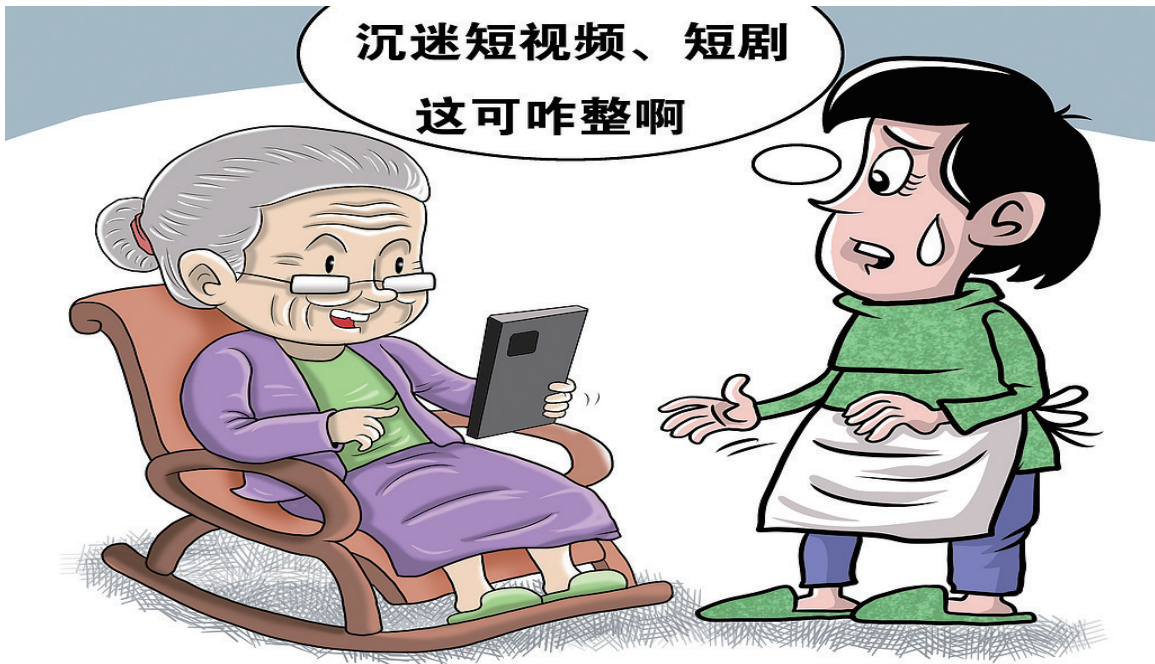


## 沉迷短视频、短剧 这可咋整啊



## 老奶奶看手机过度导致高度近视?

◎王美华

近日,山东一名70多岁的奶奶因视物模糊去医院检查,一测竟然近视2300度。孙女说奶奶每天睁开眼就玩手机,一直玩到凌晨。

如果每天看手机,短期内真能达到2300度的近视吗?玩手机对眼睛的危害有多大?我们该如何保护视力?

一般来说,近视超过600度就算高度近视,超过1000度属于超高度近视。新闻中这名老人的情况应该不是单纯由玩手机引起——2300度在临床上属于较罕见的高度近视,在眼科属于疑难复杂病例,看手机可能只是影响因素之一,但作用不会这么大。

根据临床经验,推测她的近视可能是由眼轴过长引发的轴性近视和由老年性白内障所致的屈光指数性近视两部分叠加所致,轴性近视可能占主要部分。

轴性近视也叫真性近视,是指因眼轴过长而导致的近视,这种类型的近视最常见。正常成人眼轴范围为22—24毫米(平均约23.5毫米)。病理性近视的眼轴长度常常

大于26.5毫米。

屈光指数性近视主要是由于眼球屈光介质的折射率发生变化所引起。这种变化可能由多种因素导致,如早期白内障、老年晶状体核硬化或浑浊(核性白内障)及糖尿病等。

2300度的近视基本属于病理性近视的范畴——由于眼轴不断延长,近视度数不断加深,眼球的球壁(如视网膜、脉络膜)逐渐变薄,进而引发一系列眼底病变,直接威胁患者的视力。因此,建议这名老人尽快做进一步的眼底检查,做到眼底病变早发现、早治疗。

需要明确,病理性近视的发生与遗传关系密切,但环境因素也有一定作用,尤其是近距离用眼,例如看手机。对于不同年龄段的人群,长时间近距离看手机的危害有一定差异:

儿童和青少年(3—18岁):导致眼轴增长速度过快,加速远视储备的消耗,这部分儿童成年时发生高度近视甚至病理性近视的概率大大增加。此外,还易诱发儿童干眼

症和角膜损害。

20—50岁成年人:长时间看手机,眨眼次数会减少,泪液蒸发后得不到及时的补充,易诱发干眼症和角膜损害。

老年人:在光线不足的情况下长时间看手机,易诱发青光眼的急性发作。

想要保护好视力,记住以下5点即可:

控制用眼时间:每用眼30分钟远眺20秒,避免连续刷屏超过1小时。

改善用眼环境:保持所处环境光线充足,夜间使用手机需开辅助灯,屏幕亮度调至与环境光匹配。

保持用眼距离:眼睛与屏幕距离至少30厘米,避免躺着或侧卧使用。

定期检查眼底:高度近视者每半年需做一次全面眼科检查,排查病变。

充足的户外活动:日间户外活动能有效保护视力,建议中小学生每天户外活动时间不少于2小时,学前儿童每天户外活动3小时以上。

## 甲流病毒如何 逃避免疫系统“追捕”

◎张梦然

有一种病毒,就像微观世界的超级变形金刚,能像魔术师一样变换自己的形态:一会儿变成紧凑的球体,一会儿又拉伸成长长的丝状结构——它就是甲流病毒!而这一切都是为了在复杂环境中更好地存活,逃避免疫系统的追捕,并不断进化。甲流病毒的这种“变身”能力,由美国国立卫生研究院(NIH)下属国家过敏和传染病研究所科学家发现,研究论文发表于最新一期《自然·微生物学》上。

在此以前,科学家有一个长久的困惑:为何一些甲流病毒颗粒会呈现为细长的丝状,而不是更为常见的球形?要知道,制造这些丝状结构需要消耗更多能量,但它们却广泛存在。

为了解开这个谜题,科学家开发了一种新方法,可以实时观察并记录流感病毒A的真实形态变化过程。

实验结果简直像是科幻小说中的情节:当面对不利条件时,比如抗病毒抗体的存在或者宿主细胞不兼容的情况下,甲流病毒会迅速变身。它的形状根本不固定,而是随着环境变化而动态调整——这与人们之前认为的“病毒形态由菌株决定”完全不同。

通过评估16种不同的病毒-细胞组合,科学家发现,病毒形态的变化趋势其实是可以预测的。更有趣的是,研究已表明,甲流病毒的丝状结构其实就是它们的“隐形斗篷”,有助于抵抗抗体。现在,科学家正深入探究抗体是如何影响病毒形态及其感染效率的,并计划进一步探索病毒突变对形态的影响。

不仅仅是甲流病毒,其他多种病毒如麻疹、埃博拉、尼帕、亨德拉以及呼吸道合胞病毒等,也采用了类似策略,通过变换不同的形态,显著增加了自身的生存概率。

这些发现不仅向人们揭示了病毒如何“奸猾”地应对环境挑战,也为人们未来开发新的抗病毒治疗方法提供了全新视角。

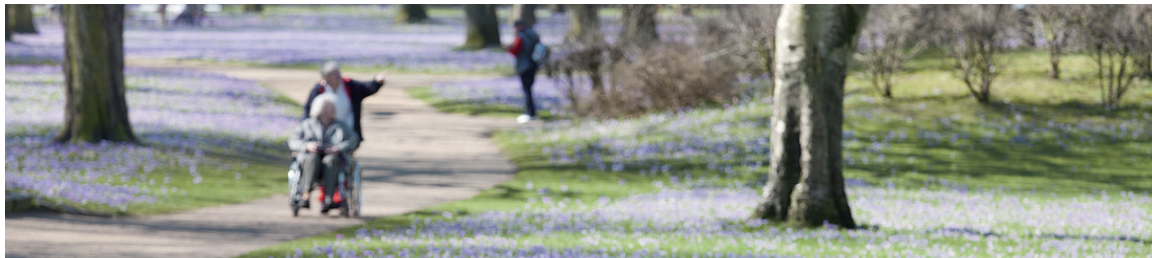
## 断食减肥 值得推荐吗

◎阮光锋

网上流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。如果严格坚持断食,是能看到减肥效果的,因为它帮你减少了能量摄入,说白了就是让你少吃。

不过,断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感、精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困、晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制,身体肥胖,腰围太大,患有高血脂、脂肪肝,可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多,肉蛋奶不足,怕凉怕冷,消化不良,那就万万不可断食减肥了。



## 惊蛰时节注重调肝养肝护阳气

◎田晓航

我们正处于春天的第三个节气“惊蛰”,这也是仲春时节的开始。中医专家认为,这一时期气温回升、雨水增多,容易诱发多种疾病,养生防病需注重调肝养肝、顾护阳气。

惊蛰节气气温波动幅度较大,容易引起感冒、流感等呼吸道疾病;春暖花开,空气中过敏原增多,易诱发过敏性鼻炎、哮喘等疾病;春季气温适宜,细菌、病毒等微生物繁殖活跃,易引起急性胃肠炎、食物中毒等消化系统疾病。

中医认为,春属木为少阳,主升发、萌发,五脏应于肝,肝喜条达而恶抑郁。惊蛰节气需注重调肝、养肝以及顾护相对微弱稚嫩的初生之阳,若肝失条达、阳气宣发不畅,人体容易出现头晕、失眠、困顿、乏力等不适。

从中医角度来看,如何预防或应对这一时期常见的健康问题?

专家建议,适当选择养肝食物,例如,有助于滋阴平肝的菠菜,具有清热化痰、益气和胃功效的春笋;以

沸水冲泡玫瑰花、陈皮、茯苓、山楂组成的疏肝健脾茶,每周3次;早睡早起,保证充足睡眠;避免过早减衣,以防受寒;适当参加散步、踏青赏花等户外活动,保持心情舒畅,切忌吵架动怒。

一些中医外治方法也能够起到养生保健作用。睡前可以“推肝经”,即从阴包穴所在的大腿内侧推至膝盖,左右各50下,可起到疏肝理气、助眠养颜之效;使用温阳罐则可扶助阳气、鼓舞气血、防病健体。