



6月6日是爱眼日，眼睛是人类感官中最重要的器官之一，不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康。如何爱护眼睛，请大家看过来——

有办法延缓老花眼吗？

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 张秋霞

一般来说50岁后才会出现老花眼，可不少人由于用眼过度，导致才四十多岁就开始老花。广州市中医药大学第一附属医院眼科刘红博士推荐几种方法，可以延缓老花眼的发生，如果保持得当可推迟2到5年出现老花眼。

为何我才40岁就老花了？

刘红介绍，正常人一般是50岁以后就会出现老花，但这个还要看个人的屈光状态。如果本身有远视，那他在40岁以后就会出现看近不清楚的症状；如果本身有近视，可能会抵消，那么他出现老花的年龄可能会稍微迟一点。但多数都是在50岁以后就会出现老花。

现在越来越多人40岁以后就开始发现自己看近的东西看不清楚了，而且这种情况越来越年轻化，这是因为我们看近的东西太多了。因为看近的时候要调节用眼时间，以防肌肉痉挛或者疲劳过度。

这些方法有助延缓老花

目前，市场上有一些眼贴说可以治疗老花眼，这种说法是真的吗？刘红解答说，老花眼没有办法治愈，但是可以缓解。市面上卖的这些眼贴，可以缓解眼疲劳，但不能治愈。

也可以使用以下方法来缓解老花眼：一是经常眨眼，一开一闭眨眼，每次15次左右，同时用双手轻揉双眼，滋润眼球。

二是旋转眼球，顺时针和逆时针旋转，改善眼肌血液循环，提神醒脑。（有高度近视的患者不适合做旋转眼球这个动作。）

三是按摩眼周穴位，即用拇指或食指按压太阳穴、睛明穴和四白穴，力量由弱到强，感觉酸胀后，慢慢放松，每个穴位按摩1分钟，连续按3遍。

四是中药代茶饮，枸杞子、草决明、菊花各10克，用沸水冲泡，有滋补肝肾、清肝明目的功效。

补肾有助延缓老花

中医认为，老花眼主要源于脾胃肝肾的自然衰老，脏腑精气不能上输营养眼目所致。如果老花眼很严重，除了戴老花眼镜，还可以根据情况配合使用六味地黄丸、杞菊地黄丸或明目地黄丸等。

预防近视 专家5点建议要知道

受访专家 / 南方医科大学南方医院眼科教授 吴京文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓珊

炸鸡、薯条、蛋糕等高糖、精加工的淀粉类食物或造成近视



图 / 视觉中国

当孩子出现看东西眯眼睛、斜视时，这时你需要注意孩子可能近视了！南方医科大学南方医院眼科教授吴京介绍，孩子从婴儿到幼儿发育的过程中，会从远视变成近视，晶状体的厚度也在不断地增加，在幼儿学龄阶段前后也就是6岁左右，用眼的时间加长和眼球本身发育的因素合在一起，非常容易导致近视。

小孩子，特别是低年级的小朋友，语言表达能力不强，不能向家长们说明自己的视力问题，也有些孩子因为觉得戴眼镜不好看而瞒着家长，若家长没有及时发现并处理，孩子的视力一路下滑，不仅影响生活和学习质量，也限制了孩子长大后选择参军、航空、刑侦等工作。因此，关注孩子的视力，预防近视非常重要。

如何预防近视呢？吴京对预防小学生近视提出了以下五点建议：

1、为孩子打造一个合适的用眼环境。

随着孩子长大，桌椅的高度也应该跟着变化，不然会直接影响到眼睛与书本的距离，出现眼球过度调节。为此，我国专门制定了适合各身高段孩

型号	使用者身高范围CM	桌高CM	椅高CM
1	165以上	76	43
2	158-172	73	42
3	150-164	70	40
4	143-157	67	38
5	135-149	64	36
6	128-142	61	34
7	120-134	58	32
8	113-127	55	30
9	119以下	52	29

制来源：教育部

2、规划孩子的用眼时间，避免过度用眼。

不要让孩子一直看近处，比如看书、画画、看电子产品等，最好每过30分钟提醒孩子闭眼休息1分钟，这样可以减少视觉疲劳。让孩子养成每天做眼保健操的好习惯（做眼保健操前注意保持手的卫生哦），与此同时，在日常生活中，应该积极地进行远眺，一天

最好远眺3~4次，并且时间不能短过3分钟。

3、调整饮食，向炸鸡、薯条、蛋糕说“不”。

调查显示，当代的中小学生最喜欢吃的就是炸鸡、薯条、蛋糕等高糖、精加工的淀粉类食物。研究表明，降解糖类需要人体内大量的维生素B1，如果摄入过多的糖分会导致糖分过度堆积而致视力下降，另外大量进食糖类物质，还容易引发骨质疏松和眼部肌肉无力，造成近视眼。高淀粉含量的食物以及辛辣刺激的食物均可导致视力下降，因此关注孩子的饮食结构，多吃含维生素的食物如胡萝卜等，少吃刚才提到的那几样“垃圾食品”，对孩子的视力大有好处。

4、对孩子进行预防近视、健康用眼的教育。

提醒孩子重视保护视力，平时注意少揉眼睛，多按摩休息，不要一直看电脑和书。调查显示，对孩子的健康用眼教育有利于降低近视的发生发展。

5、户外走一走，好视力都有。

自然光是复合光，相对于室内光来说对眼睛的发育更佳，多带孩子出去玩一玩，既让他们放下手机和平板电脑，又对视力好，更能满足孩子们爱玩好动的天性。

食疗 非常适合一家人喝的养眼药膳汤

文 / 图 羊城晚报记者 陈映平

中医认为，肝、脾、肾三脏与人体的眼睛密切相关。广东省人民医院中医科副主任医师林举泽介绍，在选择药膳汤方时应以养肝明目，健脾益肾、消积助运类功效的为主。

●独脚金菊花滚猪肝汤（2-3人份）

【材料】独脚金15克、菊花10克、猪肝100克、生姜2片

【做法】猪肝洗净后切片，之后用少量生抽、花生油和生粉稍腌制半小

时；锅里加入生姜和清水750毫升左右（约3碗水分量），先将独脚金和菊花煲15分钟左右，然后捞起独脚金和菊花，在汤液中加入调好味的猪肝滚至刚熟。或者先将菊花用水煲滚后先煎眼睛片刻，然后捞起菊花，在菊花水中加入独脚金煲15分钟，再放调好味的猪肝滚至刚熟。最后放入适量食盐便可温服。

【功效】健脾除积、清肝明目

●五味蒙花甜汤（1-2人份）

【材料】五味子5克，密蒙花5克，蜂蜜适量。

【做法】五味子入锅略炒片刻；后与密蒙花一起入瓦煲，加入清水500毫升左右（约2碗水分量），煲15分钟左右倒出汤汁，根据个人口味兑适量蜂蜜即可。

【功效】养肝明目，增强视力



止咳化痰 化痰止咳

香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

德叔 医古系列 182

端午至，支扩咳嗽又来袭 调好肝脾是关键！

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 郑姨，60岁 支扩30年+

郑姨，60岁出头，消瘦的脸庞，整日一副忧心忡忡的样子。原来是30多年的支气管扩张让她苦不堪言。病情反反复复，天气一变，喷嚏咳嗽随之而来，痰液黏稠难咳出，甚至咯血痰。中医、西医看过不少，抗生素吃了不计其数，可症状没有

明显改善。端午节来临之际，郑姨吃多了点粽子后出现咽痛，咽痒，咳嗽明显，咳痰，色白质粘且难以咳出，肚子胀满，大便黏腻等症，在朋友圈发“牢骚”，被朋友看见后推荐她看看德叔，郑姨如同抓住救命稻草般来到医院向德叔求治。

德叔解谜 端午湿气蒸腾，伤脾气，耗肺气

端午时节是一年阳气较为旺盛的时段，阳光照射，水气蒸腾，湿气盛，脾胃受困，加上郑姨嗜食吃多了粽子，这类黏性大不好消化的食物，影响脾胃正常的运化，就容易生痰湿，所以表现为咳而多痰，同时未消化的食物容易滞留在胃肠，导致咽痛、腹胀、大便黏腻等不适。另

外，郑姨咳嗽咯血日久，过度紧张，肝气不畅，加重了咳嗽、咯痰等症状。治疗上，德叔认为调好脾了，才能使其运化功能恢复正常而除痰湿，肝平好了才能使气机运行正常而不犯肺。所以治疗上以调脾平肝为主，佐以补气养阴。郑姨服药后第4天开始，咳嗽减轻，痰也变少了。

预防保健 吃对东西，配合艾灸

这段时间气候炎热潮湿，人很容易出汗，但是德叔提醒郑姨这类体质的人还是要注重防风防寒，天气热了，每时每刻离不开空调或风扇等，但这类“人工风寒”，最喜欢攻击类似郑姨这种肺脾气虚弱的人，所以郑姨一定要随身携带丝巾或一件薄外套等。此外，德叔建议郑姨这种体质，不能盲目清暑湿，如过食冬瓜、薏苡仁、绿豆、土茯苓等，若感觉湿气重了，可用少量陈皮、砂仁等化脾中之湿。此外，平

时艾灸，灸一灸足三里、肾俞等穴位，可以起到化痰止咳，健脾固肾之效，一般一周2-3次为宜，时间5-10分钟。

足三里：在小腿前外侧，膝盖骨下方内

外侧均有一凹陷，在外侧凹陷向下4横指，距胫骨（小腿骨）往外一横指（中指）交界

处。可以起到健脾和胃，行气化痰之效。

肾俞：位于腰部，肚脐对应的是第2腰椎，旁开1.5寸（2横指），左右各一，具有补肾益气之效。

德叔养生药膳房

鹧鸪炖瘦肉

材料：鹧鸪1只，猪瘦肉200克，太子参15克，玉竹20克，山药（干品）15克，生姜2-3片，适量精盐。

功效：补气健脾化痰

烹制方法：各物洗净，稍浸泡，猪瘦



广东两所高职院校变身“职业大学”

职业教育也有本科啦！

羊城晚报记者 周聪

日前，教育部正式批准了首批本科职业教育试点高校更名结果，全国15所“职业院校”正式更名为“职业大学”，同时升格为本科院校。其中，广东共有两所——广东工商职业学院更名为广东工商职业技术大学，广州科技职业技术学院更名为广州科技职业技术大学。

此外，近日，广东江门幼儿师范高等专科学校、广东财贸职业学院两所新设立高校经省政府批准后，正式获教育部备案，并于今年正式启动招生。

全国开展本科层次职教试点

早在2018年12月，教育部明确15所职业院校升格为本科层次职业院校，开展本科层次职业教育试点，其中广东2所，为原广东工商职业学院、原广州科技职业技术学院。

5月27日，教育部正式公布各个职业院校更名的消息。随后，原广东工商职业学院、原广州科技职业技术学院均在官网正式公布了更名结果，成为本科“职业大学”。

据悉，本次高职升本出现了新的变化，国家教育部明确提出了“升格为本科层次职业院校”，同时升本后名称均保留了“职业”二字，这在高职升本中从未出现。

广东工商职业技术大学获批

10个本科招生专业，包括机械设计制造及其自动化、工业机器人技术、汽车服务工程、网络工程、软件工程、工程造价、物流管理、电子商务、商务英语、数字媒体技术，今年正式启动招生。

而广州科技职业技术学院获批更名为广州科技职业技术大学，标志着广州市增加了一所独立设置的本科院校。今年该校土木工程、机械设计制造及其自动化、电气工程及其自动化、汽车服务工程、印刷工程、计算机应用工程、国际经济与贸易、旅游管理、环境艺术设计、商务英语10个首批本科专业将进行招生。



广州科技职业技术大学（广州校区） 来源：学校官网

广东新增两所高校

今年，除了两所职业院校变“职业大学”，广东还新设两所高校。记者从广东省教育厅了解到，日前，教育部办公厅发文公布实施专科教育高等学校备案名单，其中，广东江门幼儿师范高等专科学校、广东财贸职业学院两所新设立高校经省政府批准后，正式获教育部备案，首批9个专业今年启动招生。

据介绍，广东江门幼儿师范高等专科学校位于江门市高新区，由江门市政府举办。该校着眼于广东省学

前教育事业发展和社会经济发展需要，主要培养高素质学前教育专业人才。2019年开设学前教育、早期教育、音乐教育、美术教育4个专业，往后将逐步开设艺术教育、舞蹈教育、英语教育、玩具设计与制作等一批社会急需的专业。

广东财贸职业学院位于清远市省职教基地，由广东省教育厅举办。该校根据广东省高职教育发展的需要和社会财经商贸类行业企业实际需求，主要培养财经

贸易类高素质技术技能人才。2019年开设财务管理、互联网金融、电子商务、大数据技术与应用、资产评估与管理5个专业，往后将逐步开设会计、审计、税务、投资与管理、国际经济与贸易、艺术设计等社会急需的专业。

有企业开出1.5万元月薪

记者现场了解到，今年到场



校园招聘会场

不以分数论英雄 广州南洋职院设立“非学霸”奖学金

羊城晚报记者 周聪、通讯员王艳君报道：奖学金奖励给学业成绩好的学霸，这是大多数习以为常的事情。最近，广州南洋理工职业学院却另辟蹊径，为校内的“非学霸”颁发奖学金。

日前，广州南洋理工职业

学院出台了《南洋励志奖学金评定办法》，与以往奖学金只注重看学业成绩、看平时表现的评选机制不同，此次新设的“南洋励志奖学金”重点奖励自立自强、专业技能、学业成绩、创新创业、文化艺术、社会实践六个方面突出的家庭经

济困难学生。比如，学生在创业项目上获得好的经济效益，在专业技能或军事技能有突出表现，在志愿服务方面有突出贡献，甚至是音乐、美术、书法、演讲、摄影、舞蹈、体育等校园文化方面发挥引领作用，都可以申请“南洋励志

奖学金”。南洋励志奖学金每年奖励150名优秀学生，每名获评学生奖励1000元，对于特别优秀且家庭经济特别困难的学生，经校方批准，还可给予减免一定额度学费，最高可全额免除学费。