



周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂症的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

暑期养生6妙招

1.巧用芳香植物消暑化湿:比如新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰等,用来煮汤或熬粥。但要注意不能过度,也不能将其作为治疗疾病的方法。

2.趁暑化湿解冬病:不过也不是所有慢性病都能利用暑天来治疗,还得依个人体质。比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等阳虚症疾病,有上述慢性病的人可以利用好大暑这个时节治病,若是一些体质热的慢性病人就不适合用这种方式来治疗了。

3.多饮暖水益消暑:需要提醒的是,为了解渴有人一次性饮水过多,殊不知这样会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以,炎热季节,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

4.药食同粥补气清暑:在大暑节气,典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥,这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效,可以帮助市民安度盛夏。

5.消暑切莫动“肝火”:有心脑血管疾病的人一定要避免生气着急等极端情绪,应尽量做到“心静自然凉”。

6.“桑拿天”健身宜散步:大暑养生首先要避开“桑拿天”,闷热天气尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来,应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。

夏天多吃“三薯”

1.马铃薯

吃马铃薯预防情绪中暑:“情绪中暑”的人,最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰。马铃薯可以帮你补充维生素A和C,代替由于过多食用肉类而引起的酸碱度失衡,让你远离坏情绪。

2.紫薯

吃紫薯护血管抗过敏:紫薯富含铁、硒元素和花青素。硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素,特别是硒被称为“抗癌大王”,易被人体吸收。花青素是一种强有力的抗氧化剂,还能够增强血管弹性,改善循环系统,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性。

3.蕷薯(山药)

吃蕷薯(山药)保湿皮肤健脾胃:山药学名蕷薯,其中含有薯蕷皂,能促进内分泌荷尔蒙的合成,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,改善体质。

每天过百“小眼镜” 挤爆眼科门诊

青少年近视发生率直升,6龄童里超三成视力不良



本报记者 陈晓丽

青少年近视发病率 越来越低龄化

“一名3岁儿童查视力仅为0.6,家长带孩子到了眼镜店,接受建议给孩子配了一副200度的远视眼镜……不该戴眼镜的孩子戴上了眼镜,甚至还花费高价去参加视力培训班,最后孩子的视力越来越差。”济南市眼科医院儿童眼科主任傅特告诉记者,在他看来,昏招百出的父母越来越多。傅特介绍,新生儿其实都是远视眼,随着年龄增加,眼轴逐渐加长,屈光状态逐渐向正视眼方向发展。但是,如果在其他因素作用下眼轴过度拉长,就会演变成近视。

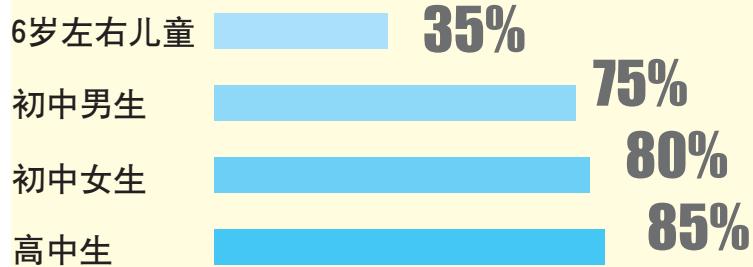
“现在小儿眼科门诊量每天都能超过200人,其中近视的孩子可占到60%。”傅特告诉记者,现在还不是最忙的时候,等到暑假开学前夕每天门诊量通常能超过300人,近视患儿比重则接近80%。

根据济南市历下区人民医院近年来的调查结果显示,济南市青少年近视眼发生率呈不断上升趋势,而且越来越趋向于向低龄化发展,例如6岁左右的儿童视力不良率可达到35%,其中女生的视力不良发生率要更高一些。在初中生中,男生和女生近视发生率分别为75%和80%,其中,重度视力低下(视力在4.5及以下)的学生比例高达40%。同时,专家表示,近视发生率每年都在以较快的速度升高,到高中阶段,近视发生率可达到85%。

不佩戴眼镜近视会加重

关于近视的原理从不同角度有不同的理论,其中最早最传统的关于近视原理的说法是调节学说。“平行光光线进入眼睛,经过晶体的折射,落到眼

青少年近视眼发生率



制图/郭传靖

底视网膜上,我们就可以看到清晰的图像。”傅特说道,当我们看近处和远处时,光线的折射角度有所不同,看近处时睫状肌需要努力收缩,长时间看近就会由于睫状肌痉挛导致近视。

不过后来,很多眼科专家对这一说法产生了质疑。后来,经过反复动物实验,发现如果对猴子的视线进行完全遮盖,这些猴子很快就会出现近视。有眼科专家据此提出了形觉剥夺学说,即看不清东西本身就会导致或者加剧近视,这个学说很快便得到了眼科医学界的一致认可。“这也解释了为什么近视后要佩戴眼镜,如果长期处于视物朦胧的状态,近视会继续加重。”傅特说道。

目前,在眼科医学界近视的发生机理以“离焦学说”为主:一种是调节滞后导致远视性光学离焦,就是在孩子调节力不足的情况下,平行光光线落到视网膜后方,为了适应这种情况,眼球发育就会导致眼轴拉长。

手机和平板电脑成“元凶”

“近视有明显的遗传倾向,如果父

母双方有一方是近视,孩子以后近视的几率约为50%-70%;如果父母双方都近视,孩子基本可以认为以后也会近视。”傅特告诉记者。

近视发病率越来越高与过重的学习负担有关,因为长时间看书学习会导致眼睛调节能力不足,睫状肌痉挛而无法放松。“很小的时候提前认字、各种幼小衔接班、长时间练习钢琴、小提琴等乐器都可能导致视力不同程度下降。”专家表示。

与学习负担过重相伴的就是户外活动太少。“研究表明,孩子每天在阳光下户外活动时间超过两个小时,可以促进视网膜释放多巴胺,可以非常有效地控制近视。”山东省千佛山医院眼科主治医师马宝峰解释,每天两个小时阳光下户外活动可以分为多次进行,每次至少20分钟。

此外,智能手机和平板电脑已经成为损害儿童眼睛健康的一大原因。“特别是孩子看手机时距离屏幕非常近,一般不超过30厘米,不仅会引起近视的发生和逐渐加重,严重者甚至还会造成眼部组织损伤、眼内炎症等病变。”马宝峰表示。