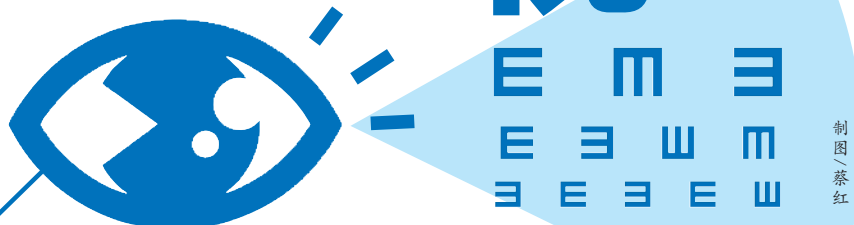


# 孩子看东西总眯眼？

## 快来查查视力

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



制图/蔡红

### 为何眯眼能看得更清？

这得从眼球的结构说起，外界的平行光线进入眼球要经过角膜、晶状体、玻璃体这套屈光系统折射，聚焦到视网膜才能看清物体。

1. 眯眼是把眼睛眯成一条缝，可以限制杂乱的光线干扰，只留下能聚焦到眼睛视网膜的那部分光线，从而起到小孔聚焦的作用。

2. 眯眼时，眼压压迫眼球使眼内睫状体受压，受到压力刺激的睫状肌纤维收缩，睫状韧带放松，使晶状体突起，来增加眼的屈光力，以期达到视网膜聚焦。由于青少年眼球的弹性好，因此眯眼“这一招”引起的屈光度即时改变的效果特别明显。

3. 用力眯眼时眼轮匝肌的收缩，可使眼脸对角膜产生一定的压力，迫使角

膜改变曲率，从而使进入眼内的光线屈折度改变，在到达视网膜时能聚焦。

### 总眯眼的几宗“罪”

黄仲委教授提醒，眯眼尽管能够取得暂时性视网膜聚焦，但这种作用是不能持久的。眯眼如果成为习惯，不仅形象难看，而且对青少年的眼睛发育更加不利。

【假性近视】眯眼可使眼睛的屈光度加深和出现角膜曲率不一致的散光，所形成的假性近视甚至可高达几百度。

【真性近视】眯眼的习惯导致眼外肌压迫眼球和角膜，最终使眼球前后径变长固定，眼轴变长所形成的近视就是真近视，这种变化不可逆转，眯眼是假性近视变成真性近视的主要“帮凶”。

【视疲劳】经常眯眼看东西，会引起眼肌紧张、睫状肌紧张，内外眼的肌肉长期紧绷、痉挛，引起眼睛的酸胀疼痛、头疼、不耐久视等眼疲劳症状。

【近视度数加深】近视患者的眼轴较长，角膜曲率较大，因此其眼球比正常眼来说，已经较长。如果不对屈光不正进行矫正，反而靠眯眼来看清物体，久而久之，眼球受压迫而变得更长，那么他的近视就会更深。

### 及时矫正视力才是正解

因此，靠眯眼看清物体的近视患者，还是应该尽早改掉这个坏习惯，根据年龄、眼球结构、屈光度进展速度等不同情况，选取配戴框架眼镜、OK镜或角膜激光手术、人工晶体植入术等不同的矫正方法。



羊肚菌姬松茸炖骨头汤——强身健体 增强正气

文/羊城晚报记者 陈映平

近来，广东的降雨量明显增多，空气湿度加大，天气闷热难受，广东省人民医院副主任医师林举泽认为，此时的养生应顺应环境的变化，保持各脏腑功能的正常运转，多排出体内湿热气。在辅助人体正气这一点上，菌类类的食材是一个不错的选择。林医生推荐一款应季靓汤——羊肚菌姬松茸炖骨头汤。

羊肚菌是一种珍稀食用菌品种，因其菌盖表面凹凸不平、状如羊肚而得名。作为世界四大野生名菌之首，羊肚菌与冬虫夏草的功效相同，是一种不含任何激素，无任何副作用的天然滋补品。它的口感比较柔嫩，口味相当独特。

姬松茸同样是一种营养丰富的菌类，它亦含有丰富的植物蛋白质，蛋白质

物质中含有18种氨基酸，姬松茸煲出来的汤有杏仁般的独特香味，开胃又可口。以上两种菌菇搭配起来，配合健脾滋补的猪大骨一起合而为汤，是一款男女老幼皆宜的节气养生靓汤。

【材料】羊肚菌15克，姬松茸10个，猪大骨600克，胡萝卜2条，生姜3片。

【制作】所有的材料清洗干净；羊肚菌剪去菌脚，两种菌清洗干净后分别用温水稍稍浸泡；猪大骨洗净后斩块飞水备用；胡萝卜削皮后切块；除羊肚菌外所有的材料一起放入炖盅，加入浸泡菇菌的清水1250毫升左右（约5碗水分量），加盖后隔水炖1.5小时左右，之后加入羊肚菌，再炖30分钟即可，进饮时加入适量食盐调味便可。这是3-4人分量。

【功效】强身健体，增强正气。



## 诊室故事

版头图/视觉中国

### 反复咽痛、干痒，中医治疗慢性扁桃体炎有妙招

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 灵草 包春春 宋莉萍 图/视觉中国 制图/莎莎

#### 【诊室案例】

只要劳累，慢性扁桃体炎就来“拜访”

在连续两周睡眠不足、加班加点的工作之后，25岁的陈小姐第二天出现了咽痛、咽喉异物感、干痒的症状，陈小姐知道“老朋友”又来了。原来，三年前，因为一次严重的感冒高烧咽痛，陈小姐被诊断为“急性扁桃体炎”，但因为治疗不彻底及工作压力大，作息不规律等原因，扁桃体炎症状反复发作，迁延成慢性扁桃体炎。

#### 【病情分析】

林教授分析，陈小姐出现反复的咽痛、咽喉异物感，影响吞咽；咽部干痒、口臭。通过检查发现，其扁桃体红肿，在感冒、休息不好、饮食刺激时发作，每次持续时间一个多月。

陈小姐平素怕热，容易上火，面色偏红，手足自觉发热。此外，她工作时间长，经常熬夜。综合分析，这是由于邪毒滞留，肺肾阴虚，虚火上炎所致的慢性扁桃体炎。林教授认为，陈小姐体质偏阴虚，工作熬夜更加耗伤肺肾之阴，同时之前邪毒未清，滞留咽部，暗耗阴液，阴虚虚火上炎，导致病情反复发作。因此，在治疗上要滋养肺肾，清利咽喉才能根治。

#### 【病案分析】

根据治疗原则，林教授以百合固金汤加减，连服7剂，陈小姐的咽痛症状明显好转，治疗半个月后，症状基本消失。林教授嘱咐她，平时注意养肺肾，可用沙参泡水喝，同时注意休息，清淡饮食，加强身体锻炼，才能减少发作。

内发展，外邪传入肺胃，导致肺胃热毒炽盛，上攻咽喉，表现为咽喉剧烈红肿、痰多、口臭、便秘、尿黄等，常使用金银花、连翘、黄芩、黄连、玄参等药物治疗。疾病反复发作，迁延日久，邪毒滞留，耗伤肺肾阴液，虚火上炎，表现为咽部干燥灼热，异物感，微痛，手足心热，口干等，多食用百合、麦冬、沙参、太子参有益；病期延长，久病入络，气血不畅，气滞血瘀，阻于咽喉，表现为咽干涩，刺痛，咽喉暗红，或有痰多黏稠等，多以桃仁、红花、当归、赤芍、陈皮、茯苓等治疗。

林教授认为，慢性扁桃体炎的治疗首先要辨别疾病属于哪个证候，然后确定治疗原则，不能一味地认为均为上火所致，而去清火、降火，过度使用清热药不仅达不到治疗效果，反而会伤脾胃，伤及阳气。

#### 日常生活调养需注意

预防慢性扁桃体炎发作除了要按时吃药外，日常生活中也需要注意，少食辛辣食物，以免脾胃蕴热；按时作息，不忘劳作，以免虚火内生。在食疗上推荐以下两方：

（1）金银花粥  
材料：金银花15g，大米100g，白糖适量。  
做法：金银花洗净入锅，加清水适

量，浸泡5-10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸即成，每日1-2剂，连续3-5天。  
功效：疏风清热、解毒利咽，适合风热外袭型慢性扁桃体炎患者。

（2）沙参麦冬粥  
材料：沙参30g，麦冬10g，花粉10g，扁豆10g，粳米100g，冰糖适量。  
做法：先煮上述诸物，去渣取汁，加入粳米（洗净），煮至米熟后加入冰糖，再稍煮为稀薄粥，早晚温熟食，连服3-5天。  
功效：养阴清肺、滋阴降火、清利咽喉，适合肺肾阴虚、虚火上炎型慢性扁桃体炎患者。

中医特色疗法推荐

在内服汤药的基础上，配合中医外治法，对于治疗慢性扁桃体炎疗效更佳，不仅可以加快缓解急性发作期的症状，还可增强身体抵抗力，预防复发。

（1）电针疗法 实热证，选合谷、内庭、曲池，配天突、少泽、鱼际，每次2-4穴，泻法，每日1-2次。虚证，选太溪、鱼际、三阴交、足三里，平补平泻，留针20-30分钟，每日1次。

（2）刺血法 扁桃体红肿疼痛，高热者，可点刺耳尖或耳背静脉放血，或者点刺少商、商阳放血，每穴放血量滴，每日1次，以泻热消肿。

# 传承中医药文化，创中药现代化先锋

## ——白云山汉方以特色原辅料为基础，聚焦肿瘤、慢病领域，打造健康营养品先锋企业

### 一刻也不能分割 70年 ——广药集团与新中国 史话 特别报道

在广药集团中，相比一众中华老字号企业，白云山汉方算是新秀。2001年成立至今，不过二十载，但是其创新科技爆发出惊人的力量，让这个企业不仅在中药提取分离纯化方面独占鳌头，更是在国际上崭露头角。



广州白云山汉方现代药业有限公司 中药提取分离过程现代化国家工程研究中心 中药提取分离纯化高技术产业化示范基地 广州医药集团有限公司博士后科研工作站

### 立足国家平台，发扬工匠精神 现代科技打造时尚中药

忽如一夜春风来，千树万树梨花开。乘着国家“十五”规划将中药列为重点发展产业的东风，瞄准中药提取分离技术和系统集成能力这一领域，为加快自动控制技术在中药生产中的应用，促进我国中药现代化和产业化，在2003年白云山汉方就致力于中药功能成分的提取分离，成为中药研究先锋，并向国家发改委申请中药提取分离过程现代化国家工程研究中心建设项目。凭借雄厚的实力，6年后，中药提取分离过程现代化国家工程研究中心顺利通过验收。紧接着，势如破竹，曾迎刃而解。2011年获得“国家工程研究中心创新能力建设”项目。

### 制定首个国际商务标准 推动灵芝孢子油国际化发展

在研究灵芝孢子油上，白云山汉方可谓是“锲而不舍，金石可镂。”

2018年7月，由白云山汉方主持制定的《植物提取物灵芝孢子油出品商团体标准》正式颁布，是灵芝孢子油行业首次制定统一、专业的行业标准，不仅填补了国内灵芝孢子油行业标准的空白，更是促进了灵芝孢子油标准化、中药现代化进程，为灵芝孢子油走出中国通往世界的道路上搭建一座新的桥梁。

### 荣获中国专利优秀奖 彰显国际化创新科研实力

在创新发明上，白云山汉方不仅承担了国家、省市各级政府

项目。这些年来，白云山汉方始终坚持工匠精神，依托国家级科研创新平台，充分发挥中药顶尖研发优势，潜心专注于中药现代化科技研究。当时第一个产品就是首个应用高新技术研制、生产的“广药牌灵芝孢子油软胶囊”。

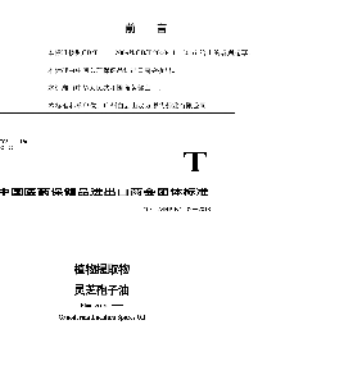
我们知道，灵芝被称为“扶正固本、滋补强壮、延年益寿”的珍贵中药材。中药典籍《神农本草经》及《本草纲目》早有记载，誉之为“上品”，“久服轻身不老延年”。现代科学研究发现，灵芝孢子中富含丰富的营养成分，具有提高免疫力等作用，是提高免疫力、养生保健、病后康复调理之选。

广药集团党委书记、董事长李楚源曾经表示“越努力越幸运，越奋斗越幸福”。白云山汉方能够成为灵芝孢子油国际性商务标准的主持制定者，凸显了其在行业的领导地位，它是灵芝孢子油走向世界的引领者，广药牌灵芝孢子油也将树立行业质量标杆，是中药国际化进程中的里程碑之作。

科技项目70余项，申请国家发明专利95项，还发表学术论文200

看准了灵芝的特性以及广泛应用的前景，经过多年日以继夜的攻坚克难，白云山汉方运用“低温提取高速离心”等系统集成优化专利技术，成功从破壁灵芝孢子粉（灵芝繁殖细胞）中高倍萃取出浓缩，提取出更高效、更便于吸收的灵芝脂质精华——灵芝孢子油，其富含活性成分灵芝麦角甾醇，增强免疫力效果显著。

可以说，广药牌灵芝孢子油，是白云山汉方传承千年灵芝文化、以现代科技创新传统中药并精心打造的“现代中药”、“时尚中药”。



灵芝孢子油国际商务标准

余篇及学术专著1部。仅仅在广药牌灵芝孢子油就获得九项国家发明专利。

2018年12月，白云山汉方科技创新发明专利“一种注射用蛋磷脂酰胆碱的制备方法（专利号：ZL201410841267.3）”荣获第二届中国专利优秀奖，成为专利奖舞台上冉冉升起的新星。

据了解，“中国专利奖”始于1989年，是我国专门对授予专利权的发明创造给予奖励的政府部门奖，得到联合国世界知识产权组织（WIPO）的认可，在国际上有一

### 攻关世界难题 科研实力出众

白云山汉方凭借国家工程中心这一国家平台，科研实力雄厚，整个科研团队实力也不容小觑，拥有国内知名院士专家等众多高水



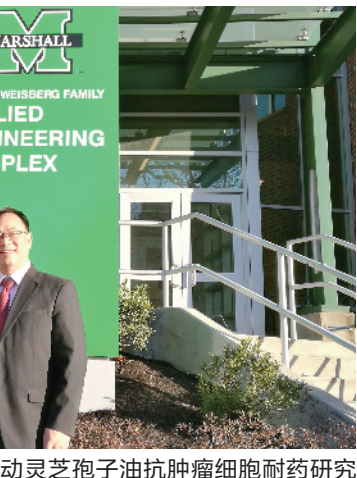
2017年3月携手美国知名大学启动灵芝孢子油抗肿瘤细胞耐药研究

平的影响。获奖专利水平不仅代表国家自主知识产权新水准，也代表企业科技专利走向国门，得到国际行业认可。

在国际上，静脉脂肪乳的关键辅料——注射用蛋黄卵磷脂，由于提取工艺和技术复杂、难度较大，只有德国等国外少数公司掌握其生产技术并实现了产业化。而白云山汉方突破众多关键难点技术，成功实现国内仅有的注射用蛋黄卵磷脂产业化、国产化，打破垄断，加快了我国脂肪乳领域发展的步伐。

### 攻关世界难题 科研实力出众

白云山汉方凭借国家工程中心这一国家平台，科研实力雄厚，整个科研团队实力也不容小觑，拥有国内知名院士专家等众多高水



2017年3月携手美国知名大学启动灵芝孢子油抗肿瘤细胞耐药研究

立“国家工程研究中心肿瘤免疫研究中心”并聘请中国肿瘤内科学创始人孙燕院士为国家工程研究中心首席专家，工程中心建设向纵深发展。

2017年3月，白云山汉方与美国知名大学合作，全球首家开展灵芝孢子油抗肿瘤细胞耐药研究，科研实力举世瞩目，志在攻克世界医学难题，助推中药现代化和国际化。

2017年6月，白云山汉方植物抗肿瘤药获得了由欧洲药品监督管理局（简称EDOM）签发的欧洲药典适用性认证（以下简称CEP），成功拿到进驻欧美市场的“绿卡”。

发展至今，白云山汉方被认定为广东省工程技术研究中心、广州市工程技术研究中心、广东省和广州市药用脂质重点实验室、广州市企业技术研究院以及广药集团博士后科研工作站，并成为“国家-省-市工程中心、省-市重点实验室、企业研究院

### 专注中药现代化科技创新 树立中药现代化、国际化标杆

这些年来，白云山汉方以其专业科技创新的雄厚实力和工匠精神，引领行业乃至现代中药的发展。每一次新的突破，都是中药创新发展的步伐。

就在今年3月，粤港澳大健康产业联盟成立，白云山汉方当选为天然健康产品研发与产业发展工作委员会副主任委员单位，白云山汉方集团董事长当选联盟副主席。这对于贯彻落实粤港澳大湾区国家战略，协同推动三地食品营养健康产业的紧密合作和高质量发展，先行一步，意义深远。

未来汉方将聚焦肿瘤及重大慢性病领域，并通过不懈努力力成



广药牌 灵芝孢子油

企业技术中心”的联动创新平台，其集成能力、创新动力和示范意义在国内首屈一指。

己欲立而立人，己欲达而达人。按照“政治有高度，经济算总账，责任树品牌”的援藏方针，白云山汉方积极响应国家援藏工作号召，主动承担企业社会责任，作为主要投资单位于2011年10月在西藏组建了西藏林芝广药发展有限公司，向西藏输送科技研发培育新产品，造血式援藏。目前在有“西藏江南”美誉的林芝已建成150亩灵芝和丹参种植基地。2019年4月，白云山汉方以林芝市科技开发交流服务中心和西藏林芝广药发展有限公司为基础建立了“中药提取分离过程现代化国家工程研究中心藏药分中心”，开展藏药资源挖掘及藏药产业关键技术的研究，从“药材标准、产品开发、项目、人才”四个方面带动并培育壮大藏药产业，继续延伸白云山汉方人的援藏之路，为西藏高原增添一抹亮丽的色彩。

2017年6月，白云山汉方植物抗肿瘤药获得了由欧洲药品监督管理局（简称EDOM）签发的欧洲药典适用性认证（以下简称CEP），成功拿到进驻欧美市场的“绿卡”。

发展至今，白云山汉方被认定为广东省工程技术研究中心、广州市工程技术研究中心、广东省和广州市药用脂质重点实验室、广州市企业技术研究院以及广药集团博士后科研工作站，并成为“国家-省-市工程中心、省-市重点实验室、企业研究院

### 专注中药现代化科技创新 树立中药现代化、国际化标杆

这些年来，白云山汉方以其专业科技创新的雄厚实力和工匠精神，引领行业乃至现代中药的发展。每一次新的突破，都是中药创新发展的步伐。

就在今年3月，粤港澳大健康产业联盟成立，白云山汉方当选为天然健康产品研发与产业发展工作委员会副主任委员单位，白云山汉方集团董事长当选联盟副主席。这对于贯彻落实粤港澳大湾区国家战略，协同推动三地食品营养健康产业的紧密合作和高质量发展，先行一步，意义深远。

未来汉方将聚焦肿瘤及重大慢性病领域，并通过不懈努力力成



广药牌 灵芝孢子油