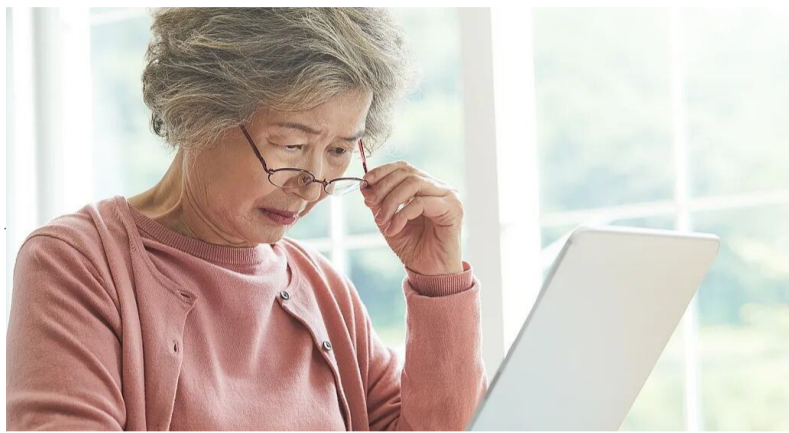


# 近视眼老了也会得老花眼

## 专家给出三条有效护眼建议

年纪到了看近处费劲，随便买副老花镜就能应付？年轻时得了近视，老了又花眼，远近都看不清该怎么办？



### 你的眼睛可能正在慢慢变老

专家表示，很多伤眼行为都藏在日常细节里：长时间盯屏不休息、睡前关灯刷手机、佩戴不合适度数的眼镜……眼睛的疲劳是日积月累的，等到看东西变形、中心出现暗点、夜间视力下降时，往往已经不是简单的“眼累”了。

更值得警惕的是，老花眼并非老年群体专属。长时间近距离用眼，会让睫状肌持续痉挛，提前暴露眼睛调节力的不足。如今，越来越多的40岁出头甚至30多岁的人，已经开始出现“看近费劲”的老花早期信号。

那么，年轻时近视的人，老了还会有老花的烦恼吗？首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌明确表示，近视眼老了也会得老花眼，而且是“近视叠加老花”。老花眼是晶状体硬化、睫状肌没劲了，是生理性的“变焦退休”。近视大多是因为在生长发育过程中眼球长度变长引起。两者机制完全不同，无法抵消。

如果眼睛近视又老花，怎么办？魏文斌给出了科学答案：最方便方案：渐进多焦点眼

镜，一副看清远近。

两副切换：看远用近视镜，看近用老花镜。

手术干预：角膜激光手术或人工晶体置换，适合有明确需求的人群。

药物干预：缩瞳剂等，但需在医生指导下使用。

### 别盲目买老花镜

出现看近费劲，应先去正规医院做全面眼科检查（包括眼底照相），确认是“单纯老花”后再科学配镜。盲目购买成品老花镜，可能掩盖青光眼、糖尿病视网膜病变等严重眼病。

在家自测：使用阿姆斯勒方格表，30厘米距离，遮住单眼凝视中心黑点。若发现格子变形、扭曲、模糊或缺失，请尽快就医。

### 三条有效护眼建议：

1. 看远：每看20分钟近处，抬头看远处（约6米）20秒。
  2. 户外活动：每天保持适当的户外时间。
  3. 眨眼：均匀涂布泪膜保持湿润、冲刷尘埃细菌，提供营养，预防干燥。
- 据央视新闻

## 为何要选购无磷洗涤产品

日常选购的洗衣粉、洗衣液，看似普通，却和水环境生态息息相关。如今市面上主流的无磷洗涤产品，才是守护河湖生态的环保选择。

很多人不知道，磷是一把“生态双刃剑”。它是植物生长必不可少的养分，可一旦过量进入自然水体，就会变成破坏水环境的“隐形杀手”。

江河、湖泊、海洋本有着稳定的生态平衡，水中氮、磷含量适中，能维持水生生物正常生存。但我们日常洗衣产生的含磷污水排入水域后，会大幅提升水体磷含量，引发水体富营养化。

这一连锁危害对水生态是毁灭性的：过量磷会让藻类疯长，淡水出现水华、海水爆发赤潮。大面积藻类覆盖水面，遮挡阳光、持续消耗水中溶解氧；藻类腐烂后，微生物分解还会进一步耗尽氧气，最终造成水体严重缺氧。鱼虾、贝类等水生生物大量死亡，水域发黑发臭，清澈河湖沦为死水，生物多样性遭到严重破坏。

一组直观的科学数据更能体现这种危害：1克磷进入水体，会消耗约100克溶解氧，诱发藻类暴增。一勺普通含磷洗衣粉，磷酸盐含量可达数克，单次洗衣排放的废水，能让小型池塘陷入生态危机。

我国洗衣粉年消费量高达百万吨，如果含磷洗涤剂持续使用，日积月累的磷排放，会对全国水环境造成持续性、大范围的破坏。这也是无磷产品普及推广的意义，小小的无磷标识，实则是守护生态的环保承诺。

根据国家标准，洗衣粉有明确分类标识：含磷洗衣粉标注HL，无磷洗衣粉标注WL，同时区分普通A型、浓缩B型，看到“WL”字样，就是无磷洗衣粉。日常使用的瓶装洗衣液、洗洁精等洗涤剂，直接查看瓶身的“无磷”专属标识即可。

环保无须刻意，优选无磷洗涤剂，用一次简单的购物选择，就能为守护清水河湖贡献一份力量。

据中国科普网

## 清洗小龙虾被扎伤 警惕“气单胞菌”感染

小龙虾上市季，不少人在家自行清洗烹制，殊不知微小的手部扎伤，可能引发严重细菌感染。浙江省中山医院急诊科主任李刚提醒，水产携带的气单胞菌，是隐藏的致病元凶，微小伤口切勿轻视。

气单胞菌普遍存在于水环境中，小龙虾的外壳、鳃部极易携带该类细菌。多数人被扎伤后，因伤口细小、出血量少，仅简单冲洗便不再处理，这种疏忽给细菌入侵创造了可乘之机。气单胞菌属于机会性致病菌，免疫力正常的人群感染后，身体免疫系统可清除少量病菌，通常仅出现轻微红肿，可自行好转。

但糖尿病、肝肾疾病患者，以及长期服用激素、免疫抑制剂的免疫力低下人群，感染后果会十分严重。细菌侵入皮下后会快速繁殖、释放毒素，引发急性炎症，导致手部明显红肿、剧痛、皮温升高等症状，严重时还会出现发热、畏寒等全身不适。若救治不及时，感染会持续扩散，极

少数情况可诱发败血症、感染性休克，危及生命。

同时，手部血管、肌腱、神经分布密集，感染后易受压迫造成局部缺血，加重炎症损伤。且手指末端供血较差，免疫细胞和药物难以快速到达患处，会进一步加剧病情。

专家给出专业四步处理方法：一是即时冲洗，被扎伤后立刻用流动清水冲洗伤口，配合肥皂清洁污物、去除细菌；二是规范消毒，用碘伏或酒精擦拭伤口周边皮肤，禁止酒精直接接触创面；三是局部护理，浅表伤口涂抹抗菌软膏，用创可贴或纱布包扎并保持干燥；四是持续观察，密切留意伤口状态，出现异常及时就医。

若受伤24小时内出现快速肿胀、创面持续扩大，或伴随发烧、乏力等症状，需立即就诊。免疫力低下人群处理水产时，务必佩戴加厚橡胶手套，受伤后即便无症状，也建议就医排查。

据浙江老年报

## 夏季如何存放米制品和其他食物

夏季高温高湿，食物更容易变质，细菌也更容易滋生，一次最好少做点食物，现做现吃，避免将食物长时间放置，尽量不食用隔夜食物，特别是米制品和其他易滋生细菌的食物。

如果做好的食物一顿实在没吃完，可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒，然后再放入冰箱内冷藏或

者冷冻保存，尽快食用完。在电饭煲内保温超过4小时的饭菜，食用也存在健康风险。

这是因为，电饭煲的保温功能一般维持在60℃~70℃，但电饭煲内饭菜往往受热不均，饭菜上层接触空气的部分，温度很容易降到60℃以下，跌入细菌繁殖的“危险温度带”。

据杭州网

## 活性炭包、绿萝能去甲醛吗

甲醛挥发周期3~15年，多隐藏在板材、家具、涂料等装修材料中，对人体危害不容小觑。

甲醛刺激性强，高浓度吸入时会刺痛眼鼻、损伤呼吸道，诱发哮喘，加重原有呼吸道疾病。长期接触甲醛易引发皮肤瘙痒、鼻炎等症状。儿童免疫系统未发育完全，在同等甲醛浓度环境下，受害程度是成人的2~3倍。

此外，甲醛会持续削弱人体抵抗力，对神经系统产生毒性作用，造成头痛、失眠、注意力不集中等问题。世界卫生组织已将甲醛列为一类致癌物，科学证据表明，长期暴露在甲醛环境中，能诱发鼻咽癌、白血病等疾病。

### 除甲醛产品怎么选

“开窗通风是最省钱、有效的除甲醛方法。”北京市科学技术研究院城市安全与环境科学研究所分析测试中心主任舒木水告诉科普时报记者，我们熟悉的活性炭、硅藻泥是靠“小海绵”似的孔隙吸甲醛，但只有在其表面的甲醛会被吸附，且吸附量有限，这类产品适合低浓度甲醛环境辅助治理，如抽屉、柜子等密闭空间。

此外，空气净化器（含活性炭滤芯）是一种主动将空气抽过活性炭滤芯的设备，使空气中甲醛被吸附，效果好于活性炭包，但需要定期更换滤芯。

对于越来越多的地方使用的新风系统，舒木水解释，这与通风的原理一致，用干净空气与室内甲醛交换，保证空气中甲醛浓度处于较低水平。

另外，一些新兴的空气质量治理公司开展这样的业务——在家具板材缝隙处喷涂药剂，通过阻止甲醛释放或降解甲醛，实现降低空气中甲醛浓度的目标。

“柚子皮、绿萝等除甲醛的效果可以忽略不计。”舒木水说。

### 房屋装修多久后能入住

新房装修后甲醛浓度高，专家建议先通风1~2个月，再请专业检测机构按照标准方法进行检测，确保甲醛浓度低于限值要求再入住。

若检测浓度超标且需紧急入住，建议先进行专业治理，复检合格再入住。入住后仍需保持常态化通风、定期更换空气净化器滤芯，以确保室内空气质量安全。

据《科普时报》