

○本期话题

中医专家讲护眼妙招

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 陈展鹏

6月6日,我们即将迎来第十七个“全国爱眼日”。“都说眼睛是心灵的窗户”,而如今越来越多的青少年无法摆脱近视的烦恼,近视的治疗成为公众所关注的热点。

“孩子戴眼镜已经有四年了,随着年龄的增长,眼镜的度数也在不断上升,现在近视度数居然高达600度了,这可怎么办啊?”面对近视度数的不断攀升,很多家长都很无奈。大多父母对孩子近视并没有一个确切的认识,认为近视了,只要戴框架眼镜满足看得清楚的需求就可以了。

6月2日,记者采访了烟台市中医院眼科副主任医师于丽,请她为大家介绍一些中医治疗近视的方法。

气血不通易造成近视

于丽告诉记者,形成近视的原因大多数是营养失调,先天遗传及各种不良的用眼习惯,学习紧张,工作夜以继日,长时间看电视、电脑操作等,过度用眼,得不到充分休息,久而久之导致视力下降,眼睛疲劳过度所致。

从中医的角度讲,眼睛是贯通五脏六腑,近视是由于脏腑功能失调,经络不通畅,人体气血贯穿于眼睛时不能达到正常指标。眼睛的病变过程,其实是脏腑、经络、视路等中间环节出现故障后的一种外在表现。只要及时纠正脏腑功能,疏通血液循环,调整脑神经、视神经,使人体处于正常免疫状态,近视就会得到一定程度的缓解。中医治疗近视的

方法有中药治疗、针灸治疗、穴位按摩治疗。

耳穴压豆方便操作

中药疗法一般以中药和中成药来调节,主要是补肝肾明目,达到养血明目的效果。但是中药的疗效与近视的程度还是有关系的,近视程度越轻,效果越显著,治愈率越高。

穴位按摩主要是通过选取主要经络上的一些穴位,采用穴位按摩的方法,如按摩眼周围的穴位睛明穴、攒竹穴、四白穴等穴位和头周围的穴位,改善眼部组织的血液循环和代谢。眼保健操就是青少年最常做的穴位按摩。

针灸治疗包括耳针和体针,主要是通过针灸一些眼睛周围和头周围的穴位改善不同程度的近视。“但是由于扎针比较痛苦,很多孩子都不大能接受。”于丽告诉记者。

“耳穴压豆是不少人会选择的治疗近视比较方便的一种方法,相比于其他治疗方法,耳穴压豆操作简单方便,没有痛苦,也不会产生任何副作用。主要的操作方法,用王不留行籽按压在一些对眼睛有好处的耳穴,如眼、目1、目2、肝、肾等穴位,可以起到促进经络,改善局部眼睛血液循环,达到治疗近视的作用。”于丽建议说。



于丽建议说。

预防近视早做治疗

于丽告诉记者,青少年的近视,多属于假性近视。防止近视,首先要注意用眼卫生,纠正各种不良的用眼习惯,注

意多做户外活动,尽量少看电视、电脑等;注意看书写字的姿势;多食用对眼睛有益的各种蔬菜及动物的肝、蛋黄等。不要等到近视出现了,才开始注意到问题的严重性了,才想到开始治疗。

◎爱眼小贴士◎

眼保健操必须经常练习,做到动作准确,并持之以恒。一般每天可做二次,上下午各一次。眼保健操经过简化有以下四节。

第一节揉天应穴(攒竹下三分):以左右大拇指罗纹面接左右眉头下面的上眶角处。其他四指散开弯曲如弓状,支在前额上,按揉面不要大。

第二节挤按睛明穴:以左手或右手大拇指按鼻根部,先向下按、然后向上挤。

第三节按揉四白穴:先以

左右食指与中指并拢,放在靠近鼻翼两侧,大拇指支撑在下腭骨凹陷处,然后放下中指,在面颊中央按揉。注意穴位不需移动,按揉面不要太大。

第四节按太阳穴、轮刮眼眶(太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣等):拳起四指,以左右大拇指罗纹面按住太阳穴,以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶上下一圈,上侧从眉头开始,到眉梢为止,下面从内眼角起至外眼角止,先上后下,轮刮上下一圈。

○健康速览

大餐后3小时就长肉

据英国《每日邮报》报道,牛津大学的科研人员发现,脂肪在人体中囤积的速度,通常比我们想像中要快很多。研究表明,人们在吃下大餐约3小时后,食物中的脂肪就会迅速积累到腰部。

研究人员要求志愿者摄入能够被仪器追踪到的脂肪。一小时后,脂肪就已被消化,并以小脂肪滴的形式进入血液,被运送到身体各个部位。而腰部脂肪组织的细胞最容易“黏住”这些脂肪滴,并将其储存起来。

不过,研究人员称这种储存只是暂时的,积累的脂肪在黎明前能够被分解掉。但是如果暴饮暴食,脂肪就会转移到臀部和大腿,长此以往,体重就会不断增加。

哮喘者别怕运动

很多哮喘患者害怕锻炼,担心锻炼会诱发气短、喘息或哮喘发作。然而,据《印度时报》近日报道,澳大利亚伊丽莎白女王医院一项新研究发现,哮喘患者锻炼不仅安全,而且可以减少哮喘症状出现或哮喘发作危险。

新研究负责人克里斯汀·V·卡尔森博士称,哮喘患者越是害怕锻炼,就越容易导致疲劳和呼吸困难,进而越是怕运动,越易形成恶性循环。

科学家通过对比研究发现,每周室外跑步、跑步机运动、骑自行车、游泳或跳绳运动两次,每次至少20分钟的哮喘患者,不会比不运动的患者或练习瑜伽等较轻运动的患者出现更严重的哮喘问题。这项新研究表明,哮喘患者积极锻炼有助于提高心脏功能,缓解哮喘症状,改善患者生活质量。

见习编辑:刘杭慧
美编/组版:贺妍妍