

# 人老眼先衰,视力好更易长寿

全国爱眼日(6月6日)刚过,有调查显示,视力好的人更易长寿,但很多人的眼睛或许早已未老先衰。你的眼睛有没有被透支?眼睛变老是种什么感受?日常生活中应该如何护眼?针对这些问题,专家们给出了详细的解读和建议。

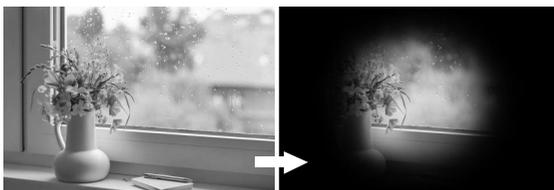
## 早衰的眼睛会看到什么

眼睛变老后,不只是不舒服那么简单,还会出现白内障、青光眼、黄斑变性等问题,一组图让你“身临其境”。

► **白内障**  
晶状体混浊,导致透入晶状体的光线变少,看到的画面会变模糊且颜色偏暗偏黄。



► **青光眼**  
青光眼会悄悄偷走视野,晚期仅剩管状视野,直至完全失明。



► **老花眼**  
近距离阅读困难、视物模糊、头痛和眼部疲劳等,看远处清晰。



## 自测眼睛是否被透支

平时,很多人会为眼睛不适找借口,认为休息一下就能缓解。事实上,这是眼睛被透支的表现。回答以下几个问题,自测你的眼睛有没有被透支。

- 1.眼睛中是否有很多红血丝?
  - 2.黑眼圈是否明显?眼袋是否突出?
  - 3.近期是否有视物模糊的情况?
  - 4.眼睛是否常感觉干涩、酸胀,或眼眶周围是否感觉疼痛?
  - 5.看近物时是否有重影、聚焦困难?阅读时是否容易串行,字体发生跳动?
  - 6.看远处时是否模糊、有重影,甚至会感觉头疼?
  - 7.随着用眼时间增加,眼部不适感是否会加重,晚上尤为明显?
  - 8.长时间看近物后眺望远方,视野是否不清楚?长时间看远处后再看近物,是否难以聚焦?
- 若以上问题中有回答为“是”的,说明你的眼睛已经在受损的边缘,患眼病风险也较高,应尽快就医检查。

## 眼科医生的护眼秘诀

眼睛虽不会永远年轻,但可以老得慢一些,眼科专家建议生活中做好以下几件事。

**避免长时间用眼** 日常用眼应做到“20-20-20”法则,即每用眼20分钟,远眺20英尺(6米左右)的地方,让眼睛休息20秒钟。

**光线充足时再用眼** 别在黑暗环境中玩手机、看电视。使用台灯时,房间大灯也应同时开着,保证光线充足。

**多吃些黄绿色蔬菜** 胡萝卜、玉米、西红柿、西蓝花、猕猴桃等,含有丰富的叶黄素和玉米黄素,有助于延缓眼睛的功能性退变。

**让眼睛动起来** 常做“米”字操,具体做法为:双眼向上、下、左、右各看三次,再向左上、右下、右上、左下各看三次,视线在空中划出了一个“米”字,再让眼睛顺时针、逆时针各转三圈。全部结束后,闭眼休息一分钟。平时还可多打乒乓球,眼睛会随着快速运动的乒乓球转动,起到调节、放松的作用。(整理/本报记者李仲文)

## 资深拍客每天走街串巷



江苏扬州的阎世俊前不久刚过完百岁生日。他身体硬朗、爱好广泛,90多岁时还买了摄像装备,每天走街串巷用镜头记录身边的人和事。

阎世俊年轻时当过炕房大师傅,业余时间爱上了京剧。因为爱戏,同是戏迷的阎世俊和作家汪曾祺的父亲汪菊生,结成了知音和忘年交。当时,阎家和汪家是街坊邻居,阎世俊常到汪家花厅看戏,并跟汪菊生先生学唱戏。退休后,阎世俊加入了当地的老年戏曲协会,成了一名票友。

阎世俊还是一名资深拍客,

快90岁时还购买了摄像机,经过钻研,从门外汉变成熟手,拍起视频来轻车熟路。每天只要有空,他就会背着摄像机走街串巷,记录身边的点点滴滴。“我父亲身体好着呢,外出采风的劲头比很多年轻人都足。”阎世俊的三儿子阎焕发介绍,父亲年轻时在肉联厂工作过,可能受环境影响,平时特别爱吃肥肉,“我们担心影响健康,曾想改变他的饮食习惯,父亲却说,‘我不抽烟不喝酒,就喜欢吃肥肉,你们就不要为难我了’。听他这么说,我们也不再干涉了”。(浙江扬州 陈鲁高)

## 饮食“干湿分离”有利有弊

近日,网上出现一种“干湿分离”的饮食方式,引发网友热议。“干湿分离”,顾名思义是指把饭、水、汤进行分离。有观点认为,偏干的主食在吸了汤水后变得软烂,会引起淀粉的糊化,从而快速升高血糖。因此,平时不要用汤汁拌饭,或者吃炖煮时间过久的汤品,甚至煮菜不能勾芡。

在我看来,对于需要控制血糖的人来说,“干湿分离”是有益的饮食方式。食物吸收汤水后,会变得软烂、浓稠,更容易被消化吸收,升血糖的速度就比较快。另外,对于胃不好、泛酸胃胀的人

群来说,饮食做到“干湿分离”,充分咀嚼食物,可以减轻胃肠道的负担。但有些人本身就胃动力不足,已经存在消化不良的情况,就需要适当多吃点软烂、带汤水的食物。

但是,对于普通人来说,不必苛求食物“干湿分离”。在吃干性主食之前,可以喝一些汤类食物(如蔬菜汤)增加胃的饱腹感。这种做法,对于有一定减脂、减重需求的人来说,更容易控制吃东西的量,从而能达到控制体重的效果。(江苏省南京市第二医院营养科公卫医师 肖瑶)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498