

近视低龄化 “小眼镜”增多

医生建议：合理用眼保护视力



医生正在为一名小学生验光。

□文/图 见习记者 党梦琦

6月6日是全国第23个“爱眼日”，今年的主题是“科学矫正近视，关注孩子眼健康”。随着科技的发展，电子产品越来越多，人类眼睛依赖于电子产品也越来越强。在生活学习中，不良的用眼习惯等一些因素，造成近视人群也越来越庞大，而且近视年龄也逐渐趋于低龄化，校园里“小眼镜”比比皆是。因此，对近视知识的正确了解就显得尤为重要，6月5日，记者采访了市防疫站预防保健门诊眼科主任张建峰。

儿童玩手机、看电视成常态

今年5岁半的辰辰，平时最喜欢看动画片，“有时候我和他爸正在忙，他在旁边闹，我们一般都是用动画片或者手机哄他。”辰辰的妈妈告诉记者，但是她最近发现辰辰看电视时，频繁眯眼睛，她担心孩子视力有问题，便带辰辰到医院检查。在医院测了视力，也做了眼底检查，“医生说视力正常，但以后我一定会严格控制他看电视的时间。”辰辰的妈妈。

今年12岁的奇奇在我市一所小学上六年级，已经戴眼镜两年了，现在的眼镜度数是200度，“平时我们对手机、电视都把控得很严，可他还是近视了。这么小就戴个眼镜，真愁人。”奇奇的妈妈说。奇奇告诉记者，他们班上有60多名学生，其中有20多个同学都戴眼镜。

“现在孩子接触电子产品比较多，看电视玩手机的时候，会减少眨眼次数，造成眼干眼涩。电脑、电视、3C产品LED屏幕中的高能短波蓝光，可以穿透晶体直接到达视网膜，对人造成光化学损害。”张建峰说，正在发育中的青少年要注意平时用眼习惯，不要长时间看电视、玩电子游戏、手机上网等，如果一定要看，最好在屏幕上贴防蓝光膜进行防护。

预防近视从小就要培养好习惯

张建峰告诉记者，中小学生的眼球正处于发育阶段，球壁伸展性比较大，长时间的近距离用眼和不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常，导致近视眼的形成，如躺着看书或长时间看书、无节制地看电视、玩手机等。

张建峰提醒，近距离用眼时间不宜过长，隔45~60分钟应该休息10~15分钟，休息时可以远眺，使眼球调节肌得以充分放松。“平时可以多增加孩子户外活动的时间，既增强体质，又减少看电视玩手机的时间。睡眠充足很重要，充足的睡眠可以保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠10个小时，初中学生9个小时，高中学生8个小时。注意营养，不挑食。”张建峰说。

“孩子学习时桌椅高低比例要合适，注意‘三个一’，就是眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸。有时候孩子自己不注意，家长要多加监督，督促孩子养成正确地用眼姿势。”张建峰说，平时还要注意用眼卫生，定期眼科检查预防。

据了解，近视有真性近视和假性近视之分。“如果孩子视力不好，持续了半个学期或几个月，则很有可能是真性近视。判断孩子是假性近视还是真性近视，要到正规医院做过散瞳验光才能确定。”张建峰说。

“如果已经确诊孩子真性近视了，一定要验配合适的眼镜进行矫正。”张建峰说，“对于普通近视的小患者，需要每隔半年到眼科复查一次。”

自制枇杷膏 咋就没疗效

□本报记者 杨旭

前段时间正值枇杷上市，金灿灿的果实引诱的人垂涎欲滴。有人把枇杷果当成一种美味的水果享用，也有人受到市面上枇杷制剂的止咳中药启发，想要自制枇杷膏来治疗咳嗽。然而正如那句广告语所说：“药材好，药才好。”用枇杷果制成的枇杷膏与止咳药选取的药材不同，自然也就难以达到理想中的疗效。

市民宋珂女士热爱烹饪，她平时喜欢自己在家制作一些食品和饮料。“我在家腌制的有泡菜，还自己酿制的葡萄酒，除了自己享用，还送给亲朋好友，很受大家欢迎。”6月4日，见到记者时宋珂说。

前段时间，宋珂在浏览网页时看到一种自制枇杷膏的方法，看到这种枇杷膏能够长时间保存，咳嗽时吃很有效果。宋珂想到自己的母亲患有咳嗽，就想制作一些枇杷膏送给母亲。她按照网上的做法，买来了5公斤枇杷和1.5公斤冰糖，把枇杷果剥皮、洗净、去核。“晚饭后，我将枇杷和冰糖倒入锅中，用大火烧开，然后用小火熬制，用了一个多小时，一锅黏稠的枇杷膏终于熬制成了。”宋珂说。

宋珂将做好的枇杷膏装在两个玻璃罐中，一罐送给了她的母亲。此后，她每天都打电话叮嘱母亲记得服用，并关注着疗效。可是一个星期过去了，母亲咳嗽的老毛病依



资料图片

然如旧，宋珂疑惑地向记者表示：“以前在药店买的枇杷膏还是有一定疗效的，本以为自制的枇杷膏更加天然、健康，怎么会没有疗效呢？”

带着宋珂的疑问，记者采访市中医院副主任中医师陈朝锋。陈医生说：“药店里的枇杷膏是用枇杷叶子经过复杂的工序炮制而成的，市民用枇杷果实自制枇杷膏治疗咳嗽就好像缘木求鱼，一开始就搞错了方向，当然不会有什么疗效。在中医上，枇杷叶有清肺热、降胃气的功效，而枇杷果并没有什么药用价值，顶多可以算是一种食补的保养品。其实中药的炮制都是有严格的程序和科学的方式，有时候‘差之毫厘，谬以千里’，服用的时候也要对症下药，更不要说市民在家自制和服用了，不但耽误病情，有时候还会起到反效果。”

陈医生还提醒大家，枇杷新叶和果核中含有微量毒素，是不能食用的。含有大量糖分的自制食品，不建议市民多吃。

生活小常识

铁锅炒菜能补铁吗

有实验发现——用铁锅炒完冬瓜，出锅的菜中确实会多几毫克的铁，一个人正常每天推荐的铁摄入量是十几毫克，所以用铁锅炒一道菜，多出的这几毫克铁，数量还是很可观的。不过，铁锅中溶出的铁属于非血红素性铁，在人体中的吸收率非常低。而且，这种铁过多摄入，特别是对于男性来说，容易增加心脏病的风险。

如果真的出现了缺铁性贫血，我们应该通过多吃红肉、血制品来增加铁的摄入，同时也可以吃一些维生素C，促进非血红素性铁的吸收。也可以考虑服用铁剂，价格也比较便宜，每天吃一百多毫克，几周内就可以纠正缺铁性贫血。

晚综





出门看天

最近几天的天气都是前一天的“翻版”：晴好多云相伴，中午燥热，早晚凉爽；气温也没有太大的波动。今天是高考考生看考场日子，最高气温35℃，看完考场调整一个好的状态迎接明天的考试吧！

今日19时37分，将迎来“芒种”节气。芒种的到来，标志着盛夏将登场。

今后三天天气

6月6日 晴间多云
19℃~35℃

6月7日 晴间多云
21℃~34℃

6月8日 多云
22℃~34℃

(感谢葛战旗提供信息)

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时以核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

清爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登

分类信息

创世纪情缘婚介
(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男，无婚史，27岁，1.8米，事业单位，有车有房，阳光帅气，开朗上进，爱体育健身。觅年龄相仿、身材苗条、开朗善良点女孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，无婚史，28岁，1.6米，国企白领，肤白貌美、文静、温柔、孝顺。觅年龄相仿、懂事上进、孝顺、有家庭责任感的男孩为伴。电话：5561314 微信：15639533949

女，无婚史，26岁，1.6米，个体，文静，爱听音乐。觅长相一般、有涵养、懂事上进，其他随缘的男孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

男，无婚史，27岁，1.8米，销售，有车有房，稳重成熟，开朗。觅长相一般、苗条、有共同语言的女孩为伴。电话：5561314 微信：15639533949

地 址：人民路昌建广场写字楼1701室

电 话：18939531265
3380177 5761314

微信号：csjqy5761314

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

传递最实用的生活资讯

婚介信息

世纪缘
白 领 相 亲 会 所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦8楼十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女 (33028) 28岁，无婚史，1.67米，本科学历，企业单位，活泼开朗，寻年龄相当有共同爱的男孩。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：男 (31963) 36岁，无婚史，1.73米，大专学历，个体商户，踏实可靠，寻温柔善良的女孩。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：女 (91844) 43岁，丧偶，1.65米，事业单位，性格随和，有包容心，寻顾家有责任心的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男 (61433) 38岁，离异，1.73米，大专学历，公务员，成熟稳重，责任感强，觅善良大方的女士为伴。电话：13721374788 微信：1021659026