

暑期“小眼镜”“小胖墩”多了

专家建议:眼睛多休息,饮食要规律

□ 赵妍东方

新学期即将开始,记者从市人民医院和中医医院了解到,因为暑期内暴饮暴食导致体重增加的孩子多了,无节制看电视使得视力下降的近视眼患者也明显增多。究其原因,中小学生在放假后的生活大多在家中看电视和玩电脑中度过。

医院:新增近视患者是平时 1 倍以上

昨天上午 10 点左右,记者来到市人医的眼科门诊处,门诊视力测试台前挤满了等待测试的患者,验光室内的人也是络绎不绝,其中多数为 10 岁左右的儿童。

市人民医院眼科主任医师黄家璜正在为 14 岁的小王同学检查眼睛。他告诉记者,最近眼科门诊就诊人数非常多,八成成为近视,新增近视患者是平时的 1 倍多,其中主要以 12 岁至 16 岁学龄期儿童为主。小王的爸爸说:“最近这段时间,我无意中发现孩子看电视时眼睛总是眯着,还时不时地揉眼睛。这个暑假他每天不是对着电脑就是对着电视,除了吃饭一刻都不停,距离还特别近,电视电脑荧光屏肯定对眼睛有伤害,开学前带他来医院检

查下眼睛,我们家长也好放心。”“每年寒暑假期间,都是造成孩子近视的小高峰。”黄家璜告诉记者,现在近视人群逐渐低龄化,不少孩子在假期过于放纵自己,再加上家长监管不到位,使孩子长时间盯着电子产品,导致眼睛一直处于极度疲劳状态,形成近视。

家长:孩子暑假在家重了 10 多斤

此外,儿内科因为暑期变成小胖墩而前来就诊的孩子也不少。正在市中医医院门诊处排队等候咨询的李女士告诉记者,这次来医院是因为儿子暑期胖了不少,想做个检查看看孩子体重是否正常。“我们家族并无肥胖史,孩子小时候也正常,但这个暑假体重上升速度惊人,一个暑假下来孩子增重了 10 多斤。”

记者从市人民医院和中医医院分别了解到,假期长胖的孩子不只一两个。小孙今年上初三,正在长身体,一日三餐,无肉不欢。孙妈妈表示:“女儿正在长身体,需要营养,我每天都会煲汤给她喝,学习需要动脑,营养肯定要跟上,但是暑假下来,她个子是高了,但是这

体重也吓到我了,足足长了 15 斤。”

对此,市中医医院儿内科主任医师陈真堂表示,假期里,不少孩子因为过于放松,家长给孩子过度补充营养,使孩子暑期时暴饮暴食,加上暑假孩子又很少参加户外活动,缺乏锻炼,最终导致急速肥胖。

专家建议:眼睛多休息,饮食要规律

黄家璜建议,家长要监督孩子暑期在家少玩电脑少看电视,让眼睛多休息,适时多带孩子出去做做运动,最好能做到“三要”和“三不”:即要注意用眼卫生;要注意眼睛锻炼,坚持做眼保健操;要多吃保护眼睛的食物,补充营养。不要在光线太暗的地方看书;不要经常性地滴眼药水;不要使用劣质太阳镜。

陈真堂提醒家长,中小學生正处在生长发育的关键时期,为了保证他们正常发育的需要,足够的营养是非常重要的,但在保证蛋白质摄入的同时,要减少热能的摄入和提高膳食质量。特别是寒暑假期间,家长不要给孩子额外增加营养,要注意保持饮食的规律,多让孩子参加户外活动,从而预防肥胖的发生。



火罐,谁都能拔吗

里约奥运虽已结束,但“飞鱼”菲尔普斯身上的火罐印成了热门话题。拔火罐能起到哪些作用?哪些人群在选用这一疗法时要慎重?拔火罐的时候又要注意哪些问题?重庆市垫江县中医院副主任中医师古利花对此进行了解答。

拔火罐是中医的特色疗法,主要作用是驱寒除湿、疏通经络、祛除瘀滞。比如患了寒湿感冒,觉得腰背部或者四肢酸痛的患者,或者患了风寒感冒,觉得背部发凉的患者,都可以尝试这一疗法。古利花说,拔火罐也得对症,千万不能盲目跟风。她表示,拔火罐具有一定的适用性,但并非所有人都适合,尤其对几类人群而言,一定要慎重选择。

发烧高热的患者,拔火罐不一定能起到作用,反而可能会加重病情。有特殊疾病的,比如有出血倾向或者凝血功能不太好的患者,拔火罐可能会流血不止。肺气肿严重的患者,建议胸背部不拔火罐,否则可能会导致气胸。

孕妇以及身体较弱、患有慢性病的患者,也不建议选择拔火罐疗法。古利花说,身体健康的人拔火罐,也一定不要选择过饥、过饱或者过度疲劳的时候,否则也可能会突然晕倒。

对于许多习惯在家自己拔火罐的人,古利花建议:首先,拔火罐前要注意消毒,拔的过程中也要注意安全,避免烫伤。其次,拔火罐一定要注意部位。如果是自己拔火罐,不妨选择肌肉比较厚的位置,比如背部或者后颈。还有,要注意拔火罐的时间,一般控制在 10 到 15 分钟,根据天气情况有所增减。

对于拔火罐的器具,专业医生一般选择玻璃罐或者真空罐。“虽然不会有特别严格的要求,但是像塑料罐之类的肯定不行。”古利花说,“有一点要提醒大家,拔罐以后的肤色变化,并不能说明你身体好坏。”中医认为,皮肤黑紫比较重,说明寒湿瘀比较重;皮肤颜色略有发红并且很快恢复,也只能说明身体的寒湿不重。(来源:人民网)

责任编辑 袁慧

年轻得不了关节炎?

“我这么年轻,得哪门子的关节炎呀?”不少年轻人都有这样的想法:关节炎、关节劳损都是老年人才会得的病,不会降临到自己头上。然而这是真的吗?北京市营养源研究所的专家表示,骨关节炎并非老年人的“专利”,由关节外伤、关节过度使用引起继发性骨关节炎往往与年龄因素无关。近年来,“有车一族”“高跟鞋女士”、运动爱好者等中青年骨关节炎患者明显上升。

数据:关节炎已向年轻人延伸

据统计,类风湿关节炎在我国的患者率为 0.34% 至 0.36%,而除年龄外,体重过重、受伤和糖尿病等也是引发该病的危险因素。其中,妇女患风湿关节炎的几率是男性的三倍,35 至 50 岁是该病的多发年龄段。“也就是说,关节炎已经向年轻群体延伸。”

探因:久坐、高跟鞋和按键盘

在年轻的群体中,关节炎比较“偏爱”“久坐族”,包括在电脑前久坐不动的上班族和长时间把握方向盘的驾车者。爱穿高跟鞋的女士也是关节炎发作的常见人群。高跟鞋会将冲击波从后跟上传到身体,在膝盖内部形成巨大的压力,长时间穿高跟鞋可能造成关节退化。此外,长时间按手机键盘的“新潮族”因用手指长时间做一个动作,则很容易诱发腱鞘炎,而腱鞘炎与关节过度劳损有着密切的关系,其症状是手指麻木、水肿、刺痛、敏感性下降、握东西时感到困难等。

提醒:要适宜运动和保健

专家提醒,久坐容易形成关节“废用性”萎缩退化,市民应注意保护肩、腕、膝、踝等关节部位。爱美的女士不要长期穿高跟鞋,并应适当按摩脚的穴位。此外,还有不少年轻女性不论春夏秋冬都以裙装为主,可是肌肉和关节长期暴露在室外,容易导致肢体麻木、关节酸痛,造成慢性风湿性关节炎。适宜的运动和日常营养保健是预防关节疾病的关键。

(来源:人民网)



中医教你入秋运动补肺三招

传统医学以为,燥主秋令,且“燥易伤肺”,所以秋天来了,要以养肺护肺作为保健根本,为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

“第一招”:以两手抱头顶,婉转回旋俯仰 10 次。可疏通颈部及胸背部经脉,促进血液循环,增进肺机能。

迎处暑出三伏 初秋如何养生最健康

昨天是处暑。处暑过,暑气止,这期间的气候昼夜温差大,降水少。所以,此时节要注意防燥,饮食要调剂周到。

处暑的应气美食是鸭肉

中医认为,鸭肉味甘、咸,性微凉。能补阴益血,利水润肺,清虚热。民间有“夏吃公鸭,秋吃母鸭”的说法,据说公鸭肉性微寒,而母鸭肉微温。

不过,鸭汤并不适合所有人,像腹泻、肠胃炎患者以及血脂高、肥胖或有心脑血管疾病的人不宜食用鸭汤。鸭汤也不要与鸡蛋、兔肉、鳖肉同食。

处暑节气的显著特征是空气干燥,人们往往感觉皮肤紧绷绷的,甚至起皮脱屑、头皮屑增多、口唇干燥或裂口、鼻咽喉火、大便干结,所以离不开防秋燥。糯米有养阴的功效,秋季可以适当喝点糯米粥。此外,萝卜、百合有润燥的功效。

总体来说,眼下更应注意饮食中食物的多样性,特别应多吃耐嚼、富含纤维的食物。进食

时,应细嚼慢咽,既利于食物的充分消化和营养物质的完全吸收,又能生津润燥。

运动宜轻松平缓

早睡早起:进入秋季后,人体出汗减少,人的机体进入一个生理休整阶段,水盐代谢开始恢复原来的平衡,心血管和神经系统负担缓解,肠道功能日渐正常,一些在夏季时潜伏的症状就会出现,机体也会产生一种莫名的疲惫感,如不少人清晨醒来还想再睡,这种状况就是“秋乏”。此时人的起居应相应调整,尤其是睡眠要充足,最好比平常多睡一个小时,因为只有这样才能适应“秋乏”。

多喝蜂蜜水少吃姜:营养学家说,季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。因为秋天气候干燥,燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。专家建议白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,既补充人体水分,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止

因秋燥而引起的便秘。

通风透气:一定要确保室内通风,白天只要室内温度不高就不宜开空调,可开窗使空气流动。睡觉时腹部盖薄被,以防脾胃受凉。同时,室内可养些盆栽柑橘、吊兰、文竹等绿色植物,调节室内空气,增加含氧量。需要注意的是,入睡之前莫贪凉,最好把窗户关上,以防寒湿之邪侵入人体。

护肠养胃:对于消化功能低下的人来说,除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品、少吃伤害消化系统的药物之外,还要消除不利于消化吸收的各种不良习惯。

避免过早添加衣物:“春捂秋冻”意为让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。此时不宜过多过早地添加衣服,以自身感觉不过寒为准,以提高机体对低温环境的适应能力。当然,“秋冻”也要因人而异,老人和孩子的抵抗力弱,代谢功能下降,血液循环减慢,既怕冷又怕热,对天气变化非常敏感,应及时增减衣服。(来源:人民网)