

“普瑞眼科明眸科技行”，真赞！

29位小朋友昨齐聚一堂学习如何保护眼睛

□ 记者 祁琳/文 周诚/图

“原来糖吃多了也会影响视力,那我可不能再多吃了。”昨天,在6月6日全国爱眼日来临之际,由安徽省残疾人辅助器具中心、安徽省儿童少年视力康复基地、市场星报、合肥普瑞眼科医院主办的“普瑞眼科明眸科技行”活动中,29位小朋友聚在一起,学习如何保护眼睛,还有一些幸运的小朋友成为“眼科小医生”为父母检查眼睛。



既收获了知识,也获得很多礼物

昨日下午两点半刚过,小朋友们就齐刷刷地坐好,听主持人介绍此次科技行的细节。当然,小朋友们最喜欢的还是礼物,刚开场,主办方就给大家发起了大礼包,领到礼物的小朋友非常高兴。

来自合肥市三里街街道凤阳一村社区快乐家园儿童俱乐部的小朋友告诉市场星报、安徽财经网记者,自己虽然年纪小,但是戴眼镜已经有一段时间了,这次是专门来学习的,希望周末过得充实。

不仅仅是主办方给大家发的礼物,接下来在讲座和“实战”中还穿插了不少有奖问答和抽奖环节,手写板、放大镜、望远镜、台灯,小朋友们可是拿礼物拿到“手软”啊。

小朋友问题多,家长问题也不少

“抗疲劳的眼药水能否真的起效呢?”“我孩子今年12岁,近视三百度,在18岁做矫正视力的手术还来得及吗?”随后,在普瑞眼科医院专业眼科医生带来的专题讲座上,不仅仅小朋友认真听讲,不时发问和回答,陪同的家长问题也有不少。

医生就孩子们和家长们提出的问题做出

了解答,同时也指出了几点误区。譬如说,“近视了,眼镜就不能随便戴,戴了就拿不掉了。”医生解释,近视了不戴眼镜,度数会逐步加深,戴上合适的框架眼镜,看东西会非常清晰,而且会适度控制近视度数的增长,现在科学比较发达,成人后如果想去掉眼镜,也可以通过激光近视手术进行摘镜。

“眼科小医生”为家长验光

听完讲座,最让小朋友们兴奋的是自己体验一把“眼科小医生”,幸运的小朋友分成两队,分别体验电脑验光和对数视力表。

“让家长把下巴放在这里,额头紧贴此处。”操作电脑验光仪的小朋友在医生的指导下,指挥着自己的父母,把头放到电脑验光仪上。

“逐渐调到清晰位置,可以调节,一直找到清晰点。”医生边说着,小朋友操作着,最终为自己的家长测出一个眼睛度数。“妈妈你近视300度了,平时可要少玩一些手机啦。”小朋友有模有样地教导其母亲。

活动结束后,小朋友们别忘了,写上一篇关于活动的作文,普瑞眼科医院将对小朋友作文开展评选,同时进行投票,得票高者还能拿到大奖哦。



小朋友体验眼科医生



小朋友认真听讲座

“这样的健康科普活动要多多举办”

送健康文化进机关暨安徽省针灸医院健康大讲堂活动走进省老年大学

□ 记者 祁琳/文 倪路/图

一年一度的“送健康文化进机关暨安徽省针灸医院健康大讲堂”进入了第二个年头,这项由本报与安徽省针灸医院联办的品牌公益活动自开展以来,受到了广大机关工作人员的热烈欢迎。昨天上午,健康大讲堂来到了安徽省老年大学,给众多老年大学的学员们送来了一场精彩的健康养生盛宴。

安徽省针灸医院为今年的首场大讲堂活动派出了6名各科专家,两位主讲老师的讲课生动有趣、互动性强,听众们听得入神,不时发问并用笔记记录。6位专家课后还为不少身受疾病困扰的听众进行答疑解惑,现场把脉义诊。活动受到了百余名老年朋友的盛赞,他们纷纷表示:“这样的健康科普活动要多多举办”。

现场教授“董氏颈椎操”

首先开始健康讲座的是安徽省针灸医院康复医学科主任医师、硕士生导师董赞,董主任不仅是我省康复医学界的“大腕”,还是国家中医药管理局中医科普巡讲团成员。他长期致力于脑中风、截瘫、周围神经病变、颈椎病、腰椎病等的临床治疗和康复的研究工作。将传统的针灸、推拿、太极拳、气功点穴与现代康复治疗技术相结合、主动治疗与被动治疗相结合,创立了一套独特的太极推拿手法和“醒神开窍、平衡阴阳”针刺等独特的治疗方法,临床疗效显著,社会影响广泛。

活动现场,口才绝佳的董主任专门针对中老年人常见的颈椎病进行深入剖析,讲课内容包括预防颈椎病如何保持良好的工作姿势?如何选用合适的枕头?如何锻炼以及保健按摩等?

为了让大家远离颈椎病的困扰,他现场向大家传授了他自创的“董氏颈椎操”,简简单单的八个动作易学好用,引起了听众的浓厚学习兴趣。“仰头像‘天上掉馅饼’,低头像‘看着地上找钱’……”董主任的课讲得诙谐生动,台下的听众经常笑声一片,纷纷表示要与董老师作进一步学习交流。

注意糖尿病的八大可疑信号

在老年病二科主任医师朱春沁作的“糖尿病的相关知识”宣讲普及课堂上,朱主任忧心地说道:“现在我国拥有世界上最为庞大的糖尿病人群,但是规范治疗率却很低。这与大家对糖尿病的认识误区有很大关系”。她告诉大家几个需要警惕的糖尿病可疑信号:1.容易饥饿、心悸、出汗等,进食后缓解;2.皮肤瘙痒口干、口渴及尿频;3.乏力;4.体重无故减轻;5.年轻冠心病患者;6.伤口愈合缓慢;7.反复尿路、胆管、皮肤感染;8.双手、双脚四肢末梢疼痛或麻木。如果出现以上情况,要及时到医院检查就诊,以免在不知不觉中发展成糖尿病,引发更为麻烦的各种并发症。

她还鼓励在座的老年朋友们要“管好嘴、迈开腿”。在运动前记住一首小诗:天气热时带足水,天气冷时穿足衣。着装舒适鞋袜软,皮肤磨破很危险。随身携带小糖果,低血糖时及时吃。运动之后检查脚,防止皮损很重要。

如果运动中出现胸闷胸痛怎么办呢?朱主任告诫大家,要立即停止运动,坐原地休息。如果携带救心丸或硝酸甘油,及时服用。如不缓解,及时向周围人求助。

讲座结束后,二位主讲老师和一起参加大讲堂活动的孙培养、章金宝、章燕、柳燕等专家,不顾劳累,为听众进行了义诊咨询。



现场教授“董氏颈椎操”