



6月6日,是第23个全国爱眼日。“据不完全统计,小学生近视患者约为30%、初中生这个比例上升为60%、高中生80%、大学生90%。”在近日国家卫生健康委员会召开的专题发布会,北京协和医院眼科教授龙琴在会上介绍,虽然目前尚缺一个全国范围的调查数据,但近视问题日益严重,我国近视人数已经超过4.5亿。

# 健康用眼 科学认知

赛先生的背影  
SAIXIANSHENGDEBEIYING  
栏目协办:  
四川省科学技术普及服务中心

相关统计学分析显示,中国近视患者出现“早、多、高”三个特点,即年龄越来越早、人数越来越多、度数越来越高。这双帮助人们获取外界90%信息的眼睛,却鲜有人能毫无误地把它“照顾”好。健康用眼有哪些“拦路虎”?听专家盘点一下“心灵之窗”的正确“打开”方式。

## “眼保健操无用论”不正确

做了眼保健操,“小眼镜”还是很多。例行多年的眼保健操是不是没有用?几年前,“眼保健操无用论”在网上出现。全国防盲技术指导组组长、首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任王宁利表示,他们花了五年时间对眼保健操做了科学的评估,通过循证医学的方法证明了这套眼保健操的作用。研究认为,眼保健操可以调节眼肌,缓解视疲劳,使用正确的方法做眼保健操确实对近视眼防控有积极作用。另外,预防近视最科学的应对方法是适度用眼。“眼保健操是保持适度的一种方法,但不是说做眼保健操就百分之百不近视。”王宁利说。

## 近视手术 其实是将眼镜“内置”

近年来,越来越多近视人群通过手术恢复视力。龙琴提醒,很多人误以为做了近视手术之后就



不再是近视眼了,这是不对的。“做近视手术的目的是为了摘眼镜,这个眼镜原来戴在眼睛外面,做手术相当于在角膜上戴上眼镜,虽然从外表看不戴眼镜了,但还是近视眼。”龙琴说,手术其实是将眼镜“内置”。近视手术的实质不是一种治疗,而是一种矫正。因此,对于低中度近视患者来说,术后一般不需要特殊防护。但对于高度近视患者来说,情况就不一样了。龙琴提醒,手术前为高度近视的患者,术后还是不能进行剧烈运动,仍然需要定期检查眼底,防止高度近视并发症的发生。

## 食疗 不一定对缓解近视有益

对于大家认定的“益眼”水果,专家的态度是,要想尝试一下也不反对,但如果说增加某种水

果的摄入量能防治近视,这明显是错误的。“对于青少年来说,我们认为,只要三餐营养充足、均衡,就不会影响到视力。”王宁利说。他还反对家长为了帮助孩子防控近视,给孩子吃补品。正确的方法是,当发现孩子近视后,尽早佩戴合适的眼镜矫正视力。“眼镜

配上了就拿不下来了,度数会越戴越深,都是对眼镜的误解。”王宁利说,第一副眼镜一定要进行医学验光,在医院进行验配,只要是合适的眼镜,正确佩戴、注意保护,并没有越戴越重的后果。

## 不要用成人视力标准要求儿童

除了近视,弱视也是儿童比较

常见的眼病之一。近日,国家卫健委发布了《弱视诊治指南》,“指南中公布的一个数据特别重要。”王宁利解读道,那就是3~5岁的儿童视力的正常值下限为0.5,6岁以上的儿童下限为0.7,低于这个值且眼部检查无器质性病变,才能称之为弱视。他强调,儿童的视力到7岁以后才能达到1.0,因此不能用成年人的视力标准(1.0)去要求7岁以下儿童,否则会有过度治疗的趋势。

## 警惕青少年干眼症被误诊

干眼症,又称角结膜干燥症,

主要表现为由于结膜组织本身的病变而发生的结膜干燥的现象。“成人的干眼症容易被辨识出来,并能得到及时的诊治。”龙琴说,但青少年的干眼症很容易被误诊为结膜炎。青少年的干眼症多表现为眨眼、眼疲劳、怕光等,与结膜炎的表现极为相似,有一定的干扰性,因此容易被误诊。龙琴在临床上的经验积累表明,青少年干眼症越来越常见,和孩子压力大、睡眠不足、长时间使用手机等都有一定关系。(张佳星)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



# 中、西医所论之“血”不是一回事

黄雪梅

阿胶、当归是中医最常用的补血药物。而西医认为,造血原料来源于动物血、肝脏、红肉、深色蔬菜等食物,阿胶、当归中几乎不含有这些营养素。为什么西医和中医在补血上的说法完全不一样?其实,中医说的血虚和西医说的贫血,根本不是一个范畴的事情。

中医。中医说的“血”,概念广泛,不特指血液中的血细胞,而是泛指能够濡养机体、脏腑的物质。而中医所言的血虚,主要是通过临床表现来诊断,是对头晕眼花、手脚发麻、面色苍白和萎黄、妇女月经量少、心悸失眠、闭经等一系列症状的总概括,未必有血象的异常。

西医。西医说的贫血则是指外周血液中红细胞容量减少。可以通过查血结果中血红蛋白的量来诊断。贫血的原因很多,最常见的是营养性贫血,如缺铁性贫血和巨幼细胞性贫血。对于肿瘤患者,其发生肿瘤相关性的贫血的机率也很高。肿瘤相关性贫血的发生机制复杂,最常见的因素是由于化疗引起骨髓抑制,造血的器官——骨髓不能正常发挥它的作用,而导致贫血。

当西医查血结果显示,你存在贫血的时候,就说明血液中红细胞比较少。这时,需要配合医生有针对性地进行治疗,首先是病因治

疗,如纠正出血、胃肠吸收不良等问题;另一方面,根据患者的情况补充一些造血原料,如铁、叶酸、维生素B<sub>12</sub>、氨基酸等营养素,这些营养素可以通过静脉输液补充,也可以通过食物补充。一些特殊情况下可以使用人重组促红细胞生长素(相当于促进红细胞生长的催化剂),在血红蛋白很低的情况下则需要通过输血治疗。

什么食物富含造血的营养素呢?铁。动物血、肝脏、鸡胗、红肉等富含铁,建议一周食用2~3次动物内脏,因为除了动物内脏含有较高的胆固醇、嘌呤等物质,摄入较多也不利于机体的代谢。

叶酸。深色蔬菜,如菠菜、西红柿、胡萝卜等富含叶酸。

维生素B<sub>12</sub>。动物肉类、鱼类、贝类等富含维B<sub>12</sub>。维生素B<sub>12</sub>主要通过微生物合成,所以植物一般不含维B<sub>12</sub>。

氨基酸。氨基酸(蛋白质)广泛的存在于各类食物中,一般鱼禽、瘦肉、蛋、奶、大豆及其制品中的蛋白质是更易吸收利用的优质蛋白质。贫血患者在饮食上,可以多增加富含以上营养素的食物,同时也应注意饮食均衡,保证机体代谢的平衡。

(作者系四川省肿瘤医院临床营养中心医师)

# 她带动更多人加入反邪教队伍



卢艳华(化名),今年49岁。以前,卢艳华和丈夫在一家民营企业工作,女儿天真活泼,70多岁的公公赵宏(化名)虽然身体状况不太好,但是生活完全能够自理。家里的经济不宽裕,但生活仍过得有滋有味。

一天深夜,赵宏突然感觉腹部疼痛难忍,送到医院后被确诊为肝癌。住院治疗一段时间后,因癌细胞已经扩散,年事已高的公公选择了保守治疗,回到了家中,每天依靠药物维持生命。原本经济不富裕的家庭因疾病债台高筑。那段时间,邻居家一位老太太经常跑来找卢艳华聊天,她对卢艳华说:“三赎基督”很神奇的,有病不用花钱治疗,只要每天虔诚地祷告,所有的疾病都能好。”听老太太说得多了,卢艳华就糊里糊涂地加入了“门徒会”。任凭丈夫和其他亲人如何劝解,

卢艳华都听不进去。为了让公公的病快点好起来,卢艳华还辞去了工作,每天在家里“祷告”。然而,奇迹并未出现,三个月后,赵宏撒手人寰。按理说,随着公公的离世,卢艳华应该清醒了。但她还是一如既往地每天“祷告”,越陷越深。

那段时间,卢艳华每天的时间主要都用于“祷告”,家里乱七八糟。丈夫在对他苦口婆心劝说无效后,提出了离婚。有一天下午,卢艳华的女儿发高烧,她不但给女儿吃药,反而让女儿跟她一起“祷告”,险些引起女儿抽搐发生危险。幸亏丈夫及时赶到家中,才避免了祸事的发生。因为卢艳华的执迷不悟,原本幸福的家庭开始摇摇欲坠。后来,在社区反邪教志愿者耐心细致地帮助下,卢艳华慢慢认清了“门徒会”邪教的本质,毅然脱离了“门徒会”。

现在每当夜幕降临时,伴随着广场上激情飞扬的音乐,在翩翩起舞的人群中总能看到卢艳华的身影。如今,她不仅重新参与到了社会大家庭中,还带动更多的居民加入到社区反邪教志愿者队伍中。(凯风)

## 遗失声明

兹有洪雅县饮食服务公司本部所持有的《国有土地使用证》,证号:洪国用(1989)字第2016号,土地使用面积:500.00平方米,地号:自-14-16,宗地座落于:洪雅县洪川镇关圣街45号,用途:T-11商业,使用权类型:划拨。因保管不善,不慎遗失。由本单位登报声明,该土地使用证未向其他单位和个人抵押,未向银行贷款、转让或作其他用途,自登报之日起三十日内无异议的,该《国有土地使用证》作废,并向洪雅县国土资源局申请办理登记。因以上声明不属实发生的一切经济、法律等责任,概由本单位负责。  
声明人:洪雅县饮食服务公司  
2018年6月13日

# 夏日舌尖上的养生

宁蔚夏

夏季气候炎热而又潮湿,人体一方面新陈代谢加快,消耗与排泄增加;另一方面消化能力减弱,食欲下降,常常处于出多入少的营养负平衡状态。因而,夏天合理的饮食显得格外重要。

为了满足夏季人体对营养物质的需要,而又不致胃肠道负担过重,夏日营养素的构成应注意“三高二低”,即是蛋白质、维生素、膳食纤维含量略高,而脂肪及糖的含量应略低。饮食以清淡少油、易消化为原则。主食可选米饭及各种软食(又称半流质饮食),辅食宜选瘦肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类。食物烹调以凉拌、炒、蒸、煮、炖、烩为主。另外,夏季三餐需要定时,进餐时间应控制在早餐7点左右、午餐12点、晚餐18~19点。因白天体力消耗较大,故特别要注意吃好早餐,下午及晚间可适当进点“小吃”,即所谓“三餐”。夏天昼长夜短,晚餐进食过晚或临睡前猛吃都对身体不利。

夏天人体大量出汗,体内容易缺水。补水的正确方法是,经常、主动、少量地饮水,不要等口渴了再喝,也不可暴饮。每天有四个最佳饮水时间,即清晨起床后、上午10点左右、下午15~16点和临睡前。在补充水分的同时,为维持体内环境平衡,还须注意补充无机盐。除钠盐之外,应吃些含钾量高的食物,如水果、蔬菜、豆类及海带等。夏天宜多饮各种粥、汤、茶,既可缓解人体“缺水”状态,又能补充各种营养,但对冷饮要有所节制。“暑”和“湿”为夏季气候的两大特点,可多吃些能够清热利湿的食物,其中较佳者,即是各种瓜和豆。在酸、苦、甘、辛、咸五味中,适宜于夏天食用的是苦、酸、咸三味食物。“苦”能降泄,可泻火清暑;“酸”能收敛,滋阴生津;“咸”可益水,以制火。

作为消化道传染病的高发季节,夏季饮食要坚持卫生第一的原则。食品最好现吃现买,并妥善保存;购买包装食品,一定要认清保质期;剩饭剩菜要放入冰箱,谨防污染,再次食用时必须经过加热;对腐烂变质的食物要及时处理;生吃蔬果一定要洗净,带皮的蔬果最好削皮;各种餐具、厨具要定期消毒;养成饭后、便后洗手的习惯;不要用脏手抓食物,也不要喝生水。另外,可适当食用一些具有杀菌、抑菌作用的食物,如大蒜、醋、茶等,严防急性胃肠炎、食物中毒、菌痢、肝炎等侵入人体,造成损害。

四川省老科技工作者协会 协办  
第258期