

毛巾敷眼睛有讲究 热敷冷敷适应症不同

很多人在长时间使用手机、电脑等电子产品后，经常会感到眼睛疲劳；还有人因熬夜、不注意用眼卫生等习惯引发眼睛不适。此时，如果用毛巾敷一下便可缓解症状。但用毛巾敷眼睛时，应该冷敷还是热敷？冷敷和热敷各有哪些作用呢？

中山大学中山眼科中心药理学部主任王延东介绍，如果因为熬夜眼肿、充血，最好用冷敷，这样可以减轻症状，让眼睛迅速感到舒适。此外，其它病症如急性卡他性结膜炎（表现为眼睛痒、发红、畏光、有异物感、流泪等），也可以用冷敷缓解。

那么，什么时候应该热敷呢？如果眼睛感到疲劳干涩，可采用热敷，这样可改善循环，缓解眼肌疲劳，且能融化睑板腺管内的油脂，促进油脂排出，给泪膜补充脂质，减少水分的挥发。

同时，热敷能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。此外，慢性眼睑炎、慢性角结膜炎、麦粒肿等都可以用热敷辅助治疗。

但要注意的是，有一种情况绝对不能热敷。北京同仁医院副院长、眼科中心主任王宁利提醒，在青光眼发作的情况下千万不要热敷，如果采用热敷，将会加重眼部充血，使眼压进一步升高，从而加重视神经的损害。

此外，有些情况下应将冷敷和热敷相结合，比如遇到眼睛出血的情况，应先冷敷再热敷。有些人用力揉眼睛，会诱发结膜下急性出血，也就是眼结膜下有成块、成团的出血。这种情况应先冷敷，促进小血管收缩，可止血并防止出血加重；48小时后，再用热敷或热气熏蒸，促进淤血吸收，一周后眼部血块可基本消失。



英国研究表明： 泡热水澡可降低血糖

英国拉夫堡大学的研究人员分析了参与测试的超重男性在38°C浴池中泡澡前后的采集血液样本，检测在泡澡两个小时参与者的血糖和胰岛素水平，并寻找炎症标志物。在泡澡过程中，每15分钟记录一次心率、血压和体温。参与者在接受测试后的两周内在家中同样泡热水澡在10次以上。

结果显示，泡澡可使血液中的抗炎化学物质IL-6升高。这一化学物质在运动时同样也会达到峰值。泡澡可引发一氧化氮的释放，从而放松血管并降低血压。男性每天在家洗澡后，禁食和休息时血糖和胰岛素水平较低。

秋冬时节谨防脑卒中发生

秋冬时节，脑卒中中最容易发生。专家提醒，及早治疗卒中中应记住“言语含糊嘴角歪，胳膊不抬奔医院”这14字口诀。如果出现上述症状，应及时将患者送到有卒中救治能力的医院，以免耽误黄金救治时间。

重庆新桥医院神经内科主任杨清武介绍，脑卒中是由于脑部血管突然破裂或血管阻塞，造成血液循环障碍，引起脑组织损伤的一种疾病，包括脑出血和脑缺血两种类型。

“秋冬时节，脑卒中中最容易发生。”杨清武说，

天气逐渐变冷，温差变大，冷空气会引起人体交感神经异常兴奋，导致血管收缩，舒张出现紊乱，影响全身血液循环，进而加重心脏和脑部负荷。此时，血小板也易于凝集而形成血栓，导致卒中发生。

近年来脑卒中呈现年轻化趋势，在吸烟、酗酒等人群中易发。对于卒中中救治而言，时间就是生命。专家介绍，脑卒中患者在4.5小时内实施静脉溶栓，24小时内评估后动脉取栓是卒中中急性期救治的主要手段。

按这几个小穴位就能护肾

传统医学历来就有秋冬季养肾的传统。秋季补肾，可以为冬季打下基础，从而增强人体抵御寒冷的能力。按摩脚部与腰部的一些穴位护肾脏是一种比较简便的方法。

拇指稍用力按压两侧内踝上3寸处，左右各旋转按压20次；拇指稍用力按压两侧足底前1/3凹陷处，左右旋转各30次；拇指稍用力按压左右内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处，左右各旋转按压20次；左手掌放在

脐下3寸处，向左右各旋转按揉20次；双脚与肩同宽，两手按腹部两侧，拇指向前，用中指按至腰眼穴：第四腰椎棘突（刺状或棱鳞形的背部隆起部分）下，旁开3寸凹陷处，各旋转按压30次；两手掌心上下推揉命门穴（第二、三腰椎棘突间）20次，感到局部温热最好。

老年疾病及早衰多源于肾精亏虚，真元耗散，阳气衰竭，故中老年人应注意多保养肾气。此外，四肢体凉、小便清长、腹部怕冷者也要重视养肾。

集锦新闻

中国（海南）自贸区自贸港国际公关联盟海口成立

12月1日，中国（海南）自贸区自贸港国际公关联盟在海口成立，第一批联盟成员共同发表《国际公关联盟公约》。这是海南日报记者当天从首届中国（海南）自贸区自贸港国际公关与公共外交学术论坛上获悉的消息。

论坛上，境内外约40位嘉宾为海南自贸区和中国特色自贸港建设中的国际关系策略、利益关系调适、舆情监测、战略传播等建言献策。此次论坛设置主题演讲和专题研讨等两个环节。

来源：海南日报

海南全面启动生态修复城市修补

日前，海南省住房和城乡建设厅印发《海南省生态修复城市修补工作方案（2018—2020年）》，自2018年至2020年在海南全省城市包括县城进一步开展生态修复、城市修补工作。

《方案》提出，修复工作包括修复受损山体，水环境治理，打造蓝色海湾，继续防治大气污染，加强土壤环境风险管控，提升城市功能，塑造城市特色风貌，继续整治违法用地和违法建筑，继续整治城市环境等内容。海南全省范围内将通过有序实施城市修补和有机更新，解决老城区环境品质下降、历史文化遗产损毁等问题，有计划有步骤地修复被破坏的山体、河流、湿地、植被。

来源：人民日报

南海博物馆等一批景区景点纳入旅游电子行程

记者日前从省旅游和文化广电体育厅获悉，根据海口、琼海等市县旅游部门推荐和省旅游协会联合相关部门复核，南国威尼斯皇家酒店、中国（海南）南海博物馆、海垦花园夜市等一批景区景点、旅游企业被纳入旅游电子行程服务平台管理，将吸引旅行社组团游玩。

据了解，旅游电子行程服务平台通过信息科技手段，实现旅游团队全要素、全过程动态监管。旅行社、景区景点、旅游车辆和船舶、旅馆、旅游餐饮点以及高尔夫、邮轮游艇、低空飞行、旅游小镇、医疗旅游基地、文化艺术博物馆、旅游特色街区、红色旅游教育基地等旅游要素需要具备相关条件方可申请纳入旅游电子行程服务平台。

来源：中新网海南