

特别关注

寒假来临，家长和孩子们又开始了消灭近视的紧急行动，四处寻觅各种“灵丹妙药”，决计甩掉孩子鼻梁上的小眼镜。

治疗近视，莫仅“眼病医眼”

本报记者 陈巨慧 实习生 王乐文

繁重的课业负担，网络世界的重重诱惑，再加上不良的用眼卫生习惯，使青少年患近视的比重越来越高。近视不仅影响美观，还会给生活增加各种不必要的麻烦，甚至会影响到将来的升学、就业，成为家长们的心头之恨。为孩子摘掉眼镜，远离近视，不少家长都伤透了脑筋。

莫因遗传而“绝望”

青岛的吴女士与老公都患有近视，她不想让儿子也加入眼镜一族，从小就对他严格管控，看电视、玩电脑都成了每周一次的“特赦”。可即便如此，在最近一次的检测中，5岁的儿子还是被发现视力下降，这让吴女士忽然体会到了什么叫“绝望”。

山东省中医院针灸科主任王锐说，从中医角



度来讲，患近视的病人先天的禀赋相对较差，眼睛周围的气血不足，这也就是西医说的先天遗传因素。从后天方面看，用眼习惯不良是导致近视的主要原因。“现在的许多家长走向了两个极端，有的认为，自己患有近视，孩子将来肯定也会近视，就对孩子处以听之任之的态度；有的则过于关注孩子的视力问题，这也不行，那也不行，想排除一切近视的诱因。”

王锐分析，其实，如果父母双方或者其中一方近视，那孩子近视发病的几率确实比较高。但孩子有发病的基因，也并不一定发病，即使真的患上了遗传性近视，也要积极治疗，让其发展得慢一些，让近视的程度轻一点，这样对孩子眼睛的损伤也就会小一些。像有些孩子，高度近视已经达到了1千度以上，将来眼压升高，视网膜也会受到影响，最后很可能会致盲。因此，对近视的治疗不能够太悲观，积极治疗还是十分有效的。治疗近视要早下手，5-14岁是不可错过的黄金期。

治疗近视要从“远端”入手

前几天，家住济南市历城区的丛女士听说针灸治疗近视的效果挺好，就想趁寒假期间带女儿去试试。可女儿听说要扎针，怎么说也不肯去医院，丛女士有些束手无策。

王锐表示，一般来讲，常规针灸确实对近视有很好的治疗效果，但是会有一定的疼痛感，孩子在配合上会比较差，适合年龄稍大点的孩子。由于近视发病跟孩子身体的整体状况有关。整体的身体机能处于失调的状态，因此，针灸取穴时要整体与局部结合起来，疗效才能更好，效果才能更持久。取穴时，不仅要取眼周的太阳穴、四白穴、攒竹穴等，更重要的是要取风池穴、合谷穴、光明穴等远端穴位，综合治疗，使视力稳固提高。

“对于比较小的孩子来说，可以采取耳穴压豆的方法，这样治疗简便，痛苦小，疗效也比较好。”王锐解释，由于人的脏腑在耳朵里都有定位，耳穴压豆也是依据中医治疗整体与局部相结合的理论，对耳中的肝穴、肾穴、皮质下穴、神门穴等进行刺激，以求达到疗效。耳穴压豆也并非一劳永逸，每周到医院更换1-2次，每天也要手揉压豆2-3次，每次2分钟。要注意，手揉压豆有略痛的感觉就可以，力量不要太大，以免搓破皮肤导致感染。

王锐说，中度或低度的青少年假性近视患者，一般坚持治疗1-2个疗程，有效率至少可以达到90%。但在治疗过程中，一定要注意用眼卫生，尤其寒假期间，一定不要过多地看电视、电脑，玩游戏。另外，寒假期间时间比较充足，孩子可以在针灸的同时进行耳穴压豆，这样效果会更好。

增强体质是重中之重

几个月前，钱先生花了几千元为孩子买了一

台近视治疗仪，但是坚持治疗下来，孩子的视力不但没有得到改善，反而急剧下降，眼睛也出现了酸涩肿胀的症状。

“现在市场上的近视治疗仪很多，通过国家认证的，在国家药监局备案，批准生产并有正式产品批号的产品，都经过了临床验证，对治疗近视是有效的。但是它的局限性是只对眼周进行局部治疗，从而起到缓解视疲劳，改善视力的作用，但往往疗效是暂时的，是否有长期的效果还没有定论。而那些杂牌、伪劣的产品一定不能使用，它不仅没有疗效，而且会带来副作用。”王锐说，孩子近视，家长自然会有一定的忧虑，但是病急乱投医是断不可取的。

王锐介绍，一般近视发病的主要原因是没有养成良好的用眼卫生习惯，家长一定要督促孩子避免长时间过度用眼，认真、规范地做好眼保健操，缓解早期的视疲劳症状。还要注意饮食的营养均衡，注意微量元素的摄入，有针对性地吃一些富含维生素A的羊肝和富含胡萝卜素的胡萝卜、多摄入新鲜蔬菜和牛奶等高质量蛋白。相对来说，糖类食品要少吃，因为糖在代谢过程中消耗维生素，会导致维生素的缺乏而引起眼睛视力下降。另外，王锐也强调了增强体质的重要性，他表示，现在已经不能就近视而论近视，孩子的体质已经成为一个非常大的问题。体质不强壮，整体的器官功能就会下降，这样，近视问题也很难从根本上得到解决。寒假期间，家长要多带孩子进行户外活动，既可以增强体质，提高身体免疫力，也可以给孩子的眼睛好好放个假。



耳豆

专家称乙肝治疗并非越早越好

近日在广州举行的乙肝规范化治疗研讨会上，中华医学研究会肝病委员会专家称，乙肝治疗并非越早越好，转氨酶升高2倍以上，达到80IU/L时，才是乙肝治疗最佳时机。

中华医学研究会肝病委员会主任杨炯说，大多数乙肝大、小三阳携带者肝功能一直比较稳定，尽管病毒复制水平很高，但其病毒本身并没有伤及肝脏，学界称之为无症状携带者。虽然乙肝病毒确实是罪不容诛，但此时护肝没必要，抗病毒没到时候，一味想尽快将潜伏在体内的“害人虫”斩尽杀绝可能适得其反，盲目用药可能导致病毒耐药甚至药物性肝损害。

杨炯说，很多本不需治疗的乙肝病毒携带者都经历过这样或那样的治疗，究其原因多是多数患者跟着肝病医疗广告走，前几年是祖传秘方，这几年是所谓免疫治疗、基因治疗。杨炯说，这些治疗几乎是无功而返，乙肝病毒不可怕，可怕的是乙肝虚假广告。

杨炯说，乙肝治疗应当“该出手时才出手”，当转氨酶升高到80IU/L以上时，是治疗的最佳时机，此时给予抗病毒药物将有望一举歼灭乙肝病毒达到持久抑制的目的。

据悉，中华医学研究会肝病委员会开通了国内爱肝咨询热线4009991700，该不该治疗，打个电话就明了。

摔伤后自贴止痛膏药不可取

武汉一老人摔伤后，自贴止痛膏药，不料几天后疼痛加重，被诊断为骨折错位。专家分析判断，这位老人摔伤后很可能只是裂隙性骨折，因未及时固定和治疗导致错位，病情加重。

几天前，68岁的余先生不慎摔伤，右脚踝处感疼痛，爬起来后感觉疼痛不是很明显，于是买来膏药贴上以缓解疼痛。但3天后，他感觉疼痛加重，贴膏药处瘙痒，去医院被诊断为右足外踝裂隙性骨折并伴错位。

骨科医生说，很多老年人摔伤后会首先贴膏药，疼痛加剧不能活动后才会看医生，作检查。在未作明确诊断前，自行贴膏药很危险，因为膏药都是通过改善循环等方式缓解疼痛，起不到治疗伤病的效果，乱用膏药会掩盖病情。

此外，临床还发现，很多中老年人腰腿疼痛都依赖膏药治疗。其实，很多疾病都可表现出疼痛症状，因此如有疼痛等不适症状，一定要去正规医院就诊，以免耽误病情。

母亲“身高体重指数”

有助预测后代糖尿病风险

澳大利亚默多克儿童研究所的研究显示，与家族遗传病史相比，母亲的身高体重指数(BMI)更有助于预测后代罹患II型糖尿病的风险。超重母亲的后代患病风险更大。

这项研究发表在美国《儿科》杂志上。研究人员对1800多名儿童进行了20多年的研究，发现与单靠儿童的身高体重指数来预测相比，同时使用母亲和孩子的身高体重指数来预测孩子患糖尿病风险会更准确。研究还指出，父亲的身高体重指数与后代患II型糖尿病风险无关。

参与研究的萨宾博士指出，母亲的身高体重指数较易获取，因此这项研究可以帮助医生识别处于高患病风险中的孩子，便于采取早期干预治疗。

身高体重指数是国际上衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个常用指标，其计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。正常值在20至25之间，超过25为超重，30以上则属肥胖。

孤独感或导致

人体免疫能力下降

美国一项最新研究成果显示，孤独感与人体免疫能力下降有关，这表明孤独感或损害人体免疫健康。

美国俄亥俄州立大学的研究人员选定134名中年肥胖人士和144名乳腺癌幸存者作为研究对象，对他们进行血液检测，并通过问卷调查评估其社会心理状态。

研究人员表示，疱疹病毒潜伏在大多数人群中，一般并不致病，然而人体内潜伏的疱疹病毒一旦处于激活状态，人体免疫系统产生的抗体也随之增加。因此，他们通过检测研究对象体内的血液抗体含量，衡量免疫系统是否正常运行。

免疫系统反应过度使抗体过高，一般会导致炎症。研究人员发现，研究对象越孤单，体内潜在的疱疹病毒越活跃，造成炎症的蛋白质含量也越高。这表明，孤独感可能导致了人体免疫系统对抗体管理能力的降低，最终导致人体免疫力下降。

研究人员说，作为一种慢性的应激源，孤独感这种社会心理状态持续时间较长，其引发的免疫系统反应也难以控制。该研究成果日前在美国人格与社会心理学协会年会上发布。(据新华社)

运动健身

雾霾笼罩下，我们该如何健身

新华社记者 王衡

每天早晨，甘肃省兰州市七里河区曦华园居民小区里，总能见到一支由中老年人组成的健身队伍，他们有时吐纳气息，有时挥舞太极扇，寒暑不断，雨雪无阻。

“冬天有时空气质量不是很好，但我们会采取一些防护措施坚持健身。”健身队领队金丽诺说，“一年365天，我们几乎每天坚持健身。”

最近的一场寒流，吹走不少城市上空污浊的空气，然而谁都无法保证，雾霾不会卷土重来。当再次遭遇“霾”伏，还能不能进行体育锻炼？对于这个问题，甘肃省体育科研所研究员王东良认为，坚持健身有必要，空气有污染的时候则应采取一些措施进行保护。

“健身不能因噎废食。”长期从事高原训练和国民体质监测研究的王东良说，但这里面有个权衡利弊的问题，解决问题的关键，就是用科学方法，采取必要措施，尽可能减轻污染对身体的伤害。

“如果给出一个针对性的建议，我认为只能是减少室外活动，选择在体育馆馆里健身。”王

东良说，空气污染较重时，不适宜在户外进行剧烈运动，比如踢足球、打篮球和长跑跑步。

王东良还给出两条建议，第一是选择好时间段，一天当中空气污染程度并不相同，清晨雾中含有较多的有害化学物质、尘埃和病菌，地面空气污染重，因此日出前不宜运动；第二是适度，健身“贵在适宜、重在坚持”，每个人应根据自己的体质安排运动量。

“其实，等太阳出来再健身，健身掌握住度，这些都是基本常识，不管空气质量如何都需要注意。只不过在污染较重的空气状况下，这些方面的重要性更为突出罢了。”王东良说。

甘肃省体工一大队全民健身综合馆副馆长刘海生也认同这种观点。他说，没必要因空气不好而干脆放弃健身，但要注意运动强度应与污染程度成反比，可适当采用低强度的锻炼形式，比如打太极、做体操等等。

吉林省体育学院运动人体科学学院院长刘忆冰则说，“有条件的市民最好选择去游泳馆，那里湿度较大，且可以通过水上深呼吸将有害物质排出去，有利于人的身体健康。”

育儿宝典

宝宝睡眠的六大金质法则

新华社

睡眠是人类体质健康和生活幸福的重要组成部分，而宝宝的睡眠对其成长和发育至关重要。结合中国父母的育儿特点，世界睡眠协会(WASM)日前发布了针对中国宝宝的睡眠六大金质法则。

1. 金质睡眠环境——温度20℃-25℃，湿度60%-70%。温度过高，宝宝会烦躁不安；温度过低，宝宝会被冻醒；空气过于干燥，宝宝的鼻腔容易变干堵塞；空气过于潮湿，宝宝也会感觉粘腻不适。而最有利于宝宝睡眠的卧室温度为20℃-25℃，湿度为60%-70%。

2. 金质入睡时间——晚上9点前。据科学研究表明，生长激素在深睡状态一小时后进入分泌高峰，在夜间10点至次日1点分泌最旺盛，如果错过这段时间，宝宝的发育将受到影响。所以最佳入睡时间最好安排在晚上9点前，这样10点到凌晨1点，宝宝恰好处于深度睡眠状态。

3. 金质睡眠时长——10小时。幼儿年龄越小，所需睡眠时间越长。虽然随着宝宝的成长，睡眠时间会有所缩短，但每天至少应该保证有10个小时的睡眠。婴幼儿睡眠时能量与氧的消耗量小，生长激素分泌增加，有利于生长发

育及脑功能的发育，睡眠充足的孩子玩起来精力充沛，情绪愉快，食欲好。

4. 金质睡眠准备式——合理规律的睡前活动持续、规律的睡前活动的培养有利于宝宝在此环境中入睡。晚上到了睡觉时间，妈妈要给宝宝营造一种睡觉的氛围，灯光调暗，给宝宝一个要睡觉的信号。同时，妈妈在睡觉前应进行3-4种舒服且安静的步骤，如：沐浴、按摩、睡前故事、换上睡衣、哼唱儿歌等，都有助于宝宝培养睡觉情绪，减少入睡所需的时间。

5. 金质睡眠装备——干爽纸尿裤。在睡前为宝宝换上一条能迅速锁水的干爽纸尿裤，能让宝宝睡得更香。年龄越小的宝宝夜尿次数越多，而且宝宝在夜间睡眠中动的次数是成年人的两倍，因此最好给宝宝选用吸水力强且牢固的纸尿裤，以避免宝宝因漏尿不适而夜醒。

6. 金质睡眠方式——单独睡眠。单独睡眠有助宝宝从小培养独立意识。在婴儿时期，宝宝可睡在父母房间的小床上，最好不要与父母同床同睡，因为和父母同睡容易使父母给予宝宝过多的睡眠安慰，例如拍抱、搂睡，干扰孩子的正常睡眠；同时宝宝一旦对这些安慰形成依赖，会不利于入睡及睡眠的维持，导致夜醒次数较多。

决背时再喝酒便不易醉。

二、八种解酒辅助食物：蜂蜜：蜂蜜中含有一种特殊的成分，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。

葡萄：葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中的乙醇相互作用形成酯类物质，达到解酒目的。如果在饮酒前吃，还能预防醉酒。

西瓜：西瓜可以清热去火，能使酒精快速随尿液排出。

柚子：实验发现，用柚肉蘸白糖吃，对消除酒后口腔中的酒气有很好的效果。

芹菜：芹菜中含有丰富的B族维生素，能分解酒精。

酸奶：酸奶能保护胃黏膜，延缓酒精吸收，而且钙含量丰富，对缓解酒后烦躁特别有效。

香蕉：酒后吃一些香蕉，能增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例，达到解酒目的。同时，它还能消除心悸、胸闷等症状。

橄榄：橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，既可直接食用，也可加冰糖炖服。

饮食保健

怎样喝酒保健康

雅楠

春节临近，各种年会、聚会应接不暇，喝酒自然是难以躲过的一关。那么，怎样喝酒才健康？中医专家教你如何“喝酒”与“解酒”，在放松自己的同时保护好健康。

要“会”喝酒

一、要了解酒水中的酒精含量：红葡萄酒的酒精含量一般在12度到38度，属酒精含量中度的酒类，一次应以“二两”，即两小杯为限。啤酒的酒精含量一般为9度至12度，一次可喝两罐或一大瓶。酒精含量45度以上的高酒精酒类，一次应以“一两”为限，即一小杯。

二、喝酒禁忌，有些人千万不能喝：喝酒还有一些禁忌。空腹不宜，特别是饥饿的时候。饥饿时喝酒容易伤胃，加上对酒精的吸收特别快，使血液里的酒精含量更高，空腹喝酒易醉就是这个道理。另外身体疲劳时也不要喝酒，因为兴奋过程短，也易醉。

此外，专家也提醒，血压高、心脏病、尿酸过多、痛风、糖尿病、肝肾功能不佳、忧郁症、精神病、性病、皮肤疾病及敏感、孕妇、哺乳的妇女、服用西药等人都不可喝酒。

由于不同酒类酒精含量不一，酒精的挥发度不同，所以不要同时喝不同类的酒，否则也易醉。

酒精过量的危害

一次饮酒过量(酗酒)和长期嗜酒都会危害健康。

急性中毒：一次饮酒过量可引起急性酒精中毒。轻则语无伦次，意识模糊，步态蹒跚；重则昏迷，瞳孔散大，大小便失禁。

慢性中毒：长期经常饮酒可引起慢性酒精中毒。出现性格改变，精神异常，记忆力减退，末梢神经炎等。

危害人体各器官：包括心脑血管、消化系统、呼吸系统、神经系统等。心脑血管，饮酒可使心肌纤维变性，失去弹性，心脏扩大，胆固醇增高，动脉硬化，发生冠心病，高血压，脑血管意外等。

消化系统，饮酒可发生口腔溃疡、食道炎、急慢性胃炎、胃溃疡、慢性胰腺炎、急慢性肝炎、肝硬化等。

呼吸系统，饮酒降低呼吸系统的防御机能，肺结核发病率比不饮酒人高9倍。

神经系统，酒精可使大脑皮层萎缩，大脑功能障碍，出现精神神经症状，意识障碍等。

影响生育，酒精可使男性血中睾酮水平下降，性欲减退，阳痿。女性性欲减退，阴冷，月经不凋。精子和卵子的基因突变，产生“胎儿酒精综合症”，智能发育差，先天性缺陷，生长缓慢等。

如何“解酒”

一、去水发汗来解酒：根据中医的角度，酒的状态为水，性质为火，酒还会入肝使人烦躁，所以中医解酒就以利

尿和清热为目的，采取的方法则为去水和发汗。

西瓜、柠檬水、苏打水、绿豆汤都有解毒利尿的作用，适合酒后饮用。喝醋也行，因为醋可缓解酒后烦躁。姜茶也不错，因为它有降血压、清肝火的功能。

在中国人们还有酒后吃醋萝卜的习惯，它一样有利尿、清热的作用。做法是将白萝卜切丝，拌入少许糖和醋，等水分渗出后吃。而葛花则是中医常用的解酒药，可在酒后泡水喝。

八角、桂皮有发汗作用，在中国人们喜欢在火锅中加入这两种香料，因为他们知道当吃到汗流

