



床上玩手机 五条须谨记

一天中因工作需要看手机不断，夜晚睡觉前也要玩几个小时手机，不知不觉间，眼疲劳就开始侵袭了，甚至会进一步引发干眼症的出现。医生提醒，睡前玩手机不仅影响睡眠，而且在黑暗或弱光环境下长时间盯着手机，极易对眼睛造成伤害，还可能会造成瞳孔长时间散大，堵塞眼内液体循环流通，严重的还会诱发青光眼致盲。来自中山大学附属第六医院眼科主任夏朝霞介绍，对于习惯性夜晚睡前玩手机的市民，需要注意以下五点：

一、手机灯光尽量调暗。晚上躺床上看手机，记得把手机或浏览器的字体调大；尽量在可接受程度内把手机灯光调暗，也要避免手机屏幕正对眼睛。

二、避免侧躺或俯卧玩手机。左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大，很容易造成左右眼睛视力偏差；而俯卧则易对手肘、脑部的血液循环造成困难，颈椎以上极易形成慢性缺血。

三、建议采取仰姿。仰着玩手机是一个比较好的姿势，相对而言是对身体健康影响最小的方式。如果觉得手肘累，可以用枕头或被子将手肘垫高，减轻负担。

四、玩手机时间不宜过长。很多人一玩手机就容易忘记时间，错过了让身体休息的最佳时间，影响身体新陈代谢。所以医生建议，临睡前玩手机时间不要过长，尽量控制在一个半小时内。

五、避免开着台灯玩手机。我们的身体在晚上十一点半后会开始分泌抑制黑色素的蛋白酶。但是如果开着台灯，额外的光源就会扰乱身体正常的分泌，影响代谢，长此以往不利健康。

医生提醒，平时要注意养成良好的用眼卫生习惯，一些不良习惯如佩戴美瞳方式不当、长期吸烟、习惯用手揉眼等容易影响眼睛健康，要注意避免，无论是工作还是学习，都应该每隔45分钟至一小时内中途休息，保护好眼睛。 □ 据《广州日报》

研究说女儿是否长寿 与母亲关系更大

美国研究人员最新发现，如果一名女性的母亲活到至少90岁，那么她活到90岁且不会罹患严重或慢性疾病的可能性会比普通人高出25%，但父亲活到90岁与女儿能否长寿的相关性不明显。

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校等机构的研究人员在分析了约2.2万名妇女数据的基础上，在新一期英国《年龄与寿命》杂志上发表了相关报告。研究人员还发现，如果只是父亲活到90岁，与女儿能否长寿之间没有明显的相关性；但如果父母同时活到90岁，女儿长寿的概率就会比普通人高出38%。

研究人员认为，长寿的父母会把基因、习惯等方面的优点传递给下一代，使他们也能长寿。不过还需要进一步研究来验证是哪些因素和习惯能够与基因相互作用。

这项研究提供了一些线索，那些母亲活到至少90岁的女性，往往自己大学毕业，已婚且家庭收入较高，日常坚持体育锻炼和健康饮食。她们的母亲不但长寿，生活依然独立自主，沐浴、散步、爬楼等日常活动都能自如进行。

研究人员说，尽管我们不能决定先天遗传的基因，但在孩子成长过程中教给他们健康的生活习惯，也有助他们健康长寿。 □ 据新华社

美食

饺子皮“新玩法” “变身”千层饼 咸甜两相宜

家里包饺子，皮还有多余，怎么办？不用急，换个法子，让饺子皮华丽变身成好吃又酥脆的千层饼。重要的是，做这款千层饼并不需要和面，几分钟就可以做好，无论是用来做早餐或是主食，都相当方便和快捷。今天教大家做两种不同味道的千层饼，咸甜皆有，一家人的口味都照顾到了。这种做法，不需要烤箱，只需要一个不粘锅，如果你家里刚好有饺子皮，不妨一起跟着做起来。



做法：

- 1.如果喜欢咸味的，可以选用韭菜或葱花，洗净后，沥干水切成细粒状，然后加点盐拌匀待用。
- 2.如果喜欢甜味的，可将熟花生用擀面杖压成细粒，然后加入椰子丝和白糖拌匀。
- 3.在切菜板上抹上一层油，铺上一张饺子皮，撒韭菜或葱花粒（如果是做甜味的，就撒花生和椰丝），再抹上一层油。依此类推，一直叠满十张饺子皮，然后再用擀面杖擀成薄的面饼。
- 4.不粘锅不放油，将擀好的面饼放在锅里两面翻转煎至金黄色。这个过程大约需要7~8分钟，视饼的厚度来决定。
- 5.将煎好的饼取出来，切成块状就可以品尝了。

注意事项：

- 1.韭菜或葱花一定要切成很细的细粒，花生也要擀成很细粒，不然，容易顶破饺子皮。
- 2.盐最好是在做的时候再放，不要早早放在韭菜里，不然容易出水，出水会将饺子皮弄湿，不方便擀薄。
- 3.上述的这些材料，都可以随个人口味来更换，但是，不管换任何材料，都要研成细粒的，这样做出来的千层饼才好吃。 □ 据《广州日报》

新知

食品种类越丰富 健康寿命越长

日本一项新研究说，吃的食品种类越丰富，人的健康寿命越长。

健康寿命是指人处于健康状况下的生存时间。一个地方人们的健康寿命，比平均寿命更能反映人们的生存质量。日本研究人员根据联合国有关食品供应的数据，对全球100多个国家和地区的食品多样性进行了分析，并对照了1995年至2010年这些国家和地区的健康寿命。

其中，对2010年的数据分析显示，新西兰食品多样性得分第一，日本和西班牙分列第二和第三。健康寿命方面，日本以73.6岁位列第一，西班牙排第二，瑞士、意大利并列第三。虽然食品多样性和健康寿命排名并非完全一致，但总体上食品多样性越高的国家和地区，人们健康寿命越长。

研究人员指出，食品种类较少，则人们摄取的营养易不均衡。食品多样化不仅为人提供充足营养，也有助于预防疾病。 □ 据新华社

养生

米饭加辅物，营养更全面

+糙米 助消化

日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米，其中的矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米，糙米的颜色偏黄，正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽，糙米也就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。煮米饭时多加一小把糙米，能够帮助消化，减少糖分转化，对控制血糖有益。

+紫米、黑米 健脾胃

紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质，以及铁、锌、钙等人体所需矿物元素。煮白米饭时加入紫米，味香且糯，对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分，煮饭时加入可健脾养胃，适合病后调理。

+燕麦 护血管

燕麦富含膳食纤维和多种维生素，且氨基酸构成相对合理。燕麦中多不饱和脂肪酸含量丰富，有助降低人体血液中的胆固醇含量，预防血栓的形成。煮饭时用燕麦代替一部分大米，煮出的饭更黏更软糯，对中老年人来说，不仅有助于肠道蠕动，也能更好控制血脂，保护血管健康。

+红小豆 控血糖



红小豆中含有丰富的钾元素，是典型的高钾低钠食物。中医认为，红小豆能利湿利尿、消除水肿。煮饭时加入可控制血糖。不过，对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

+绿豆 强免疫

绿豆清热祛暑，夏天煮饭时加入可促进消化，也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高于谷类，而且其蛋白质对于清除体内重金属有效，可增强机体免疫力。 □ 据《健康时报》

新说

研究发现： 多吃辣椒能预防糖尿病



美国哈佛大学的一项新研究表明，吃辛辣菜肴可以减少癌症、呼吸系统疾病造成的早亡风险，若吃一些生辣椒，患2型糖尿病几率也会下降。

在我国湖南、四川、贵州等不少地方，人们都有吃辣椒的习惯，此次，研究小组以既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女约48.7万人为对象进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明，即使是少量的辣椒调味，辛辣菜肴的摄入次数和上述疾病风险也呈逆相关，即吃辣次数越多，疾病早亡风险越低。

研究人员表示，生辣椒比干辣椒营养更丰富，爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒，不仅可以预防糖尿病，还能减少患多种生活方式病的可能。 □ 据《生命时报》