

# 护眼多吃玉米胡萝卜

上海市眼科医院 杨帆

叶黄素是人类眼底黄斑区域的重要组成部分，是视网膜视锥细胞以及视杆细胞代谢所必需的一种维生素，但是，人类本身并不能自行合成叶黄素，摄入含有叶黄素的食物，如玉米、胡萝卜等是获取此类维生素的唯一方式。

胡萝卜含有丰富的叶黄素、胡萝卜素，也是维生素A的主要来源，经常吃胡萝卜可以缓解眼部疲劳，预防夜盲症、干眼病等，还可以提高人体免疫力，提高机体防癌能力，以及抗氧化、延缓衰老等。

玉米则含有大量的叶黄素和玉米黄素，这两种是视网膜黄色斑色素的主要组成成分，有着很强大的抗氧化作用，可以帮助吸收进入眼球里的有害光线，维护黄斑的健康。

但叶黄素不是全人群补充、越多越好，对于大部分眼健康人群来说，是否需要进行额外的补充，需要遵从医嘱。对于患有

眼底疾病的部分人群来说，如老年性黄斑变性的患者，研究表明，适当进行叶黄素的补充能够对眼底起到一定的保护作用。

## 相关阅读：

### 发现视物变形应及时做检查

北京协和医院眼科主任 于伟泓

视物变形、看直线有点弯曲，这很有可能是出现了黄斑病变。如黄斑前膜、黄斑裂孔、黄斑变性，尤其是老年人年龄相关的黄斑变性，要及时检查诊治。

眼睛像一个照相机，前面有两个镜头：角膜和晶状体，之后光线进入眼内要聚焦才能成像，聚焦焦点的位置就是黄斑。这个位置出现问题，就会导致患者看东西不清楚。

年龄相关性黄斑变性，除了年龄是最主要的因素以外，吸烟、饮酒或者是高血压、高血脂也与黄斑变性有一定的相关性。对于老年人而言，建议尽量少用眼。适当使用手机，平时多在户外，往远处走一走、散散心，往远处看一看，多运动。注意清淡饮食，食用一些有色食物，比如红色的西红柿，橙色的胡萝卜，绿色的菠菜等。



第六届国之名医卓越建树称号获得者、广东省人民医院神经科学带头人、广东省神经科学研究所所长王丽娟教授，从事临床工作38年，率先在国内开展帕金森病认知障碍临床及机制系列研究。作为首席专家牵头主持国家重点研发计划重大慢病专项——帕金森病治疗新方法和新技术研究，组建全国帕金森病临床研究协作组，以规范不同阶段帕金森病患者的诊疗方案，建立或完善适合我国帕金森病患者的标准化诊疗指南。图为王丽娟（左）带领学科进行疑难病例讨论。 医院供图

## ■声音

强化科研攻关对重大慢病防治以及健康中国2030战略目标实现的支撑作用。

——10月18日，国家卫生健康委科教司发布关于征集癌症、心脑血管、呼吸和代谢性疾病防治相关领域立项建议的通知。人民日报健康客户端发文说。

严禁泄露诊疗信息！医院要为患者隐私贴好“封条”。

——国家卫健委发布的《患者安全专项行动方案（2023-2025年）》明确，医疗机构要高度重视保障患者诊疗信息安全，严禁任何人擅自向他人或其他机构提供患者诊疗信息。北京日报评论说。

鼓励更多医生加入到科普队伍中来，让更多人了解疾病，减轻恐慌，构建和谐医患关系。

——2021年，国家卫生健康委印发《关于深化卫生专业技术人员职称制度改革的指导意见》，科普作品可作为业绩成果代表作参加评审。截至目前，北京、天津、上海等多地已实行此政策。医师报发文说。

社区养老是养老服务的重要组成部分。

——据2022年民政事业发展统计公报，截至2022年底，全国共有社区养老服务机构和设施34.7万个，城市社区综合服务设施覆盖率100%。北京日报评论说。

“低龄老年人”首先是活出自己的精彩。

——“低龄老年人”和“银发红利”引起社会激烈争论。在“银发浪潮”来袭的当下，如何应对人口老龄化，是中国必须攻克的课题。九派评论说。

解决“紫薯非薯”争议，不妨动态更新鲜活农产品目录。

——据红星新闻，河南一货车载紫薯经过高速公路收费站时，工作人员以紫薯不属《鲜活农产品品种目录》拒绝其免费通行，司机交纳运费才被放行。新京报评论说。

结婚人数9连降，提升年轻人结婚意愿不是简单事。

——据2022年民政事业发展统计公报显示，2022年，全年依法办理结婚登记683.5万对，比上年下降10.6%。新京报评论说。

## 失眠尝试泡脚助眠法

北京老年医院中医科副主任医师 李金辉

如果出现了睡眠问题，试试泡脚助眠法。

在晚上睡觉之前，用温水泡脚，泡脚水中可加入一些安神助眠的草药。一是远志。功效为宁心、安神、定志、祛痰、开窍，多用于失眠多梦、心悸怔忡、健忘等病症。

二是合欢皮（花），有解郁安神、活血消肿的功效，心神不宁、烦躁失眠者可常用此药泡脚。上述两味药也可配伍酸枣仁、夜交藤等同用，以增强助眠作用。

泡脚时，用手心搓对侧的脚心，刺激穴位。这

种方法可以促进血液循环，放松身心，有助于改善睡眠质量。对于轻微的失眠，泡脚助眠法是一个值得尝试的方法。

但如果出现了严重的睡眠问题，建议及时咨询医生，寻求针对性的调理。

## 小妙招缓解咽喉炎

武汉协和医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 朱云

随着气温逐渐降低，很多人觉得嗓子干得要冒烟，咳不出来又咽不下去。推荐4个方法，帮助大家有效缓解咽喉疼痛。

**盐水漱口。**用盐水冲洗咽喉部位的黏膜，可以起到杀菌、缓解炎症的作用。将一啤酒瓶盖大小的食盐加入250毫升的温开水充分溶解，接着将盐水含于口腔和舌根处20~30秒后再将盐水吐出，最后用清水漱口即可。

**蒸汽润嗓。**借助水蒸

气来滋润咽喉部。烧一杯开水，将杯口对准咽喉熏蒸即可，也可以购买专用的蒸汽仪。不过需要注意，水温控制在60℃以下为宜。建议每天2次，每次20分钟左右。

**保证饮水量充足。**《中国居民膳食指南2022》建议成年男性每天喝1700毫升水，女性每天喝1500毫升水。此外，大家也可以喝一些清热润燥的茶饮来缓解疼痛和炎症。

**含服咽片。**将咽喉片

含在舌根靠近咽喉的部位。不过，润喉片大多含碘，虽然对细菌能起到抑制作用，但过量碘可能会对口腔黏膜产生刺激，建议在医生指导下服用。

此外，咽炎疾病患者，日常要养成良好作息习惯，寒冷季节要注意防寒保暖，预防感冒。避免过度用嗓，保持口腔清洁。尽量避免接触过敏原及减少环境致病因子，化工厂、面粉厂等特殊行业的工人尤其要做好职业防护。