



最近,为了防控病毒、保护自己,口罩成了我们生活的标配,不过,很多朋友反映:戴上口罩后,呼吸实在太费劲了!其实,这跟你的心肺功能有关,呼吸费劲说明心肺功能差了。今天就来跟大家说说心肺功能的问题。

防疫课堂

居家办公、网课 眼睛也要注意“忙里偷闲”

居家网上办公、按时上网课,忙完了再看看电视、刷刷新闻、打打游戏……疫情防控期间宅在家里,我们难免增加了电子产品的使用时间,这时更要注意科学用眼。

远眺,窗外的风景也很美

我们日常的工作、学习和娱乐,大部分都是视近的活动。不时地眺望远方,可以有效地放松眼睛。当视远和视近不断交替,才能保持眼内调节肌的灵活伸缩。在窗外远眺还可以增加日晒时间,有利于健康。

吃好,眼睛也需要营养

营养均衡同样有益于眼睛的健康。注意少吃甜食和辛辣食物,多吃蔬菜瓜果。

维生素A、维生素C、维生素E、叶黄素等都是保护眼睛的营养素,日常生活中可以注意吃些西兰花、胡萝卜、菠菜、生菜、橙子、柚子、猕猴桃、草莓等果蔬。吃鱼、饮茶等也有利于眼睛的保护。

睡足,让眼睛休息好

黑眼圈、红血丝,常常是熬夜一族的标志。充足的睡眠也是爱护眼睛的技巧之一。要按时睡觉,每天保证7到8小时的充足睡眠,注意作息时间。

保护视力,从小做起

随着电子产品使用的低龄化及课业负担,儿童、青少年过度用眼的现象也日益严重。

小朋友们要注意保持正确的读写姿势,使用电子产品学习30~40分钟后,应远眺或闭眼休息5~10分钟,而非学习使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。

6岁以下的学龄前儿童应避免使用手机和电脑。要注意运动、不要挑食、保证睡眠,每天上午、下午还可以做做眼保健操,做眼保健操前应注意洗手。

科学用眼,首先养成好习惯

合理安排工作和学习时间,在连续使用电子产品半小时或一小时后,可以休息10分钟。

使用电子产品时要注意环境的光线适宜,不要太暗或太刺眼,眼睛与电子屏幕的距离应保持在40公分左右,视线平视或稍微下视电子屏幕。注意用眼卫生,在使用电子产品20分钟后,向6米外远眺不少于20秒,可以缓解眼睛的疲劳。

另外,还要注意避免用不干净的手揉眼睛。还可以做一些简单的眼部运动,如闭眼后顺时针、逆时针旋转眼球各10圈。

专家提醒:孩子眼睛有以下症状应及时就医

当孩子眼睛不舒服时,家长们时常感到手足无措,是用眼过度还是眼睛出了问题,在疫情期间是否应该带他去就诊?

中山大学中山眼科中心屈光与低视力科主任医师杨晓教授表示,判断是否应立即就诊最重要的关键词是:短期明显视力下降;短期明显眼痛;眼外伤。具体的症状表现为:伴有视力明显下降的眼红;突发明显眼痛、眼红、头痛;突然发生的或短期加重的明显视力下降;突发的看东西有持续的遮挡感;眼部外伤(轻微的眼皮擦伤,无视力下降的碰伤等可先在家观察);异物进眼等,如果有以上症状,家长应尽快带孩子就诊。

如果只是眼疲劳,如出现眼部干涩或眼痒症状,不一定要马上用眼药水,可用以下方式改善眼疲劳,如注意不要揉眼,眼干可适当热敷,如平时有

眼部过敏史,出现眼痒可适当使用冷敷,如合并其他眼部不适,如分泌物增多等,仍需及时就诊。

经过一段时间远程学习模式,开学后,家长应密切观察孩子的视觉健康情况。如果开学后家长发现孩子看远处经常眯眼,歪头视物或眯眼,视物疲劳,抄作业不完整,学习成绩下降,性格和情绪发生变化等,应尽早带孩子到眼科就诊。

(据人民网)



长期戴口罩 影响心肺功能吗?

口罩作为呼吸通道上的物理性屏障,能有效阻挡病毒,同时也使呼吸阻力增加,影响正常呼吸。

特别是N95等高防护口罩。研究表明,佩戴N95口罩时,吸气和呼气的阻力分别增加26%和22%。这就意味着我们需要“更努力的呼吸”,才能维持正常的压力梯度和空气流量。

口罩戴久了还会造成不适。数据显示,连续佩戴N95口罩4小时后,空气交换量减少37%。二氧化碳分压增高,血氧饱和度降低,还能引起疲劳、头晕、头痛和热应激,在体力活动的情况下更容易造成呼吸困难。

因此,大家选择口罩时要慎重,佩戴时间也不宜过长,最好每30分钟左右到没人的空旷地方摘下来换换气。尤其是心肺功能较差的人更要注意。

心肺功能

心肺功能包括血液循环速度、心脏跳动的强度及次数、肺部容量等,其体现心脏泵血及肺部吸入氧气的的能力,是反映人体心脏及肺部负荷能力的指标。

心肺功能好坏直接影响全身器官及肌肉活动。心肺功能越好,机体健康水平越好。

天天戴口罩 会影响心肺功能吗?

3招自测你的心肺好不好

我们可以通过一些自测方法,初步了解自己的心肺功能状况。

1 登楼试验

能用不紧不慢的速度一口气登上三楼,不感到明显气急与胸闷,说明心肺功能良好。

2 憋气试验

深吸后憋气,能憋气达30秒钟表示心肺功能很好,能憋气达20秒钟以上者也不错。

3 有血压计可以做血压检查

舒张期血压与收缩期血压之比为50%~70%左右,如果低于25%,或高于75%,则说明心肺功能较差。

如何增强你的心肺功能

影响心肺功能的因素很多,除了戒烟,运动是很好的提高心肺功能的方式。

其中,有氧运动是提高心肺功能的首选,常见包括快步走、慢跑、骑自行车、登山、游泳等,建议至少每周3次,每次15~20分钟。

长期规律运动能使心脏的重量、容积增大,安静时心率变缓,心肌的室壁增厚,使其每次收缩变得强韧有力。

老年人或心肺疾病患者,要循序渐进运动,每次运动开始时,先热身5~10分钟,以提高心肺适应性。

(据凤凰网)

宅出来的大厨:一种土司两种吃法!



吐司双吃

步骤1:将整条吐司切成片,薄厚程度可根据自己的喜好来定。

步骤2:放上模具,沿着模具边缘切掉吐司边缘。再将切下来的吐司边缘切成小块。

步骤3:碗中放入一个鸡蛋,加入食盐、黑胡椒碎,搅拌均匀,倒入平底盘备用。

步骤4:将切好的吐司放在模具上,再顺序放上芝士片、肉松,盖上另一篇吐司后,盖上模具塑型。如果有早餐机的话,就更方便了。

步骤5:塑好型的三明治两面蘸上打好的蛋液,放入平底锅中小火煎至两面金黄。

步骤6:将剩余的鸡蛋液倒在第2步中切好的吐司块中,搅拌均匀,放入锅内,小火翻炒至金黄色出锅。

步骤7:切开三明治,放入面包丁和水果点缀,吐司的两种吃法就集齐了。(据搜狐健康)

居家办公期间每天最头疼的一件事是什么?相信很多人会毫不犹豫的回答:做饭!

在公司有食堂,还可以点外卖,一高兴说不定能去店里聚个餐,完全体会不到一天三顿饭的饭做起来“痛苦”。

所以,就算在家办公,不少上班族也放弃给自己做早餐了。毕竟早上胃口不好,还得换着花样做,想想还真是麻烦。

其实,花式早餐做起来并不难,动手一次,还有可能体验到两种吃法。美食博主钟莽莽今天就做了一份适合上班族的早餐:吐司双吃。

心动不如行动,一起来看看是怎么做的吧!

帕坦伽利
PATANJALI

咖啡、麦乳精、咖啡饮料、茶、茶饮料;糖、蜂蜜、蜂胶、蜂王浆、花粉健身膏;面包、糕点、葡萄酒、大米花。

帕坦伽利®
帕坦伽利瑜伽学院(湖南)有限公司销售专供瑜伽练习者专用的 PATANJALI 咖啡、茶叶、糖、蜂蜜、蜂胶、蜂王浆、花粉健身膏、面包、糕点、葡萄酒、大米花。欢迎来人来电咨询业务。

特约销售:石家庄高新区紫威耐火烟道建材工程技术中心
特约销售:株洲市紫威耐火烟道行
电话:0731-28334458 网址:www.pjl.cn
出品:法国巴萨斯集团(亚洲)有限公司
销售:帕坦伽利瑜伽学院(湖南)有限公司
地址:湖南省长沙市芙蓉区芙蓉中路二段59号顺天城13楼