



睡前摸黑玩手机很伤眼

◎中国青年网:黑暗中看手机不会直接导致失明,但非常伤眼:1.光线不足瞳孔散大、眼压升高,容易青光眼。2.半躺侧卧姿势引起左右眼视力偏差、斜视。3.手机离眼睛近,造成看东西时颜色偏差、变形、模糊,甚至视力损伤。

宝宝做错事低声教育更有效

◎宝宝树育儿网:父母是孩子人生中任教时间最长的老师,大人的言行对孩子的影响最大。低声调批评孩子,不仅可以集中对方的听力,也可以先发制人,不让孩子使用高声调。还可以赶走愤怒,使人理智一些、情绪平和一些,也可使孩子抵触的心理防线有所松弛,利于沟通。

感冒时别戴隐形眼镜

◎知网:戴隐形眼镜的你注意了!许多抗感冒、止咳和止痛药物中,都含有抑制眼泪的成分,这些成分可能减少泪液分泌量,使隐形眼镜在眼中的滋润环境受到影响,导致眼睛干燥,视力模糊,影响佩戴的舒适度。所以,一旦感冒,最好将隐形眼镜换成框架眼镜。

女性抑郁风险是男性2倍

◎豆丁网:英国一项研究显示:天气不好、堵车等很多琐事都能让女性发脾气,如果把闹情绪的时间加起来,每年可达10天。而男性的表现并不“爷们”,68%的男士会溜走,只有15%会陪伴女伴。有统计表明,青春期后,女性患焦虑症和抑郁症的比例是男性的2倍。

孕期妇女忌食人参

◎修心养生健康:妊娠女性处于阴血偏虚、阳气相对偏盛的状态。人参属大补元气之品,怀孕后久服或用量过大,就会使气盛阴耗,易致阴虚阳亢。此外,孕妈服用过多人参可产生抗利尿作用,易引起水肿,容易加重妊娠呕吐、水肿和高血压等现象,也可促使下体出血而导致流产。

男人入睡难易痴呆

◎健康报网:经常睡不着觉的汉子们小心了。睡眠研究专家对1000多名男性进行了长达40年的追踪调查,结果发现,男性睡眠质量与患老年痴呆症风险存在着相关性。和睡眠质量较好的男性相比,睡眠困难的男性患老年痴呆症的风险高出了1.5倍,晚年有睡眠障碍的人,后果更严重。

腰不好试试倒走

◎家庭医生在线:因为腰的生理弧度是往前面虚凸的,我们平时正常走路会造成身体前倾,生理弧度消失,如果倒走,就能使生理弧度慢慢恢复,不过倒过来走一定要注意,后面最好有人看着,保证安全。倒走一次建议在20分钟左右,最多不要超过半小时。需要注意的是,只有在缓解期可进行倒走锻炼。

海苔少当零食吃

◎直播生活:紫菜是营养丰富的海藻,但我们买的紫菜不是纯紫菜。以市售海苔产品为例,一小包约6克,不仅约含150微克碘,还有白砂糖、蘑菇汁等其他调味成分,所以才会有咸甜适口的口感。有些海苔产品甚至需要加入大量的油脂,才能产生酥脆的口感,因此不建议把海苔当零食经常、大量吃。