

看多了手机眼睛要“瞎”？巧用三招缓解



聊天、玩游戏、看电视……我们中的大多数人越来越离不开手上的那几寸电子屏幕。“再这样下去，我的眼睛就快‘瞎’了！”很多人即便是感觉到了长时间使用电子屏幕给眼睛带来的不适，也很难停用手机、平板和电脑。

美国《健康》杂志报道，据调查，美国近三分之一的成年人每天的屏幕使用时长超过10小时。眼科医生在年轻患者中发现了越来越多的眼健康问题，他们认为这与屏幕使用时长直接相关。

“在我们使用屏幕时，眨眼速度最多可以降低50%。”杜克大学眼科中心的眼科医生Preeya Gupta博士说，听起来这似乎没什么大不了，但是眨眼可以在眼球上散布一层泪水，保护眼球免受眼压高和眼疲劳的损害。眨眼次数少，更容易出现刺激、灼热和发痒的干眼症状。

那么，如何在不影响视力的情况下，使用电子屏幕工作和娱乐呢？不妨试一试以下三个专家认可的小技巧。

遵循20—20—20规则

美国国家眼科学院的Rachel Bishop博士指出，想要更聪明的使用屏幕，最简单的方法之一就是遵循20—20—20规则。即每20分钟中断一次工作，然后保持20英尺的距离看远方大约20秒钟。这不仅会让你头脑清晰一点，而且还会让眼睛略微失去焦点，从而使眼部肌肉得到放松。“就像身体中的其他肌肉一样，如果一直将目光聚焦在‘近’物体上，那么你对肌肉的需求也会很大。”

记得眨眼

另一个保护眼睛的小技巧很简单，就是

要记得眨眼。这听起来或许有点傻，眨眼是我们不需考虑的事情之一。“但是当你真正想要眨眼时，你会做出更完整的眨眼动作。我希望患者记住用上眼睑去接触下眼睑。如果真的这样做，感觉会有所不同。”Gupta博士说，你会发现干燥、紧张的眼睛会立即变得湿润起来。

调暗屏幕亮度

最后，可以通过调整屏幕亮度，使眼睛接触到的光源更柔和些。除了调低手机、平板电脑、电视和电脑上的背景亮度外，还要注意无论身在何处都要开灯。“与让电脑成为光的唯一来源相比，开灯可以减少眼睛疲劳。”Gupta博士说。

老人全身疼痛找不到病根，原来竟是“骨头酥了”

腰痛不是腰间盘痛，腿痛不是椎管狭窄痛，膝盖痛不是滑膜炎痛……这样的老人到底哪痛？近日，我们接诊了这样一位老年患者，横着痛，竖着痛，坐着痛，站着也痛，口服止痛类药物效果也不好。于是想到了导致老年人全身疼痛的最常见的原因就是骨质疏松。

骨质疏松症被称为“沉默的杀手”，疼痛是最常见的临床症状。虽然我们不知道引起骨质疏松症的确切原因，但是我们知道它的发展进程。当骨质疏松症发生时，骨骼的内部结构变得脆弱，骨头的质量和力量都被削弱，很容易导致突然和意外的骨折。

骨质疏松造成的疼痛通常口服一般的抗炎止痛药物无法化解，但是积极的预防和

治疗骨质疏松症，可以有效的缓解患者的疼痛症状。

在25岁至30岁之前建立尽可能强壮的骨骼是最好的预防中老年时期骨质疏松的方法。但是，在任何年龄段，良好的营养和健康的生活方式都可以帮助预防骨质疏松或减少骨质疏松对生活的影响。

1. 进食富含钙的食物，注意均衡膳食。食物中最好的维生素D来源：鸡蛋，鱼类和强化奶。我们的身体自己会生产维生素D，但是需要阳光和皮肤的参与。所以，没事多晒晒太阳(让太阳晒到皮肤上)。在北方的冬天，日照少，很多女性维生素D偏低。可以测测血液中维生素D的水平，需要时及时补充。

2. 注意适当户外活动，多晒太阳，有助于骨骼健康。每周至少三到四次，每次30分钟的负重运动—步行，慢跑，负重训练等。

3. 避免嗜烟、酗酒和慎用影响骨代谢的药物等。吸烟和过量饮酒都会降低你的骨密度。“戒烟，控制饮酒”，这两点怎么强调都不过分，很多的疾病，心脏病，各种癌症，骨质疏松等都跟吸烟和过度饮酒有关。

如果已经检查出骨质疏松症，根据你的骨质疏松的严重程度，性别，已知的药物副作用和你个人的其它健康状况，你的医生会帮你选择最合适的药物：

1. 合理补钙及维生素D：应定期监测血钙和尿钙，酌情调整剂量。但是，如患者伴有肾结石及高尿钙，则慎用钙剂及维生素

D制剂。

2. 抗骨吸收药物：包括双膦酸盐类，例如：阿仑膦酸盐、唑来膦酸钠、利塞膦酸钠等；降钙素类：如鲑鱼降钙素、鳗鱼降钙素等；选择性雌激素受体调节剂：只能用于女性患者，如雷诺昔芬等。

3. 促进骨形成药物：特立帕肽、甲状旁腺激素。

4. 其他药物：锍盐雷奈酸锍、活性维生素D等。

骨质疏松症是可防可治的疾病，合理的治疗可有效缓解患者的症状，改善患者的生活治疗。建议有全身疼痛症状的老年朋友们及早到医院就诊，积极治疗骨质疏松症，防止出现严重的并发症。

越酸的水果，维生素C含量就越高吗？医生：柠檬还不如大白菜

维生素C是人们较为熟悉的一种营养素，有抗氧化等多种生理作用。由于维生素C能帮助清除自由基而延缓肌肤衰老，抑制黑色素生成而令皮肤白皙，促进胶原蛋白合成而让皮肤水嫩饱满……年轻爱美女性对维生素C也爱不释手。为此，她们经常选择新鲜水果来补充维生素C，特别是那些很酸的水果，如柠檬、百香果、山楂等。

越酸的水果，维生素C含量就越高吗？今天我们就来探讨下水果的酸甜和维生素C之间的关系。

水果酸甜与维生素C关系不大

之所以有人会认为“越酸的水果，维C含量越高”，是因为维C本身的味道的确是酸味的。维C还有一个名字叫“抗坏血酸”，如果你尝过没加糖等呈味辅料的维生素C片，应该直观感受过这种酸味。

理想情况下，如果水果只是维生素C溶液，那倒可以认为越酸就含量越高。然而现实情况却是，水果的味道，主要受其中的糖分和有机酸的种类及含量影响，与维生素C关系并不大。

水果中的糖，严格讲叫碳水化合物，包括四类：果糖、蔗糖、葡萄糖和淀粉，甜度依

次降低——果糖最甜(1.7倍蔗糖)，其次是蔗糖，再次是葡萄糖(0.7倍蔗糖)，而淀粉几乎没有甜味。

不同的水果，都会含有这几类糖，只不过构成比例不同。绝大多数水果中的糖，以果糖、蔗糖和葡萄糖这三种简单糖为主，也有含淀粉的水果，比如香蕉、面包果等。如果没有其他因素干扰，一般来说，含糖量高或者主要含果糖的水果，口味更甜。

而能干扰水果甜度的其他因素，主要就是有机酸，比如柠檬酸、苹果酸、酒石酸、异柠檬酸等。虽然维C也有酸味，但无论是酸度还是含量，跟这几种有机酸比起来还是差很多，不足以影响水果的酸度。此外严格的讲，水果中的单宁成分会增加涩味口感，也会降低水果甜度。

综上，水果味道是酸还是甜，主要是由其中糖分和有机酸等强势呈味物质含量及比例所决定，称为“糖酸比”，受同样有酸味的维C影响不大。

柠檬的维C含量还不如大白菜

柠檬的酸度，可以说是水果中的佼佼者，很少有人直接吃柠檬，大多用新鲜柠檬汁，或干柠檬片泡水喝。那柠檬中的维C是

不是很高呢？非常遗憾，并没有。

根据《中国食物营养成分表》数据，柠檬中维生素C含量仅为22毫克/100克，这是什么概念呢？就连没有酸甜味的大白菜，维C含量也有31毫克/100克，高出柠檬近一半。

酸味水果的代表，还有山楂。为了平衡其酸味，很多人喜欢裹上糖的糖葫芦。查阅数据可知，山楂中维C含量也只有53毫克/100克。不酸不甜的苦瓜，维生素C含量也有56毫克/100克，超过山楂。

没有比较就没有伤害，同样不忍直视的酸味水果，还有百香果(维生素C含量34.6毫克/100克)，橙子(维生素C含量33毫克/100克)，柑橘(维生素C含量28毫克/100克)，柚子(维生素C含量23毫克/100克)……

至于中华猕猴桃(维生素C含量62毫克/100克)倒也可以接受，但也不是说酸味水果中维生素C都很少，酸味水果中的维生素C担当，当属刺梨(维生素C含量2585毫克/100克)，酸枣(维生素C含量900毫克/100克)和沙棘(维生素C含量204毫克/100克)，其中刺梨维生素C含量是柠檬的118倍，是当之无愧的水果中“维生素C之王”，

不过可惜的是，这三种水果一般都是野生，日常吃到的机会并不多。

甜水果中维生素C就少吗？看看又甜又脆的鲜枣，谁能想到其维生素C含量竟然有243毫克/100克，是柠檬的11倍，而且其他几种维生素含量也不少，因此号称“天然维生素丸”。

值得一提的是，想获得丰富的维生素C，未必非得通过吃水果，某些蔬菜和薯类等植物类食物，也含有可观的维生素C，同样也没有明显的酸味，见下表。

总之，凭尝起来酸还是甜，来判断水果甚至食物的维生素C含量，并不靠谱。

根据“中国居民膳食营养素参考摄入量”，成年人每日维生素C需要量为100毫克，成人预防非传染性慢性疾病时，每日建议摄入量为200毫克。

日常选择食物时，水果类可以选择鲜枣、番石榴、草莓、木瓜等，比香蕉、苹果、梨等更容易获取维生素C；而蔬菜中的辣椒、苜蓿、芥蓝、灯笼椒等，虽然没什么酸甜味，但维生素C含量很可观；含有淀粉的马铃薯、甘薯等薯类，作为主食的选择，也能提供一定的维生素C。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois大学牙医博士, 牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center

Coupon

1. 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2. 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3. 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。