果因为眼袋过重,经常觉得眼累、眼晕、眼花等,要引起重视,要尽早到正规医院眼科进行专业检查,在医生指导下进行相关治疗。

通讯员 莫鹏

火箭军特色医学中心眼科主任梁歌说,眼袋形成主要有两个因素。第一个因素是衰老退变,多发生于40岁以上的中老年人,下睑皮肤及眼轮匝肌弹性减弱,眶隔退变松弛,眶脂肪移位、脱垂等病理改变导致下睑组织不同程度的臃肿、膨隆或下垂,形如袋状的异常形态,称为下睑眼袋。第二个因素为遗传因素,有些年轻人也可有下睑眼袋,多与家庭遗传有关,为下眶隔膜松弛,眶脂肪膨隆所致。还有一种为假性眼袋,表现为近下睑缘处睑板前隆起,是由于下睑局部轮匝肌肥厚所致。

眼袋不仅使人显得衰老、疲惫、影响外表,甚至还会影响视力。如果不尽早祛除眼袋,使眼袋越来越严重,表面皮肤松弛下垂,会加速眼部皱纹的形成,使黑眼圈范围扩大,形成松弛性下睑

雨水润春好养生

雨水,二十四节气排第二。此时,天气回暖,草木萌动,是万物生发的时节,也是调养脾胃的最好时机,可多吃一些诸如鲫鱼、胡萝卜、山药、小米之类,以健脾化湿。此时早晚较冷,风邪渐增,宜多吃新鲜蔬菜、水果,以补充水分。养脾也要静心,心平气和,使肝气不横逆;静心养气,心气充和,进而滋养脾脏,得以健胃。

春日的下午,人很容易感到疲乏,这时候不妨伸个懒腰,可促进胸腔器官对心脏的挤压,有利于心脏的充分运动,使更多的氧气供给各个组织器官;同时,由于上肢、上体的活动,能使更多的含氧血液供给大脑,让人感到清醒舒适。

气温渐暖,不少人迫不及待地脱掉冬装,迎接和煦春光,但此时还应“春捂”。因降水增多,地湿之气裹挟着寒意而来,因此必须注意保暖,避免受凉生病。“春天孩子脸,一天变三变”,何况还有“倒春寒”。“春捂”实则是一种科学合理的保护。

此时休养可遵循“夜卧早起”,总的原则是:跟着太阳走,天睡我睡,天醒我醒。白天太阳高悬天空,人的阳气随之上行而精力充沛;夜晚人的阳气随之潜藏,使身体得以休养生息。

除此外,还提倡多舒展肢体,但不宜做过于激烈的运动,避免因体内能量消耗太过而失去对肝气的控制,出现发热、上火等症状。可选择如散步、打太极拳等较轻松的运动方式。

广西 钟声

助力养老

“候鸟式”养老并非人人都适合

所谓“候鸟式”养老,就是像鸟儿一样随着气候变换,选择不同的地域环境生活。如夏天去北方城市“清凉避暑”,冬天去南方城市“取暖过冬”。与普通旅游的走马观花、行色匆匆不同,选择“候鸟式”养老的老人一般会在一个地方住上十天半月甚至数月,这样的养老方式不但有效地避免了寒冷冬季和炎热夏季对老年人健康造成的威胁,还能观赏祖国的大好河山,比起单纯的旅游来说,行程更自由、消费更实惠,还可以体会到异地风土人情,因而深受老人的青睐。

“候鸟式”养老虽然时尚,但并非人人都适合,除了自身有经济实力之外,还需要根据身体

状况来决定。事实上,“候鸟式”养老更适合身体健康、适应能力和独立生活能力强的老年人。习惯于生活在气候干燥、气温偏低的北方或气候湿热、气温偏高的南方的老年人,身体早已适应当地的环境,“过山车”般的改变可能会打乱生物钟,引起身体不适,反而对健康不利。除此之外,远离家乡和子女,若对新环境适应一般,容易产生心理上的孤独感。

因此,笔者以为,老年人在选择“候鸟式”养老时,一定要综合自己的身体健康状况、经济能力及爱好,切莫盲目跟风,只有适合自己的养老方式,才是最好、最明智的选择。

江苏 刘予涵

退休生活秀

家有全能“修理工”

老爸生就一双巧手,什么东西坏了都能使其“起死回生”。如今退休了,老爸有了充分的闲情动手“修理”各种东西。

有一次,女儿不小心把日记本弄散架了,第二天要交,很着急。老爸笑着安慰她:“乖,莫哭啊!我给你修修,保证像新的一样。”他首先将本子打了孔,用线缝好,然后用胶水固定,换了有卡通画的封面,最后套上透明的塑料壳。女儿看了,欢呼不已,直夸爷爷的手“真神奇”。

厨房的瓷砖破了,老爸找颜色相近的材料配上,然后轻敲轻撬,嵌入水泥,补后几乎看不出破损的痕迹。大门的门铰“咯噔咯噔”地响,老爸用钳子扭扭,再滴些润滑油,门比以前轻巧多了。院子里的晒衣架是老爸用铝合金杆搭的,美观实用。碰上家里的电动车爆胎漏气、小板凳有些不稳……老爸总是从他的“百宝箱”里翻出材料和专业工具,加以修补,整旧如新。

老爸常说,人老了,为家里大的贡献做不了,在修修补补中琢磨琢磨,既有益于身心健康,还能获得不少的生活乐趣。这也是用实际行动珍惜资源,物尽其用嘛!

在邻里间,老爸这个“全能修理工”的美名早传开了。时常有人找上门请他修个灯,换水龙头,或是把有线电视弄出声音和画面来。他边鼓捣边和人拉家常,被留下吃饭也不客气。周围的大爷大妈都说,老领导不摆架子,和大家打成一片,我们的生活里好像缺不得您啊!老爸对街坊邻里的这些点赞极为享受。他说,他可是早就响应国家号召了,一直在为打造“环境友好型和资源节约型社会”尽绵薄之力呢!

愿老爸的晚年生活越来越丰盈,精神上越来越快乐!我们都需要他这样的全能“修理工”。

湖北 刘卫

晒作品



欢欢春日,虎虎吉祥(国画)

中共湖南省委党校期刊社 秦晓晓