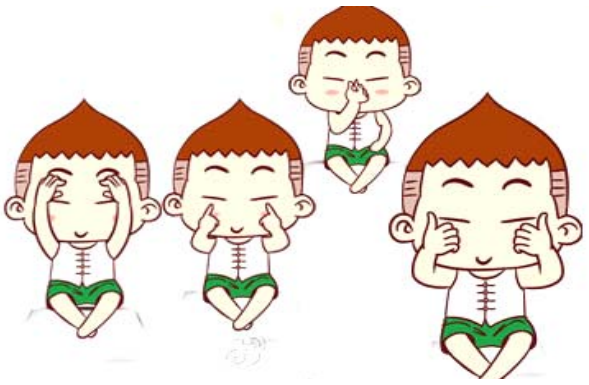
伴随一生的护眼要诀

眼睛是人体中最重要的器官之一，如果保护不好，让眼睛害了病、受了伤，就会妨碍视力甚至失明，进而影响工作和生活。6月6日是第18个全国“爱眼日”，虽然今年主题定为了“汇聚中国梦，2016年前消灭致盲性沙眼”。但其实，不仅要防沙眼，在人生各个年龄段，要想彻底保护好我们“心灵的窗户”，要牢记不同的护眼要诀。



儿童期(0～14岁) 预防近视是关键

从出生到14岁，是一个人眼睛生长发育最重要的时期，此时的健康和用眼习惯将为一生奠定基础。

早产儿和低体重儿应在出生后做视网膜病变筛查，其患病率约为15%～30%。父母要注意观察婴儿是否有光感，能否追光和避光，如果不能则说明可能有严重的视力障碍，需及时就诊。0～3岁儿童要注意预防内斜视。如果家长经常把玩具放在孩子眼前，离眼睛太近，孩子会很吃力地去看清这个物体，长期这样有可能导致内斜视。眼睛与物体保持33厘米左右为宜。

孩子的视力在3～6岁逐渐发展，到12岁左右基本完全稳定。因此，3岁后应及时给孩子检查视力。通常眼部疾病最好的治愈期是在6岁之前，错过了最佳治疗期，治疗难度会大大增加。7岁后，每天用眼读书的时间会延长，近视眼是这个年龄段孩子最常见的屈光不正问题，据统计，我国青少年近视发病率为60%～70%，居全球前列。其中，小学生近视率为30%～40%，中学生为40%～50%。佩戴合适的近视眼镜是最好的视力矫正手段。此外，9岁前的孩子是致盲性沙眼的易感人群，要注意个人卫生，勤洗脸，不要和他人共用脸盆和毛巾。

青年期(14～40岁) 警惕外伤和干眼

此年龄段有不少人因视疲劳重，近视度数上升，成为病理性近视，所以要保持正确用眼习惯。

青少年由于自我保护意识差，要格外注意保护眼睛免受外伤。眼球是位于人体暴露部位的器官，也是人体组织最精密、最脆弱的器官，外伤可能造成严重后果，甚至失明。

由于学习和工作压力大，用眼时间长，生活起居不规律，越来越多的年轻人患上了干眼症，表现为眼睛发红、干痒、有异物感。

专家建议，工作学习一段时间后，就起身看看远方，休息眼睛；尽量把电脑放在眼睛水平视线以下，使视线呈15度至20度的俯视角，可减少眼球表面泪液的蒸发；强光下最好佩戴具有防紫外线功能的墨镜；可经常参加球类运动，让眼部睫状肌不断地放松与收缩，减轻眼疲劳；不要乱用眼药水。此外，20多岁和30多岁时应分别接受一次眼部检查。如果佩戴隐形眼镜，最好每年检查一次。

中年期(40～60岁) 重点呵护老花眼

进入中年，多种眼部疾病症状开始出现。很多人眼球晶体弹性减弱，开始出现老花眼(远视眼)。

老人不能图省事随便到街边买一副老花镜戴。因为许多老人存在近视、远视、散光等情况，并且双眼的老花程度不同，瞳距也不同，如果随便戴副眼镜，容易加重视疲劳、视物模糊等症状。

老人最好到医院做完全面检查，排除白内障、青光眼及一些眼底疾病后，再验光并确定瞳距，定制一副合适的镜片。老花镜也要定期更换，因为眼花是晶状体老化所引起的，随着年龄的增长，晶状体老化程度会增加，继而升高镜片度数。老人戴眼镜看报吃力、眼睛酸胀时，就应及时更换。

老年期(60岁后) 保护晶体最要紧

老年性白内障是老年人的常见眼部疾病。它是发生在眼球晶状体上的一种疾病，任何晶状体的混浊都可称为白内障。由于进入眼球的光线被混浊的晶状体阻挡，无法投射在视网膜上，造成看不清物体，甚至失明。世界卫生组织报告显示，中国现有900多万盲人，其中400万人因白内障致盲，白内障是我国致盲原因的首位眼病。随着我国社会老龄化步伐加快，因白内障致盲或低视力的人群在快速增长，我国40岁以上人群白内障患病率高达18.85%。白内障严重的人能通过手术治疗。

白内障发病与紫外线关系最密切，建议老人在户外强光下活动时最好戴上墨镜和宽边帽，减少灯光下近距离工作及阅读时间。同时要避免高糖高脂饮食，控制好血糖血压。此外，老年黄斑变性也是发病率较高的眼病。一旦出现视野中央看不清楚、视野中间出现黑团、看东西变形等症状时，应及时就诊。

（据《生命时报》）

从白发位置 透视五脏健康

白发其实并不是中老年人的专利，很多年轻人也会长白发。第三军医大学新桥医院中医科主任晋献春教授介绍，长白发其实是对身体健康状况的一种反应，从白发生出的位置可以了解到不同脏器的健康情况。

晋献春说，前额白发多是因为脾胃失调。前额在中医中属于阳明，阳明衰竭后，头发就可能变白，而阳明主要跟脾胃有关。因此，前额白发多是脾胃出了问题。阳明脉主气血，调理时，尤其注意不要熬夜，晚上宜在11时前入睡。

两鬓白发则反映肝胆不足，其中，肝主藏血，所以两鬓白发主要是因为血不足。补血时不能忘了补气，可多吃红枣健脾补气，或喝点小米粥，这样可达到气血双补的效果。

晋献春说，头顶和后脑白发多半是由肾气不足引起。头顶是督脉、任脉经过的地方，任督二脉跟肾关系最密切。后脑勺的部位也在任脉附近，还是跟肾有关，所以头顶、后脑勺长白发的人除了要补气血，还要注意补肾，平时可用杜仲泡水做茶饮，多吃枸杞、黑芝麻等。

（牟旭）

17年胎记专业，10分钟无痛去除青/红胎记、血管瘤、咖啡斑、雀斑、纹身等各种皮肤疾病

A 成立时间最早 我国首家专业胎记诊疗中心

1996年，经过精心筹备后，我国首个专业胎记诊疗中心在济南现代皮肤病医院成立。专科发展的专业化和细分化，使医生能更好地对各种胎记进行更加专业的诊断和治疗，我国胎记诊疗也由此掀开了新的一页。

B 17年临床专业 “胎记专家团”技术精湛

济南现代皮肤病医院胎记诊疗中心，云集了国内治疗胎记的精英，他（她）们经验丰富，技术精湛，在国内有着很高的知名度：如“齐鲁胎记第一人”李娅主任、“激光色素分离”技术创始人刘素珍主任、国内胎记“无疤技术”治疗第一人孙丽主任、毛悲皮下组织扩张器切除治疗专家何茂文主任等等。

C 设备国际尖端 荟萃大批国际先进激光设备

济南现代皮肤病医院，巨资购进了一套套顶尖的胎记治疗设备。如美国色素分离仪、血红蛋白凝固仪，赛诺秀755翠绿宝石、美中互利595脉冲染料、德国点射激光系统等30余套总价值8000多万元以上的国际顶尖设备，能更全面、更好地为胎记患者进行检测和治疗。

D 技术国内领先 首创胎记治疗“无痛无疤”技术

济南现代胎记诊疗中心，独创胎记治疗“无痛无疤”技术，该技术融色素分离、血液凝固、激光爆破、表皮修复为一体，治疗时“不破皮、不出血、不留疤”，安全、快速、无痛，只需3-5次即可彻底去除各种青/红胎记、血管瘤、雀斑、纹身等，谱写了我国胎记治疗新的传奇！

E 疗效追求第一 青胎记100%康复 红胎记100%有效

经过中心不断临床研究，中心胎记患者的治疗有效率、康复率也在逐年上升。终于，在2011年底，一个喜讯在胎记诊疗中心传出：经过对近20000名青/红胎记患者3年跟踪证实，中心青胎记康复率已经达到100%，红胎记有效率达到100%，胎记不能治愈的历史从此被改写，为无数胎记患者带来了康复的希望！

F 康复患者最多 20万青/红胎记患者美丽见证

1996年起，至2012年7月，济南现代皮肤病医院已累计接诊胎记患者20余万例，月门诊量达1000例以上，其中青胎记康复率达到100%，红胎记有效率100%，无论是接诊率还是康复率，都在省内遥遥领先，被患者誉为“中国胎记权威医院”。

告别胎记 拥有未来

“齐鲁万名胎记患者爱心救助”报名中 >>>

主办：中国胎记基金会 协办：济南现代皮肤病医院

活动内容：1、所有胎记患者，活动期间，享受国家胎记救助基金20%补助；
2、特困、重症胎记患者，最高享受国家胎记救助基金30%专项补贴。

救助范围：青胎记、红胎记、血管瘤、咖啡斑、毛悲、雀斑、纹身、疤痕、痤疮以及各种色素性、血管性皮肤病患者。

治疗特色：安全、无痛，不破皮、不出血、不留疤，10分钟轻松祛除各种青/红胎记，愈后不复发！

郑重承诺：青胎记患者，如不能治愈，全额退款！红胎记患者，如治疗无效，全额退款！

温馨提示：活动期间免专家挂号费、咨询费。

济南现代皮肤病医院 —胎记诊疗中心—

全国胎记咨询专线：4006-321-999

地址：济南市经十路16392号（千佛山医院东200米路南）

更多胎记患者康复病例请登录 www.sdtjyy.com 百度一下

供美国竹柳

冬前插一段，来年6米高，亩收拾万元，来年更赚钱。四季均可供苗栽植，冬前栽植大优惠。苗到付款，托运代收。回收产品，种条每米0.8元—2.4元，裸杆种段3元—15元。看苗订货。详况查网址 www.sdmgzl.com 或短信索取有关资料。

农行卡号：6228270270005416220

手机：13562837739 13475486655

本广告长期有效 山东省宁阳县同心竹柳研究所美国竹柳繁育基地

出售小猪

品种齐全，价格便宜，来者满意。

山东临沂莒南县三义社区

联系人：孙成忠

手机：13791508563

本报敬告：1、本报所刊广告，请读者慎重考察和咨询后再签订合同，以免发生纠纷，本报广告不作为签订合同的法律依据。2、凡是没有经过实地考察，就以办手续等为名让你先交纳各种费用的，以去你处路上出车祸、被警察查扣等理由让你打款帮忙的，请不要相信，以免上当受骗。

遗失声明

沂源金根商贸有限公司营业执照正、副本不慎丢失，注册号:370323200001857，特此声明作废。

庞大汽贸集团股份有限公司梁山分公司组织机构代码证IC卡不慎丢失，代码号：689463557，特此声明作废。

何龙位于郓城县东门街北段路东防疫站北(体委区)的国有土地使用证，土地面积283.53平方米，土地证号为郓国用1999字第311号，土地证丢失，特此声明作废。

闫正新身份证在2013年4月25日丢失，身份证号：372928197811014418，声明作废。

姬秋然身份证在2013年4月27日丢失，身份证号：372928196908024 44X，声明作废。

李运硕身份证在2013年5月5日丢失，身份证号：372928198812023919，声明作废。

田玉钦身份证在2013年5月5日丢失，身份证号：372928199008144458，声明作废。

李运含身份证在2013年5月6日丢失，身份证号：372928197601043958，声明作废。

魏显良身份证在2013年5月6日丢失，身份证号：372928199511164456，声明作废。

宋广勇身份证在2013年5月13日丢失，身份证号：372928197505173912，声明作废。

张来阳身份证在2013年5月15日丢失，身份证号：372928197210013938，声明作废。

侯宪鲁身份证在2013年5月16日丢失，身份证号：372928199010304457，声明作废。

李雪身份证在2013年5月18日丢失，身份证号：372928199710284434，声明作废。

刘怀超身份证在2013年5月15日丢失，身份证号：372928199710223957，声明作废。

赵先风身份证在2013年5月22日丢失，身份证号：372928198504043926，声明作废。

潘荣斌身份证在2013年5月24日丢失，身份证号：372928198612154412，声明作废。

孙秀娟身份证在2013年5月30日丢失，身份证号：372928198409064446，声明作废。

王凤梅身份证在2013年5月20日丢失，身份证号：372928198904184429，声明作废。

孙秋霞身份证在2013年6月5日丢失，身份证号：372928199008084424，声明作废。

魏彦彦身份证在2013年6月8日丢失，身份证号：372928199004134463，声明作废。