



# 网课继续上，眼科专家支招hold住娃的视力!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



用IPAD上网课好过用手机

3月2日开始，中小学开始上课，方式是网上教学、线上上课。家长们忧心忡忡，网课，这娃的视力怎么办?广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授教几个实用小技巧，让你家娃上网课不伤视力。

## 技巧1:能用电脑、电视，就不用手机

在家上网课的显示屏幕选择要讲究，最好不要直接用手机看，可以根据家庭现有条件，把手机与ipad、电脑、智能电视机等链接，这样屏幕可以适当放大。至于眼睛与视屏的距离要视屏幕大小而定，一般电脑大概距离眼睛60厘米(两尺)左右，以看清晰、舒服为度。

## 技巧2:部分近视小朋友上网课可不戴眼镜

再有是与在教室上课不同，戴眼镜的小朋友要不要戴着眼镜上网课?也不要一概而论，一般近视300度以下的小朋友，用电脑上课的，可以不戴眼镜，因为戴着眼镜在较近距离看屏幕容易导致视疲劳，反而促使近视度数增加，家长可以领着小朋友一起预先体会、确认一下距离的效果。

## 技巧3:上下午各做一次眼保健操

现在网课每节安排20分钟、一天合共两小时比较合理。但是由于视屏闪烁光强、距离又近，容易引起眼干、眼疲劳。因此要因地制宜安排眼睛休息。在家可以上午、下午各做一次眼保健操，疫情期间特别强调洗手后才做。

## 【学一学不碰眼睛的护眼操】

为避免污染眼睛，建议采用以下“三个三十”的护眼操:1、紧闭眼:用力开眼闭眼30次;2、眺望:眺望尽量远处默数30次;3、拉耳廓:揉搓牵拉耳轮30次，以上动作可重复做3-5次。

## 技巧4:别用看电视、看电脑褒奖孩子

目前因为要上网课，孩子本身使用电子产品的时间比过去长，因此家长要避免用增加看电视、玩电脑时间来褒奖孩子。

## 技巧5:近视孩子戴渐进多焦点眼镜可减轻视疲劳

平常习惯戴框架眼镜的近视“小眼镜”，可以考虑配戴渐进多焦点眼镜，对减轻视疲劳、控制屈光度也许有帮助。

# 艾灸香囊和足浴，春季防病三件宝

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 孙正平 金小沐

岭南春季，细雨绵绵，寒风夹湿，天气变化容易导致各种疾病多发。广东省第二中医院治未病中心主任林晓洁教授指出，中医讲求治未病，强身健体，未病先防很重要，居民可以用艾灸、香囊和足浴来防病。



佩戴中药香囊可缓解心烦躁

## 艾灸熏蒸可避秽除湿

用艾灸避秽除湿在中国由来已久，每年清明也有在房前屋后放置艾叶的习惯。现代医学研究表明，艾灸对常见的十多种细菌和真菌有显著的杀菌和抑菌作用，研究者在清洁要求较高的母婴病房采用艾灸熏蒸消毒，空气中的细菌含量出现了显著下降。广东省第二中医院林晓洁

教授说，室内艾灸，建议每间房用一根普通艾条(直径1.8CM即可)关门关窗后点燃熏蒸30分钟以上，这样就可以起到良好的杀菌灭菌效果。如果家里有人不方便关闭门窗，也可以将艾条点燃放置在上风处，可以去湿除秽，开窍醒神。

## 香囊通窍可安神助眠

骤雨不歇，空气中湿气氲氳，令人精神倦怠。同时屋内潮湿，气温忽高忽低，着凉感冒和鼻炎复发者越来越多。林晓洁教授说，我们除了注意出门佩戴口罩、勤洗手等公共卫生习惯外，更应注意个人的规律生活，不要因长期封闭在家而养成早不起晚不睡的生活习惯。林教授说，春季寒湿较重，肝气上升，易于倦怠、心烦气躁，可以佩戴中药香囊缓解这些情况。

## 香囊怎么配

1.抗流感香囊 可选用白豆蔻、香薷、艾叶、佩兰、藿香等中药，有助行气化湿、醒脾和中，起到预防流感的作用。  
2.鼻窍通窍香囊 可选用苍术、薄荷、木香、白芷、细辛等中药，有助疏散风热、清利头目、通鼻窍，但细辛

的用量要控制在1-2克。  
3.安神助眠香囊 可选用丁香、五味子、酸枣仁等中药，有助收敛固摄、养心安神、补脾宁心，缓解因心气不足引起的失眠烦躁、惊悸等问题。

## 中药沐足可温中散寒发热解表

《黄帝内经》曰:“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”足三阳经止于腿足部，足三阴经起于腿足部，这里是阴阳交会的地方。不仅如此，足底还布满了相应的反应区。

通过沐足可以刺激相应的经络和脏腑，促使阳气生发、推动气运行，温暖周身，强身健体，预防感冒，春季能生发阳气，促进生长。

配方:艾叶30克 干姜30克 肉桂20克

方法:加水5升，水煮40分钟，加入3升药汁加冷水调至水温合适浴，并不断加药汁，泡脚时间以30分钟以上为宜。(如用自加热足浴盆可将药汁一起加入。)

功效:温中散寒，发汗解表，特别适用于外感风寒，感冒初起，适合咳嗽、鼻塞、头身困重初起之时。



广东省名中医张忠德

# 心衰气喘胸闷不消停，妙用中医辨治平喘息

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

## 医案 陈叔 55岁 气喘、胸闷半月余

陈叔今年55岁，很少生病，为了搞点小生意，还提前办理了退休。但一年前开始出现咳嗽、咯痰、口腔溃瘍、胃胀闷等不适，因方便去药店买了点清热解毒的药吃，但是始终不见好，后来就于当地社区医院，吃了大半个月药，总算缓解了。近来陈叔的小店生意火爆，

每天起早贪黑地忙个不停，两周前开始出现气喘，胸部憋闷感，就于当地医院，经过检查确诊为扩张型心肌病，住院治疗两周，胸闷等不适明显缓解。但出院回来后陈叔越来越感乏力，怕风怕冷，后背总觉得凉飕飕的，稍微走一走便会气喘，胃胀的，于是来找德叔求治。

## 德叔解谜 胸中阳气不足，脾虚水饮停留所致

扩张型心肌病(心脏病)现代医学治疗手段很多，但配合中医中药治疗有事半功倍的效果。德叔认为陈叔是过度劳累、饮食不当导致胸中阳气耗损过多，脾虚化不了水湿，停留于体内而出现

气喘，胸中憋闷感，胃口差，疲倦乏力等不适。治疗时德叔围绕陈叔的体质和症状，辨证开方，治疗以补气温通心阳为主，经过近两周调治，气喘、胸闷等不适明显缓解，随后间断门诊复诊就诊。

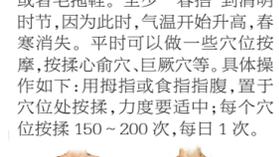
## 预防保健 日常调护配穴位按摩、中药沐足

德叔说到陈叔步入中老年，脏腑功能逐渐衰退，全身气不足，乍暖还寒的春天，要巧妙“捂一捂”，而不是稍微有点热了，就赶紧穿衣服，这样容易使“寒邪入内”加重心血管疾病的发生。“春捂”的关键在于捂到位。陈叔这类阳气不足之人，春天最好不要剪发甚至剃光头，晨起不要马上洗头，外出要戴帽子;不要穿领口大的衣服，建议早春穿纯棉背心或针织、纯棉马

甲，注意腹部及背部保暖，经常觉得背部凉飕飕的老年人，可以用炒热的姜片(炒热5秒钟)搓一搓;在家里不要光着脚，一定要穿纯棉袜或者毛拖鞋。至少“春捂”到清明时节，因为此时，气温开始升高，春寒消失。平时可以做一些穴位按摩，按揉心俞穴、巨厥穴等。具体操作如下:用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中;每个穴位按揉150~200次，每日1次。

## Tips 心俞穴:在背部，

两侧肩胛下角连线与后正中线连线的交点处向上数两个椎体，在此椎体下凹陷处旁开1.5寸(二横指)处即是此穴。



## 巨阙穴:位于腹部，沿正中线

距脐6寸(8横指)处。

## 德叔养生药膳房 薤白党参煲枣饮

材料:党参30克，薤白20克，红枣(去核)3~4枚，生姜4~5片，红糖适量。

红枣稍浸泡半小时。上述食材放入锅中，加清水1000毫升(约4碗水量)，武火煮沸后改文火煎煮40分钟。放入适量红糖再煎煮10分钟即可，代茶饮。此为1~2人量。

功效:补气温中，散寒通脉。提示:脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。

# 致敬逆行者——你们的父母有我们守护

海珠区开展“支援湖北医务人员长者免费入住养老机构”服务

本报讯:面对突如其来的疫情，广州的白衣战士们心怀大爱，慷慨请战，怀揣着精湛的医术以及医者仁心的责任和担当，义无反顾逆行而行。



医院的支援湖北医务人员父母，可免费入住越秀区养老机构

一批又一批白衣战士惜别“小家”，奔赴疫区用生命守护“大家”。他们是当之无愧的时代英雄。但英雄的背后，少不了年迈父母的支持。

近日，海珠区越秀区颐园养老机构联合海珠区政府相关部门，共同开展“援鄂医务人员长者免费入住养老机构”服务，以实际行动帮助白衣战士解决后顾之忧。指定

我愿你无后顾之忧。春暖花开已开，疫情终会战胜，希望你们早日归来。(文/图 杨广)

# 口罩久戴心烦气躁，不妨喝杯清心润肺茶

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

疫情之下，人人戴口罩，只是长期戴口罩，过滤层滤掉空气中的水分，一天下来难免咽干口渴，甚至干咳少痰、心烦气躁、胸闷。

清水加上上述材料中火煮15min;3.熬好的茶水盛出，放至微温后可调入少许蜂蜜饮用。

## 适宜人群:一般人群皆可饮用，特别是心肺阴虚者。

功效:滋阴润肺，清心安神。花旗参性寒，味苦微甘，性凉而补，补而不燥，被视为补药之上品。具有补气养阴、清热降火、健脾润燥、培补真元的作用。能强身健体，改善心脏血管调节作用。

百合润肺降气，麦冬滋阴养胃，两药归心、肺经，均可滋燥敛火，具有润肺滋阴，益胃生津，清



清心安神作用，为专治肺阴虚久咳、心烦气躁良药。

甘蔗汁味甘、涩、性平、无毒，功能清热生津、养阴润肺止咳。

提示:脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。



# 为迎合中国市场，《花木兰》到底有多拼?



本版制图/王军

## 或许是认知门槛最低的东方故事

对于西方观众来说,“花木兰”的普及程度或许比很多东方故事都要高,这很大程度上要归功于1998年的迪士尼动画《花木兰》。当年6月,该片在全球范围内公映并受到西方观众的热捧,火爆程度甚至被拿来跟前一年的《泰坦尼克号》作比较。最后,这部动画片全球票房超过3亿美元,其中北美1.2亿美元,海外1.8亿美元,后者几乎都由欧洲人贡献。这一年的动画安妮

奖上,《花木兰》获得了包括最佳动画长片、最佳导演和最佳编剧在内的9项大奖。在10年后的《功夫熊猫》问世之前,《花木兰》可以称得上是最有传播度的“中国风电影”。它满足且符合大部分西方观众对神秘东方的想象,包括厚唇丹凤眼的“东方美女”形象。因此,当22年后真人版《花木兰》上映的时候,好莱坞基本不用再普及“花木兰是谁”了。



中国观众对演员的“中国风”造型却有点“看不惯”

因为对中国市场的日益看重,真人版《花木兰》从创作之初便陷入“两头讨好”的困境。值得一提的是,花木兰的故事因为迪士尼动画版的成功而在欧美人皆知,而在“老粉”的利益和中国观众的口味之间,迪士尼似乎已经做出了自己的取舍。

羊城晚报记者 李丽

作为今年备受关注的国际大片之一,迪士尼的真人版《花木兰》将于3月27日在北美公映。因国内影院复工时间尚未确定,该片能否在中国内地与北美同步公映目前还未可知。很有可能,《花木兰》在本月底将率先接受西方观众的检验。这部展现东方女性勇气与力量的影片能否赢得西方观众的青睐,将成为它能否成功回收2亿美元巨额投资的第一关。

因为对中国市场的日益看重,真人版《花木兰》从创作之初便陷入“两头讨好”的困境。值得一提的是,花木兰的故事因为迪士尼动画版的成功而在欧美人皆知,而在“老粉”的利益和中国观众的口味之间,迪士尼似乎已经做出了自己的取舍。

## 动画版在中国遇冷的“前车之鉴”

动画版《花木兰》于1999年2月引进中国内地。跟西方引发的热潮不同,该片在国内几乎没有引起什么反响,总票房也不过1000万元。当时中国电影市场确实是刚起步,但更重要的原因是,在很多中国观众眼中,这部影片的“中国风”审美似乎有些“走形”:“对中国文化的理解有些误差。”一点也不像中国,少了点东方韵味,有点不中不洋的感觉。“中国脸、美国心,故事整体框架及人物心理刻画都很好莱坞,尤

其那只所谓的“龙”,几乎可以确定原产地是美国……”从这些评价来看,相比美国和欧洲观众的惊喜和热爱,从小就背“唧唧复唧唧,木兰当户织”的中国观众,对于《花木兰》的要求显然要严格得多。在中国豆瓣网,该片总评分7.8分,仅高于60%的动画片。当真人版《花木兰》开拍的消息传出后,很多中国网友专门找出了这部1998年版动画片《花木兰》来看,并表示“期望真人版能有所改进”。

## 有暴力镜头却很可能没有爱情戏

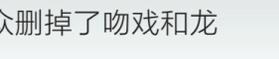
《花木兰》定档3月27日在北美上映,欧洲各国的上映时间也相差无几。但该片最重视的中国市场却面临影院暂未开业的现状,因此,该片很可能将先在欧美市场接受一番检验。虽说前些年的迪士尼动画改编的真人版电影曾迎来一个繁荣期,《爱丽丝梦游仙境》《灰姑娘》《美女与野兽》《奇幻森林》《阿拉丁》等真人版电影在商业上都大获成功,但《花木兰》几乎全华人的演员阵容会否成为西方观众的观影

壁垒,目前尚未可知。刘亦菲,这个中国观众心目中的“神仙姐姐”,能否成功变身“国际级巨星”也在此一举。事实上,欧美观众也并不比中国观众更易讨好。近日,《花木兰》的“李翔将军消失”便在动画版粉丝中掀起了不小的波澜。“李翔”这个角色原本跟花木兰有一段感情戏,但制片人杰森·里德透露,因担心上下级之间的恋爱戏码会令欧美观众感到不适,因此权衡再三后,决定将李

翔的角色“一分为二”,变成甄子丹扮演的唐将军和安柚鑫扮演的陈洪辉——前者对花木兰如师如父,后者跟花木兰则是不打不相识的“友谊之上,恋情未满”。这也意味着,整部影片中花木兰很可能没有爱情戏。而此前,该片因拥有部分暴力镜头,成为迪士尼首部被定为PG-13级(即特别辅导级,13岁以下儿童需要父母陪同观看)的真人版电影——这将使影片丧失一部分合家欢观众。

## 为讨好中国观众删掉了吻戏和龙

自去年5月公映的迪士尼真人漫改电影《阿拉丁》在中国遇冷后,便没人敢选真人版《花木兰》一定会受到中国观众的欢迎。要知道,《阿拉丁》在全球狂收超10亿美元票房,但在中国的最终票房只有3.68亿元人民币。而从《花木兰》几乎全华人的阵容,就可以知道其潜台词是“起码中国观众一定要买账”。另有传闻称,该片的新西兰导演妮琪·卡罗并非迪士尼的首选,他们曾邀请过陈洪辉原本有吻戏,但据说因为怕中国观众不喜欢而删掉了;还有,迪士尼不惜得罪动画版观众而删掉“木须龙”的角色,是为了“不让这条不正经的小龙冒犯中国传统文化”……这种种均可见迪士尼对中国市场的看重。可惜,一场突如其来的全球性新冠肺炎疫情,却让该片在中国市场前景难料,甚至连原本最追捧迪士尼

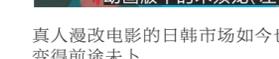


动画版中的木须龙(左)

真人漫改电影的日韩市场如今也变得前途未卜。而且,真人版《花木兰》在“中国化”方面的努力,在影片还未正式公映之时便已受到质疑。去年7月,《花木兰》发布首款预告片后,有不少中国网友便质疑花木兰作为北方人却住在“福建土楼”。之后,巩俐、甄子丹、李连杰等明星的扮相揭锅,不少中国网友也表示“看不惯”。显然,中国观众对真人版《花木兰》期待更高,要求也更苛刻。即便影院正式复工,真人版《花木兰》最终能获得多少中国观众的欢心也还是个未知数。

## 刘亦菲登上专业武术杂志封面

《花木兰》会为刘亦菲开拓一条崭新的戏路吗?近日,她登上了一本国外的专业武术杂志封面,成为该杂志有史以来第一位登上封面的女星。



刘亦菲的表现受到导演赞赏

据了解,这本中文译名为《武术世界》的杂志,过去专门聚焦各种武术电影和武术家。杂志创刊于2018年9月,过去登上封面的明星有李小龙、成龙、李连杰、洪金宝等世界武打巨星,刘亦菲登上的是该杂志今年三四月合刊的封面。《花木兰》选角十分严格,导演妮琪·卡罗曾说,她需要的是一个能从身体和情感同时传递感动感的演员:“我需要一个战士,也需要一名好搭档。”而刘亦菲最终让她眼中最合适的人选。卡罗透露将刘亦菲“塑造”成花木兰的过程:“我们直接将她送到体育教练那里进行

艰苦的身体评估——举重、俯卧撑、引体向上……应有尽有。她在试镜的戏剧部分表现出色,在身体方面也毫不示弱。”她透露,刘亦菲在动作戏上“从未犯错”,“她让我知道,我终于找到了我的战士。”她还夸刘亦菲柔中带刚的个性和爆发力:“在训练过程中,她把标准设置得很高,她比周围的任何一个男孩都要坚强得多。”妮琪·卡罗甚至这样形容:“刘亦菲舞着剑是可以大杀四方的,她美得让人难以置信。遇到刘亦菲后,证明我们的所有等待都是值得的。”

## 刘亦菲登上专业武术杂志封面

《花木兰》会为刘亦菲开拓一条崭新的戏路吗?近日,她登上了一本国外的专业武术杂志封面,成为该杂志有史以来第一位登上封面的女星。



刘亦菲的表现受到导演赞赏