

绿茶+柠檬。绿茶中抗氧化剂儿茶酚可降低心脏病、癌症和脑卒中危险。美国《食品科学》杂志刊登一项近期研究发现,绿茶中加入富含维生素C的柠檬汁可显著提高人体对儿茶酚的吸收效率。喝绿茶的时候可挤点柠檬汁或者加两片柠檬片。

# 盲目配眼镜易让眼镜变“杀手”

## 医学验光:遵循7:2:1配镜原则

□记者 黄珊

随着近视的人群越来越多,人们对近视相关的知识也了解得更加全面。很多人都知道,近视是可以通过佩戴近视眼镜进行矫正的,所以,很多人都选择用这个方式解决视力不佳、矫正视力的问题。可是却不知道配眼镜也是有讲究的。



遵循7:2:1配镜原则

“很多人都认为,只要是眼镜店就可以进行眼光配镜,”咸宁爱尔眼科医院视光部负责人郭立烨表示,只有遵循7:2:1配镜原则,近视控制才会得到保障。

“在医学眼光配镜方面,以重要性排列,医生、镜片和镜架分别占70%、20%、10%的作用。”郭立烨表示,不仅医生起到至关重

要的作用,镜片和镜架的选择也有考究,需要多重工序练就而成,相反有些不良商家兜售未经批准的不合格眼镜,造成了孩子终身的遗憾,所以,要佩戴适合的眼镜必须到专业的眼科医院进行验配。

医学验光配镜更专业

“验光配镜和医学验光配镜有着本质上

的区别。”郭立烨介绍,医学验光配镜不同于普通的验光配镜,其就诊流程包括,挂号、测视力、门诊基础检查、综合验光检查、测眼压、插片及下处方等步骤。

其中,综合验光检查是关键,需要到专业的医疗机构,由专业医生来进行。综合验光检查要对双眼的同视、融合、立体视觉等功能进行检查,并得到精准数据,帮助家长了解孩子眼睛的真实情况,增加眼镜佩戴的舒适度,防止近视度数加深,避免假性近视误配。

莫让眼镜变“杀手”

13岁的小蕊是初二的学生,不久前,她感觉视力不如从前,为了不耽误学习,就找了家眼镜店,草草的配了副眼镜。可是,眼镜并非让她的视力得到好转,反而让她常常出现头晕的感觉。

“不正规的验光方式使眼镜成为杀手。”郭立烨表示,许多人去眼镜店配眼镜,不正规的验光方式很容易让人们的假性近视误配眼镜,不仅不能缓解近视,还会加重。

郭立烨表示,不正规的验光方式配镜,容易使假性近视变成真性近视,低度数变成高度数,甚至出现眩晕、斜视、恶心呕吐等现象,一旦发展成高度近视,可能会使视网膜脱落、黄斑病变、白内障的患病率高出正常眼的6-7倍,也是致盲的诱因之一。

医师简介



郭立烨

视光部负责人,国家二级验光技师。从事医学验光与配镜十多年,曾前往国家卫生部视光学研究中心——温州眼视光学院学习和深造,理论知识扎实。擅长小儿斜弱视的验光检查,可独立完成渐进多焦点镜片与MCT、RGP镜片的验配。



### 咸宁爱尔眼科医院

- ★市直城镇职工基本医疗保险定点机构
- ★居民基本医疗保险定点医疗机构
- ★新型农村合作医疗市级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222

交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到“金源小区”站下即到

地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)

## 孕妈妈秋季进补要注意

# 勿盲目药膳进补 不宜吃螃蟹海鲜

□记者 黄珊



孕妇是家中最需要关注饮食健康的人,在秋季,适当进补可以恢复和调节人体各脏器机能。所以,在此时正确养生,可以保持充足的营养,帮助孕妈妈生个健康宝宝。孕妈妈在秋季怎样进补才是对自己和肚子里的胎儿真正有益呢?记者请教了咸安区中医医院妇产科副主任医师杨桂华。

妇产科简介

妇产科是临床医学四大主要学科之一,主要研究女性生殖器官疾病的病因、病理、诊断及防治,妊娠、分娩的生理和病理变化,高危妊娠及难产的预防和诊治,

孕妇小心药膳进补

“秋季使用药膳进补是人们常用的养生方法。”杨桂华表示,中药的药性很多都不是很清楚,不管什么样的中药,孕妇吃了或多或少都会影响腹中的胎儿,而且中药的滋补效果强,体虚的孕妇特别注意虚不受补,很容易造成阴虚火旺,对胎儿影响不好。

杨桂华提醒,孕妇在进行中药进补时一定要遵循医生的指导,切忌盲目药膳食补。

螃蟹海鲜不宜吃

金秋时节正是吃螃蟹海鲜的好时节。“孕妇都应该知道,孕妇不宜多吃螃蟹甲鱼等海鲜食物。”杨桂华表示,螃蟹甲鱼有活血化淤的功效,怀孕期间吃容易造成流产。

另外,秋季也是柿子上市的时节,但是,柿子性寒,虽然有润肺生津的功效,但是多吃容易造成孕妇大便干燥。杨桂华提醒,孕妇每天吃柿子不宜超过两个,柿子不能空腹食用,更不能和蟹同食。

进补要温和清淡

经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现

象。杨桂华提醒,孕妇在秋季进补之前,要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。

另外,每天大鱼大肉的进补方式也不适合孕妇。杨桂华提醒广大孕妇,秋季不宜吃狗肉、羊肉、龙眼、桂圆,因为狗肉、羊肉、龙眼等性热,孕妇多吃容易上火。孕妇秋季宜吃银耳、莲藕、燕窝等等温性滋补品,这些食物不仅吃了有营养,还有安胎凝神的功效。

合理营养平衡膳食

“孕期的合理营养及平衡的膳食对于胎儿的发育有很大影响。”杨桂华表示,孕妇营养摄入的一个重要原则就是每种营养素的供给要充足,既不能少,也不能过多,而且各种营养素之间的搭配比例要适宜,保持一定的平衡。

通常人体所需的营养素包括蛋白质、脂肪、热量、维生素、物质以及微量元素。

蛋白质主要由动物类食品提供,是胎儿组织器官尤其是脑组织形成和发育所需的最重要成分,准妈妈要保证每天摄入充足的蛋白质,如鸡蛋、牛奶、以及各种肉制品。

步,拓宽和深化了妇产科学的发展,为保障妇女身体和生殖健康及防治各种妇产科疾病起着重要的作用

医生简介



杨桂华

妇产科副主任医师

从事妇产科诊疗工作39年,擅长妇产科各种疑难杂症及妇产科各种手术,月经不调、妇科各种炎症、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育、刮宫术等。坐诊时间:周一、周二、周三、周四、周日。



### 咸安区中医医院 咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

### 走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>