

最费眼睛的 10 件事 你知道多少

眼睛是人身上最脆弱的器官。生活中,有很多事情会对它造成极大的伤害。了解这些危险有助于防患于未然,更好地保护双眼。美国《好管家》杂志载文,刊出多位眼科专家总结出的“毁眼 10 件事”。

出门不戴太阳镜

美国伊利诺伊大学眼科学教授维奈伊·阿卡鲁博士表示,过多的紫外线照射容易灼伤眼角膜,甚至导致白内障等多种眼部疾病。因此,在户外时,戴上太阳镜、宽沿帽等都能很好地保护眼睛。

睡前不洗脸

经过一天的奔波,脸上会沾染许多灰尘、病菌,如果睡前不洗脸,容易导致眼部感染。此外,美国眼科协会建议,为避免病菌感染,睫毛膏等眼部化妆品最好 3 个月更换一次。

总滴眼药水

美国眼科学会眼科专家斯蒂芬妮·马里奥尼克斯博士表示,一些眼药水可暂时使血管收缩,消除红眼症状,但是炎症依然存在。反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。因此,眼睛红肿时最好及时看医生,才能标本兼治。

空气太干燥

风吹、空气干燥等,会加速眼睛水分流失,容易造成眼干眼涩,建议此时尽量避免用手揉眼

睛,适当使用加湿器,可以滴人工泪液润眼。美国斯坦福大学眼科博士阿迪斯·蒙泰格提醒,人工泪液每天使用要少于 4 次,如果眼部瘙痒,可以将人工泪液放入冰箱冷藏后再用,能更好地缓解眼部瘙痒感。

忽视畏光症状

美国眼科协会专家安妮·苏默尔博士表示,很多人觉得,眼前有闪光、畏光、疼痛、视物模糊或红肿的现象都会自然消退。然而,这些都可能是身体发出的眼疾信号,如果置之不理,很容易加重眼疾,使视力难以恢复,甚至出现更严重的后果。

洗澡戴着隐形眼镜

马里奥尼克斯博士表示,淋浴、泡澡时,不要戴隐形眼镜,否则洗发水、沐浴液等浸入眼睛,会污染镜片,造成眼睛不适。此外,在天气炎热的夏季以及风沙较多的春季,最好少戴隐形眼镜。

盯着电脑看

马里奥尼克斯博士表示,正常情况下,一分钟的眨眼次数为 12~15 次。如果长时间盯着屏

幕看,眨眼的次数会明显减少,极易导致眼睛干涩、疲劳、近视等多种眼疾。因此,使用电脑、看电视及看手机时都应该经常抬头眺望远方,让眼睛得到休息。

游泳不戴护目镜

游泳或修理家具时,最好戴上护目镜保护眼睛。否则脏水、快速飞动的细小物体都可能会伤到眼角膜。

吸烟

美国匹茨堡大学医学院眼科教授伊恩·科纳博士表示,每天吸烟 20 支,白内障危险增 2 倍。吸烟还会增加老年黄斑退化及近视的发病率。这是因为吸烟时人体吸入的氧气被消耗,导致血氧量下降,而视网膜对缺氧格外敏感,长此以往必然造成视力大减,严重时甚至会失明。

不经常检查眼睛

蒙泰格博士表示,即使没有近视或老花眼,也应该养成定期看眼科的好习惯。尤其是高血压及糖尿病患者,更应经常检查眼睛。

2 月好书推荐



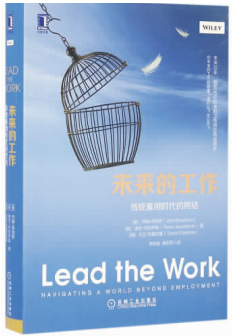
1.《我懂你的知识焦虑》
定价:42 元
作者:罗振宇等
出版社:中国友谊出版公司
出版时间:2017 年 2 月
推荐理由:

罗振宇首度全面分享:在知识焦虑的时代,如何成为一个高手。切换思维,升级认知,参与未来!我们需要什么样的思维方式? 关注事实,升级认知。世界上的事实远比我们看到的复杂,我们只有带着这种思维方式,尽可能地去认知更多的事实,才有可能成为一个高手,成为时代的跨越者。



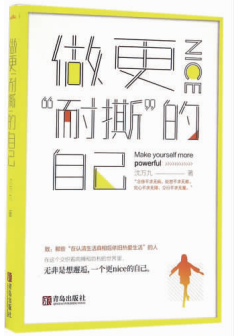
2.《最好的方法读唐诗》
定价:39.8 元
作者:王芳
出版社:东方出版社
出版时间:2016 年 11 月
推荐理由:

王芳老师在书中首次分享十余种超级实用快速记忆唐诗神器:唐诗思维导图、小快板背诵法、好习惯养成表、符号速读法、联想记忆法等等,不但可以改变孩子的思维方式,让孩子迅速变身“唐诗小达人”,还为对苦于课外辅导无法见效的妈妈們提供最简单有效的方法,为学校教学课外阅读提供有益的补充。



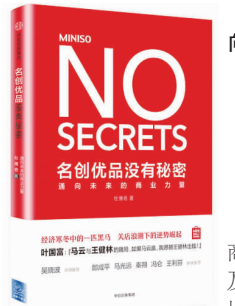
3.《未来的工作》
定价:59.00 元
出版社:机械工业出版社
出版时间:2016 年 10 月
推荐理由:

进入移动互联网时代,企业正在把工作重心逐渐转移到由外包公司、合作伙伴和自由工作者组成的服务网络。未来的组织和工作将会是什么样子的? 本书为我们描述了职场时代的美丽新世界:自由职业者将崛起,企业将变成由全职员工和自由工作者(来自平台的非全职性)组成的混合体;不仅从理念层面探讨了未来的工作,而且试图提供一套实用的工具,来帮助企业驾驭变化的浪潮。



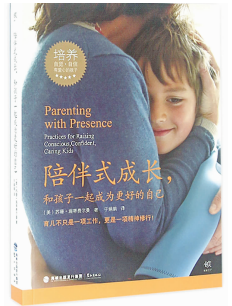
4.《做更“耐撕”的自己》
定价:36.00 元
作者:沈万九
出版社:青岛出版社
出版时间:2016 年 10 月
推荐理由:

沈万九所著的《做更“耐撕”的自己》是一本心灵励志书,本书从“爱情、生活、理想和世界”等四个方面去探讨,教我们在复杂的生活中,成为一个更好的自己。致那些“在认清生活真相后依旧热爱生活”的人。“耐撕”的爱情,是放下和坚守的平衡。“耐撕”的自己,是死磕和妥协的平衡。“耐撕”的人生,是梦想和现实的平衡。“耐撕”的世界,是个人和社会的平衡。



5.《名创优品没有秘密:通向未来的商业力量》
定价:36 元
作者:杜博奇
出版社:中信出版社
出版时间:2016 年 12 月
推荐理由:

本书全面阐述了名创优品商业模式的探索和构建过程,以及这几年间的快速发展,从市场、品质、零售、物流、内部管理、外部合作等多个角度,探讨互联网冲击下和实体经济寒潮中,名创优品独树一帜、逆势崛起的深刻原因。



6.《陪伴式成长,和孩子一起成为更好的自己》
定价:39.80 元
出版社:福建鹭江出版社有限责任公司
出版时间:2016 年 10 月
作者:[美] 苏珊·施蒂费尔曼
推荐理由:

苏珊·施蒂费尔曼所写的《陪伴式成长,和孩子一起成为更好的自己》是一本令人豁然开朗的育儿指南。书中提供了大量实用的建议、有效的练习,以及来自临床实践的有趣故事,蕴含了关于陪伴孩子的育儿智慧,帮助父母树立正确的观念,摆脱曾经的行为模式,更轻松、更快乐地陪伴孩子,培养自觉、自信、快乐、有爱心的孩子,同时治愈自身儿时未能痊愈的创伤,成为自己憧憬的那种父母。