

生活课堂

教你几招排出小结石

有一种泌尿系统疾病很常见，发作起来令人“痛不欲生”，它就是肾结石。如果你也有小的肾结石，推荐你试试以下4个动作，帮你排出小结石，记得开始练习前要多喝水。

①原地踏步的同时，双手敲打肚脐两侧输尿管区域。②原地跑步的同时，双手敲打背部双肾处。③用力踮脚的同时，双手敲打肚脐两侧输尿管区域，脚后跟最好有跺脚感。④每天坚持跳绳。

注意!如果肾结石超过了0.5厘米，就需要及时就医，在专业医生指导下进行治疗。

牛奶需要加热喝吗

农业农村部食物与营养发展研究所所长王加启介绍，对于巴氏杀菌奶来说，它的杀菌方式是低温杀菌，所以不建议把牛奶烧开喝。牛奶烧开后，其含有的活性营养成分，如乳铁蛋白、免疫球蛋白、 α -乳白蛋白、 β -乳球蛋白等，会有一定损失，从而降低营养价值。

如果担心牛奶太凉，喝完后肚子不舒服，可以试试以下方法：

1.使用微波炉、温奶器、隔水加热等方式，把牛奶加热至比体温高一点，不凉就可以喝了。需要注意的是，使用微波炉加热牛奶时，要先把牛奶倒在微波炉可以使用的容器中，再进行加热。

2.搭配其它食物，比如燕麦，中和牛奶的温度。

3.把牛奶提前从冰箱中拿出来，放置常温后饮用。

久坐为什么会伤膝关节

北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳介绍，长期久坐，会从以下两个方面伤害膝关节。

1.长期久坐，会导致膝关节周围肌肉存在严重的“废用性萎缩”，也就是肌肉长期缺乏使用导致肌肉变小、变无力，使肌肉吸收冲击力和保护膝关节的能力下降，令膝关节承受压力增加，从而导致膝盖疼痛。

2.长期久坐，还会使膝关节周围肌肉失衡，肌肉“又紧张又无力”，增加膝关节磨损。

建议：每30~40分钟起来活动一下身体，适当进行膝关节周围肌肉锻炼和拉伸，尤其是长期久坐后，一定要先做几次屈伸膝，活动一下膝盖再站起来。

想减肥，先吃蔬菜后吃饭

首都医科大学附属北京友谊医院消化内科主任医师宗晔介绍，吃饭时的“第一筷子”，决定了你的体重和健康。相对于主食、肉类，非淀粉类蔬菜含有较多膳食纤维，可以帮助延缓胃排空速度，使餐后血糖更平稳。

其次，吃饭时先吃膳食纤维含量高的蔬菜，可以帮助增加饱腹感，有利于减少主食摄入量，从而帮助控制体重。

健康的吃饭顺序：先吃凉拌的蔬菜或者热炒的蔬菜；接着再吃肉类或者是鱼类食物；最后再吃主食，建议粗细搭配。

以上吃饭顺序，适合大多数健康人群，尤其适合糖尿病患者和体重超重人群，有利于二者控制血糖、减轻体重。对于肥胖超重人群，体重下降还有利于改善脂肪肝。

据CCTV生活圈

告别眼镜奔向“新视界”

高考后迎摘镜潮，眼科专家详解近视手术要点

贺照阳 通讯员 汪心海
王鹏策 济南报道

近视手术安全吗？
临床数据来解答

“我们大家所熟知的激光近视手术属于外眼手术范畴，激光的能量仅作用于角膜部位，不会涉及眼球内部组织。从国内外长达数十年的临床数据来看，其安全性是稳定可靠的。”山东省眼科医院屈光手术科主任刘明娜解释，像全飞秒、半飞秒这类激光手术，术后可能会出现干眼症等短期反应，但通过适当护理，这些症状都能得到有效缓解，并且目前没有证据表明会引发远期并发症。

而对于高度近视患者，或者角膜比较薄的人群，ICL晶体植入术(有晶体眼后房型人工晶体植入术)是个不错选择。该手术是将特殊材质制成的人工晶体，植入到眼球前房的安全区域，它最大的特点是不切削角膜，并且具有可逆性。全球范围内，这项技术已应用超过30年，临床充分验证了它对于50-1800度近视矫正的安全性和有效性。

不同近视手术有何差异？
多种术式原理大揭秘

刘明娜医生介绍，目前主流的近视手术，大致可以分为激光切削和晶体植入两大类，具体又包含全飞秒激光手术、半飞秒激光手术、LASEK手术以及ICL晶体植入术这四种术式。

全飞秒激光手术不用制作角膜瓣，而是通过2-4mm的微小切口，取出角膜基质透镜，这样能减少对角膜神经纤维的损伤，对角膜生物力学的影响也更低，术后眼睛的抗冲击性更强，干眼症状也相对较轻，比较



适合角膜厚度足够，且近视度数在800度以下的人群。

半飞秒激光手术采用的是“飞秒激光制瓣+准分子激光切削”的方式，能够依据患者的角膜形态，进行个性化的切削方案调整，术后第二天基本就能正常用眼，而且它的屈光矫正范围相比全飞秒更广泛。

LASEK手术则是切削角膜组织较少，对于角膜偏薄的人群较为友好，并且恢复后角膜表面完整，没有切口。

ICL晶体植入术的优势，在于不切削角膜，完整保留了眼球结构，植入的晶体可以永久性地置于眼内，而且手术可逆，必要时能随时取出或更换晶体。同时，晶体材料还带有紫外线过滤功能，能够降低术后因

紫外线引发相关眼病的风险。它可以矫正50度-1800度的近视，以及50度-600度的散光，特别适合超高度近视或者角膜偏薄的患者。

近视手术流程如何？
注意事项要牢记

刘明娜医生强调，围手术期的精细管理，对于手术成功起着至关重要的作用。在手术前，患者需要接受20余项精细化检查，以此获取精准的手术数据，并排除眼部活动性炎症、免疫性疾病、圆锥角膜进展期等手术禁忌症。此外，手术对患者的年龄和近视度数也有一定要求。

在术前准备阶段，各项流

做完近视手术，视力还会“重蹈覆辙”吗

专家：极少数会反弹，多数人 can 告别眼镜束缚

焦守广 通讯员 马昕
济南报道

高考落幕，无数考生开始规划人生新篇章——旅行、学车、准备大学专业……但框架眼镜或隐形眼镜带来的不便，让“摘镜”成为许多人的刚需。高考后的这段时间，山东中医药大学附属眼科医院屈光手术治疗中心迎来了“摘镜”旺季。告别眼镜束缚，以清晰视野拥抱未来，成为许多学子的迫切心愿。该院屈光手术治疗中心主任季鹏提醒：近视手术并非“一劳永逸”，科学认知、理性选择是关键。

“一想到手术就害怕?其实

现代近视手术早已告别‘刀光剑影’!”季鹏介绍，目前主流的激光类近视手术(如全飞秒、半飞秒)通过冷激光精准切削角膜，操作精度可达1微米(0.001毫米)，相当于头发丝的百分之一。

激光仅作用于角膜表层，通过调整角膜弧度矫正屈光不正，整个过程仅需几分钟，且不涉及眼球内部结构，安全性高。适合人群为年满18岁、近视度数稳定2年以上、无严重眼病或全身性疾病者。

“做完手术，近视会不会又回来?”这是许多考生和家长的担忧。季鹏主任给出明确解答：“所谓‘反弹’在临床上只是极少数现象。对绝大多数人而言，

近视手术意味着可以终身告别框架眼镜或隐形眼镜的束缚。”

术前严格筛查，排除度数不稳定、角膜过薄等风险因素。

对于即将进入大学、未来可能长期高强度用眼(如医学、法学、计算机等专业)的学生，季鹏介绍，“在设计手术方案时，医生会前瞻性地预留约75度左右的远视储备(过矫)。这一‘缓冲期’，能最大程度抵消未来可能出现的轻微度数回退，守护长期稳定的清晰视力。”

术后需要遵医嘱用药，定期复查，避免过度用眼。若术后熬夜、长时间近距离用眼，仍可能因用眼习惯导致新度数，但这与手术无关。

程十分严谨。激光类手术的术前检查，一般需要花费2-3小时，而晶体植入手术的检查则需要1.5-2天。

当手术方案确定后，患者需要提前1-3天开始滴用抗生素眼药水，为手术创造良好的眼部条件。手术过程中采用的是表面麻醉(滴眼药)方式，患者在手术过程中几乎无痛感。激光类手术是双眼同台进行，激光切削的时间仅仅需要20秒左右，整个手术总耗时大概10分钟；ICL手术则是双眼分两天进行，单眼手术时间大约为5-10分钟，患者在清醒状态下，就能很好地配合完成手术。

术后的护理同样不容忽视。患者必须严格遵医嘱用药，并且定期前往医院进行复查。

在术后的2-3个月内，要避免过度用眼，防止眼睛疲劳；术后1个月内，不要进行眼部化妆，以免化妆品中的化学成分刺激眼睛；术后3个月内，不要游泳，防止眼部感染。如果是做了ICL晶体植入术，术后1个月内还需要佩戴护眼目镜，保护眼睛免受外力伤害。

怎样保障手术效果？
专业团队来助力

山东省眼科医院组建了以高华教授为核心的屈光手术团队，为摘镜者保驾护航。高华教授是长江学者特聘教授、中华医学会角膜病学组委员，每年主刀角膜手术超2000例；刘明娜主任作为留美访问学者，主持多项省级课题，擅长为患者定制个性化手术方案。

“近视手术是一项高度精密的医疗行为，需严格把握适应症，结合患者眼部条件与生活需求选择术式。”刘明娜医生强调，医院依托国家临床重点专科平台，建立了术前筛查、术中精准操作到术后跟踪的全流程质量管理体系，确保手术安全与效果的可预测性。

“是不是做完手术，大家都能拥有飞行员标准的1.5视力?”季鹏提醒大家要有科学认知：“每个人眼睛的‘天赋’不同，其所能达到的最佳矫正视力存在个体差异。近视手术的理想目标，是帮助您恢复到术前通过眼镜或隐形眼镜矫正所能达到的最佳视力水平。”

季鹏特别强调：“如果术前戴镜的最佳视力是1.0或1.2，那么术后视力达到1.5就是不切实际的期望。通过全面细致的检查，充分了解自己的眼部条件、角膜状况和预期能达到的视力效果，可避免因期望值过高，术后产生不必要的心理落差。”