

医疗

由于学习压力过大,很多孩子小小年纪就戴上了眼镜。如何预防青少年近视?哪几个年龄段是青少年保护眼睛的关键时期?吃什么食物对眼睛比较好?中医是怎么治疗近视的?本周二上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第一附属医院眼科主任马鹏天与读者交流。以下内容根据录音整理,未经马鹏天主任本人审阅。

陈小飞 记者 王松青/文 王恒/摄

4~8岁,矫正视力最佳

下周话题

高血压患者如何健康生活?

专家做客本报热线答疑解惑

读者可登陆星空社区(www.xksq.net)向医生提问

高血压不仅是一个独立的疾病,同时它又是心血管系统疾病的重要危险因素,可以导致心、脑、肾、视网膜等重要器官的损害。高血压还可以引起心脏的异常增大和功能力下降,这又可导致心力衰竭,进一步亦可导致心源性死亡,有证据表明,血压下降5mmHg,可以减少20%的心血管事件发生的危险。

血压总是不稳定,应该怎么办?服药期间该注意什么?中医治疗高血压病有何特色呢?周二(8月17日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院附属针灸医院中风康复科主任李佩芳与读者交流。李佩芳临床善用针灸、中西药、康复综合疗法治疗和预防脑血管病,尤其对中风后运动障碍、吞咽障碍、肌张力增高、智能障碍等治疗方面积累较丰富的临床经验;在中风的高危因素,如高血压、高血脂血症、糖尿病等的防治方面有丰富经验。

黄剑 记者 王松青

一周病情播报

小宝宝谨防腹泻

“我家宝宝拉肚子都有1个月了,陆陆续续地好一阵、坏一阵”。家住蜀山区的严女士带着腹泻的宝宝在合肥市一院儿科门诊就诊。

该院儿科门诊朱蓉医生表示,上周接诊了很多腹泻的小宝宝,以2岁以下为主。夏季小儿腹泻多为细菌感染导致,粪便多为黏液质,并伴有一定的腥臭味。“宝宝腹泻,如果出现长时间不愈,或者伴有呕吐、口渴加剧,不能正常进食进水,甚至发烧等症状时应及时带宝宝去医院诊治”,朱蓉医生表示,夏季是宝宝腹泻的多发季节,针对轻度腹泻的宝宝,只要在医生的指导下,完全可在家里进行治疗。

据介绍,宝宝腹泻后引起的第一个症状是轻度脱水,轻度脱水的宝宝一般表现出口渴、嘴唇稍干、尿黄和烦躁不安等。专家提醒为轻度脱水的宝宝补充液体时应在温开水中加入一定的盐和糖,或者在熬制的米汤中加入少量的食用盐。腹泻的宝宝因营养吸收不够会出现体重下降的情况,尤其是一些父母对腹泻宝宝施行禁食的传统治疗方法,更容易导致宝宝营养补充不够,专家建议,针对腹泻宝宝不提倡禁食,但一定要遵循少量多餐的原则,每天进食次数应在6次以上。

费秦茹 记者 王松青

本期指导专家 马鹏天



中医按摩治近视 越早越好

读者:怎样用中医方法改善视力?

马鹏天:中医保健养护视力的历史由来已久,是根据推拿、经络理论。中医按摩疗法适用于不同程度的近视青少年儿童,对于轻度(视力高于0.5)且短期(发生半年到一年)近视的患者,80%可以起到完全恢复的作用,一般可于1-2个月恢复到1.0及以上,且效果稳定;对中度近视的患者,可以预防加深,也可以适当减少度数;对于高度近视的患者,就是控制度数加深。中医按摩疗法对18岁以下的青少年有效,年龄越小,效果越好。

中医治近视 有效率超六成

读者:中医是怎么治疗近视的?

马鹏天:中医防治近视方法很多,但耳针疗法是近几年来国内广泛应用的有有效疗法之一。具体有:耳穴针刺、耳穴埋针、耳穴贴压、耳穴按摩4种。具有效果好、简便易行、易于掌握、无毒副作用等优点,尤适用于学校、家庭、基层医院防治儿童、学生之近视眼,受到社会各界和广大医务工作者的欢迎。其疗效达到67.2%~96%的总有效率,治愈率为10%~30%之间,目前省中医院眼科周日下午门诊开展耳穴贴压、耳穴按摩治疗。

贴压刺激能量 供给眼睛

读者:耳穴按摩是怎样治疗近视的?

马鹏天:通过贴压耳穴的对应部位并

专家介绍

安徽中医学院第一附属医院眼科主任,眼科教研室主任,现担任中华医学会眼科学会委员,安徽省防盲专业指导委员会委员,《实用防盲技术》杂志编委等职务,在国内外核心期刊上发表医学论文30余篇。

独家秘笈

熟练开展白内障、青光眼、难治青光眼的显微手术,对角膜溃疡、视网膜脱离和眼底病等疑难症的诊断有较深的造诣,擅长眼科超声乳白内障摘除术,对眼重睑术、眼睑成形术、眼睑松弛矫正术、上睑眼下垂矫正术、斜视矫正术等眼科整形手术方面积累了丰富的临床经验。

门诊时间:周一上午、周日下午。

进行按摩,经经络的传导,来调理内脏的气血,疏通血脉,从根本上养护和改善眼部发育所需的能量和来源,让血液循环恢复正常,能量供给眼睛,从而提升视力。我们会根据孩子的身体状况来选取相应的部位进行贴压,如脾胃不合的孩子除了选取肝、肾、眼点、耳尖等主穴,还会贴压脾、胃等配穴来改善其体质及内脏功能。如果睡眠不好的孩子会加贴心及神门等配穴来改善其睡眠状况及心脏功能,并通过对于耳部穴位的刺激,来疏通经络,调理内脏。

中医可治 糖尿病性视网膜病变

读者:我是糖尿病性视网膜病变的患者,有眼底出血,视力下降,听说中医治疗有特色,是如何治的?

马鹏天:中医认为糖尿病性视网膜病变为糖尿病的并发症,其病因病机与糖尿病有相似之处;久病之伤、穷必及肾,多见于肾虚。肝肾同源,肝肾俱虚,目窍失养,导致本病瘀血内停,目络阻滞。

中医根据辨证治疗糖尿病性视网膜病变:包括燥热伤阴证,气阴两虚证,痰瘀阻滞证等。具体情况,具体分析。糖尿病视网膜病变引起的视网膜出血和玻璃体积血,初期以凉血止血法止血,中、后期以活血化瘀法促进出血消散吸收。

中医治眼病 具两大特色

读者:请问安徽省中医院眼科治疗眼病有哪些优势和特色?

马鹏天:我院眼科多年来坚持中医特色,形成了治疗多种眼底病的疗效优势,被批准为国家中医药管理局重点专科专病协作组单位。最近也被省卫生厅批准为安徽省白内障防盲治盲组成员单位。

中医治眼病具有两大特色:一是整体观念;二是辨证论治。对于一些不能手术或化学药物治疗效果不佳或长期应用西药毒副作用较大的慢性病都可采用中药等方法治疗。

4-8岁 矫正视力最佳

读者:哪个年龄段保护眼睛最关键?

马鹏天:4岁是视力形成的关键,保护视力,父母应在孩子4岁时带孩子去检查视力,以便及早发现问题,及早治疗。孩子从4岁到8岁,是矫正视力的最佳时期,过了8岁,弱视就很难治愈。在14岁以前,孩子是远视,到了14岁,就会发展为正视,再往后,孩子患近视的几率会大大增加。

下列食物 可预防眼疾

读者:吃什么食物对眼睛比较好?

马鹏天:吃含蛋白质的食物:如瘦肉、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等。含维生素A的食物:鱼肝油、奶类和蛋类,以及植物性的食物,如胡萝卜、菠菜及水果中的桔子、杏子等。含维生素C的食物:新鲜蔬菜和水果,以黄瓜、小白菜、鲜枣、生梨、桔子等含量最高。含有丰富钙的食物:豆类、虾皮含钙量都比较丰富。喝菊花茶也可以的。

“光脚养生”的四个妙招

美肤祛斑 用丝瓜络摩擦脚心

日本东京大学竹之内教授研究发现了一种无需花钱但行之有效的按摩脚心美容法,即每天洗脚后,用干丝瓜络等用力摩擦脚心,也可在临睡前两脚互相摩擦脚心,直至发热为止。

通过适当地刺激脚底,能够促使肾上腺分泌激素,激发皮肤细胞的活力,增强其新陈代谢,减少色素沉着,从而使得肌肤白暂而富有弹性。

减肥排毒 边看电视边踩黄豆

在沙发前面开辟一小块地方,铺上黄豆,每天看电视的同时光脚在上面踩15分钟。

由于黄豆大小适中,对足底穴位的刺激相对温和,可以相对轻缓地促进新陈代谢,进

而达到排毒、燃脂的双重效果。需要提醒的是,当你太饿或者太饱的时候不要这样做。

让关节更灵活 练习踮脚走路

分别用脚尖、脚跟、脚内侧、脚外侧走路,能锻炼到小腿不同部位的肌肉,增强肌肉力量与关节稳定性,预防踝关节扭伤等情况。不过,在初期练习时一定要小心,可以先扶住一些东西走路,熟练后再慢慢放开手。

缓解腰酸背痛 光脚滚网球

足底肌膜、小腿肌肉与背部及颈部肌膜都有关联,如果你常常腰背疼痛,可以试试把网球或者高尔夫球放在脚底,从脚趾到脚跟缓慢滚动按摩2~3分钟,就能舒缓背部肌肉紧张和疼痛的症状。

张利



除了光脚走路和跑步,你可以根据自己需要尝试下面这些光脚养生的小招数,效果真的不错哦!