

春节手机电脑看久了眼睛不适?“护目”攻略来了

春节期间,很多人都会选择在家里看电视、手机、电视……长时间观看电子屏幕,眨眼次数减少,容易造成视疲劳和干眼症等眼部不适。尤其是儿童青少年,更是要警惕电子产品使用过多,增加近视发生和进展的风险。

预防干眼来袭

干眼是现代常见眼病,春节熬夜刷朋友圈的你,更应该注意,记得提醒家里的大小朋友不要沉迷电子屏幕的世界。

正常情况下,眼睛表面有一层“泪膜”覆盖,如果泪液分泌量减少,泪液的质量发生改变或眨眼次数减少等,眼睛就不能够湿润,泪膜稳定性丧失,出现眼睛干涩、刺痛、异物感、黏稠感、睁眼困难、流泪、视疲劳、视力波动、畏光等症状,这就是干眼。

医生提醒,干眼属于慢性眼病,需要长时间治疗。干眼常见治疗方法包括清洁睑缘、雾化熏蒸、按摩、冷热敷、JPL 强脉冲光治疗、睑板腺按摩等。

儿童青少年,科学用眼

在当下电子产品普及、学习压力繁重的环境下,家长要督促孩子合理用眼。

如果家长发现孩子看书、看电视喜欢坐得很近,或者歪着脑袋看,则孩子可能存在近视、远视或者散光、斜视的情况。近视的孩子喜欢眯眼、揉眼,频繁地眨眼,或者喜欢扒拉眼皮、皱眉,对孩子不良的看书、看电视等习惯,家长要关注,如出现这些现象,建议及时到医院就诊。

另外,为保护视力,在有条件的情况下,选择视频学习工具要坚持“宁大勿小”的原则。

建议选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机。电子产品使用应遵循“20-20-20”口诀,即看手机及电脑等20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米)处至少20秒以上,以放松眼睛。

新学期开学后,要继续培养和保持良好的用眼习惯,逐步减少电子产品使用,增加自然光条件下户外活动。

上班族,合理用眼

职场人士经常需要长时间面对电脑及手机。建议连续工作半小时到1小时要休息10分钟时间。可眺望远方,眨眼或闭眼休息放松;可在电脑旁养一盆绿植,工作间隙看看绿色,缓解视疲劳和紧张的工作情绪;注意作息时间,按时睡觉,保证7-8小时充足的睡眠;减少在网上看电影、电视剧的时间,

不熬夜打游戏,不通宵上网。

同时,建议调整好工作环境的灯光,光线要适宜,不能太暗,但也不能刺眼;晚上看电视或电脑时开灯,并将屏幕亮度调到30%;可以设置绿色背景的屏保壁纸等缓解眼疲劳;摆好电脑、键盘的位置,尽量让眼睛与电脑荧屏距离保持在40厘米,让眼睛平视电脑荧屏或微下视;电脑桌与椅子的高度要匹配,让人的胸部与屏幕中心处在一个高度,坐姿要正确,身体要放松。

另外,对于职场人士来说,工作强度大、压力大,不仅对眼健康不利,也容易降低身体的抵抗力。应利用工作间隙加强运动,在室内可以选择瑜伽、原地跑步、蹲起、仰卧起坐以及哑铃等力量训练,既增强了身体素质,又保护了眼睛。(来源:人民网)



目前,我市新冠病毒疫苗接种工作正在有序开展,为方便重点人群的新冠疫苗接种,我市开发了新冠疫苗接种预约接种APP,已于2月12日正式上线。

针对市民关心的新冠疫苗接种的热点问题,盐城市疾病预防控制中心免疫规划科进行了以下的解答,供市民朋友们参考。

问:新冠病毒疫苗有必要接种吗?

答:有必要。一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的,感染发病后,有的人还会发展为危重症,甚至造成死亡。接种疫苗后,一方面绝大部分人可以获得免疫力;另一方面,通过有序接种新冠病毒疫苗,可在人群中逐步建立起免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行。

问:如何通过接种疫苗在人群中形成群体免疫?

答:不同传染病的传染力不一样,阻断传染病流行的人群免疫力水平也不一样。一般而言,传染病的传染力越强,则需要越高的人群免疫力。例如,麻疹和百日咳传染性较强,如果要阻断它们的流行,人群免疫力要达到90%-95%;而消灭天花和脊髓灰质炎,人群免疫力要达到80%以上。人群免疫力达到上述阈值,也就建立了阻断麻疹、百日咳、天花和脊髓灰质炎传播的免疫屏障。人群免疫力跟疫苗保护效力和疫苗的接种率成正比。因此,要达到足够的人群免疫力,需要有足够高的接种率,也就是绝大多数人都接种疫苗。反之,如果不接种的人比较多或大多数人不愿去接种,就形成不了牢固的免疫屏障,有传染源存在时,容易出现疾病的传播。

问:新冠病毒疫苗在人体内是如何发挥作用的?

答:接种疫苗后,人体会产生保护性抗体,有的疫苗还会让人体产生细胞免疫,形成相应的免疫记忆。这样,人体就有了对抗疾病的免疫力。一旦有新冠病毒侵入人体,疫苗产生的抗体、细胞免疫释放的细胞因子就能识别、中和或杀灭病毒,而免疫记忆也很快调动免疫系统发挥作用,让病毒无法在体内持续增殖,从而达到预防疾病的目的。

问:接种疫苗后,多久才能产生抵抗新冠病毒的抗体?

答:根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究,接种第二剂次灭活疫苗大约两周后,接种人群可以产生较好的免疫效果。

问:哪些对象可以预约新冠疫苗接种?

答:有盐城市居民医保的18-59周岁的人群免费接种新冠疫苗,需在“我的盐城”APP的“疫情防控专区”中“盐城市新冠疫苗接种预约登记服务”模块,按电脑系统的提示进行登记预约。预约成功后平台会发送含有接种门诊名称、接种时间和门诊咨询电话的相关信息。如发现时间不合适或有其他原因不能前往接种,可在预约当天取消一次并重新预约一次。接种门诊具体的地址可在“我的盐城”APP“疫情防控专区”中,“新冠疫苗接种点查询”模块查询。接种时需携带身份证,出示预约短信,健康码,行程码,戴口罩;接种完成后在“我的盐城APP”确认接种。

问:接种前后有哪些注意事项?

答:有以下情况不能接种新冠疫苗:妊娠期、哺乳期、备孕期间;既往接种疫苗发生过严重过敏反应;免疫系统、神经系统、心血管系统等疾病需要药物治疗的人群;癌症病人;新冠病毒既往感染者;医生认为不适合接种的其他情况。接种前日和接种当日不宜饮酒。(来源:盐城疾控健康公众号)

盐城市新冠病毒疫苗接种问答

春季养生防病就吃这些



已是春暖花开时节,春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳,此时要注意保护阳气。春季由肝主令,所以立春养生主要是护肝,养肝的关键就是要保持心情舒畅。春季养生应多吃辛温发散食物,可选以下食材:

春芽:春日食春芽。孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、苜蓿等。

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。其根白如玉,叶绿似翠,清香馥郁。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、

或素食。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有好处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水焯烫再烹饪食用。

葱、姜、蒜:葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还有杀菌防病功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

此外,春季需要滋补调养的,可以使用西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等炖鸡或瘦肉。(来源:人民网)

外涂 内服 激光

科学祛斑有三招

爱美之心人皆有之,不少人将色斑视为变美路上的绊脚石,为了祛除它使尽招数。而在皮肤科医生看来,无论是黑色素沉积在表皮的雀斑、雀斑,还是黑色素沉积在真皮层的真皮斑、雀斑样痣等,都可通过不同方法祛除。

外用药物。利用氢醌、曲酸、壬二酸、羧花酸、甘草黄酮等美白剂,从源头上抑制酪氨酸酶的活性,可以减少黑色素的产生。维A酸、果酸、水杨酸可促进含黑色素的“角质形成细胞”脱落。绿茶提取物、烟酰胺等可抑制黑色素转移,也有美白作用。

系统药物。遵医嘱口服氨甲环酸、还原型谷胱甘肽、维生素C、维生素E等。氨甲环酸能从源头上

抑制酪氨酸酶活性,还原型谷胱甘肽、维生素C、维生素E等可以逆转黑色素生成过程,从而美白。

物理治疗。激光祛斑是利用选择性光热作用,对黑色素颗粒瞬间造成损伤,但周围正常皮肤组织不受影响,这样就能在保护其他正常组织的同时,快速有效祛斑。美白成分导入是通过阻止黑色素产生,加速黑色素代谢祛斑。按照皮肤代谢周期,至少要1-2个月能见效。随着年龄增加,代谢周期会增加,见效时间也会增加。长在皮肤表皮的斑相对容易祛除,耗时较短,而真皮层的斑会让有些人感觉见效缓慢或无效。祛斑过程较慢者,切忌心急而胡乱用药,以免有损身体。(来源:人民网)

「三高」人群到底能不能跑步?

所谓“三高”即是我们常说的高血压、高血脂、高血糖。“三高”人群想要通过运动来改善身体状况,需要注意哪些事项呢?

制定科学的跑步计划

由于“三高”人群体质、代谢方面的特殊性,在进行跑步锻炼时更应该保持警惕跑步时不可避免的疲劳和伤病,尤其是不合理的跑步。

因此,“三高”跑者在为自己制定跑步计划时,应该理性地控制好时间、频率、强度,做到量度适宜、循序渐进、持之以恒。

跑步配速:只要达到足够的活动量,就能降三高及罹患心血管疾病的风险,因此,建议“三高”跑者在跑步时选择慢速跑,将配速控制在8-11分钟/千米;距离≤3千米/次。

跑步强度:在强度方面应由低强度逐渐提升至较为稳定的强度值。以心率为标准,开始以心率达到最大心率的40%-50%为宜,随着身体素质的增加,强度可以逐渐增加到最大心率的60%-65%。

跑步频率:无论是否患有“三高”,都不建议每天跑步。“三高”跑者以自身不同目标来设定频率,以改善代谢为目标,跑步频率应为3-4次/周;若以减肥减重为目标,则为4-5次/周。

跑步时间:一般白天血压有两个高峰期,即上午6-10时及下午4-8时。而大多数高血压病人入睡后血压下降,到清晨刚清醒时血压上升(早上6-10点),称为“晨峰现象”。即醒来0-3小时之内,是源性猝死及中风的高发时间段。在环境适宜的情况下,可选择在15:00-17:00时间段内进行跑步,持续时间控制在25-45分钟/次。

跑步顺序:热身、拉伸运动10分钟;低强度慢跑3-5分钟,速度约为匀速跑的40%-60%;跑步20-40分钟,根据自身身体条件选择时间,并中间适当进行休息、量力而行;静态拉伸10分钟。

时刻关注跑步时的身体状况

“三高”跑者的跑步风险较普通跑者更大,因此在跑步过程中要时刻把握自身的身体状况,避免身体超负荷所带来的危害。身体感觉:“三高”跑者最佳的跑步状态是跑步过程中心跳加快但不急促且出现胸闷感;呼吸略微加快但基本平稳且无窒息感;稍微出汗但不感觉疲惫无力难以坚持。当日的跑步不会令第二日留下疲惫、肌肉酸痛等后遗症。

心率监测:跑步时,跑者通过监测心率可以很好地掌握自己的身体状况,以此来控制速度的加快或减慢,实现跑步效率最大化。

关于心率,应重点关注靶心率。这里提到的靶心率即是指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时有效而安全的运动心率。

比较简单的靶心率计算公式为:170-180-年龄。对于“三高”跑者而言,每次运动达到靶心率的时间应为15-20min,此外,还要控制心率不宜超过靶心率的上线值。

其他注意事项

良好的生活习惯:作息规律,戒除烟酒。

合理膳食:饮食清淡,主食定量,蛋白质摄入充足,忌食高糖食物,严格控制脂肪摄入,蔬菜充足,水果适量。

定期进行血压监测:如在规律跑步、服药期间血压不降反升,建议停药或减量,并及时咨询医生。(来源:新华网)

射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

所有的精打细算
都是在为爱打算
所有的日积月累
都是在为爱积累

射阳农商行·大额存单

三年期利率
4.125%

珍藏你的爱



客服热线 69966666
www.sycrb.net



射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

热烈祝贺·射阳农商银行

存贷款总量超500亿元
各项存款突破300亿元



客服热线 69966666
www.sycrb.net



射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

大额存单

三年期利率

4.125%

一年期利率

2.28%

存期	利率	起存金额
三个月	1.606	20万
六个月	1.95	20万
一年	2.25	20万
	2.28	50万
二年	3.066	20万
三年	4.125	20万

限时、限量发行,售完即止

*产品利率于2021年1月8日起执行

江苏射阳农村商业银行合德支行

咨询热线: 0515-82332408
地址: 人民路34号(人寿保险公司对面)

