

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,很多人都选择用这种方式解决视力不佳、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,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昏的感觉。

“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。



★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



## 孕妇小心药膳进补

“秋季使用药膳进补是人们常用的生活方法。”杨桂华表示,中药的药性很多人都不是很清楚,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,体质虚的孕妇特别要注意虚不受补,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,螃蟹甲鱼有活血化瘀的功效,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、矿物质以及微量元素。

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必需的最重要成分,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。

## 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>

## 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,

女性生殖内分泌,计划生育及妇女保健等。现代分子生物学、肿瘤学、遗传学、生殖内分泌学及免疫学等医学基础理论的深入研究和临床医学诊疗检测技术的进

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