

上网课太伤眼 眼科医生来支招

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

在为“停课不停学”欣慰之余，家长们也开始为孩子的视力“捏把汗”。“现在整天在家本就少了户外活动，再这样上网课，估计视力要直线下滑了。”家住荔湾的王女士对孩子长时间用眼多了些许顾虑。她看到家长群里有人团购防蓝光眼镜就没有必要。

眼睛与电脑屏幕距离保持在50-60厘米之间

李东豪表示，长时间的线上学习会增加青少年的用眼负担，可能会导致眼健康不良，比如近视加深、视疲劳以及眼干等视频终端综合征。为了不让孩子近距离视屏，有些家长的做法是：将手机内容投屏到电视机上播放；也有的参考学校教学模式，采用投影仪替代电子屏幕。

李东豪建议，上网课时眼睛距离显示屏的距离越远越好，眼睛与电脑屏幕距离保持在50-60厘米之间，电脑的中心点在眼睛下方15厘米左右。小的字体放大，不要眯眼就能看清，调整好屏幕亮度到不刺眼不费力能看清就好。

每上30-40分钟网课就休息10分钟

孩子上网课，要保持做到“三个一”：即胸距桌一拳，眼距书本一尺（33厘米），手离笔尖一寸（3.3厘米）。做到头正，腰挺及背直，切记不能歪头写字。

当出现眼酸眼胀、视近模糊或者看太久后看远模糊以及眼干，甚至头痛等问题时，都可能是视疲劳的表现。所以，广医三院眼科主治医师胡利建议，家长要控制好孩子使用电子产品和看电视的时间。视近时间太长，睫状肌会一直处于紧张状态，故需要休息。非学习使用电子产品不宜超过15分钟，建议每天累计不超过1小时。上网课时间30-40分钟后，应该休息10分钟，在阳台阳光下远眺最

好，若无阳光，则闭眼休息也可以。对于学龄前儿童应避免使用电子产品。

看电视时，眼距离电视屏幕3米以上或者6倍电视屏幕对角线的长度。电视屏幕上心点高度略低于小朋友坐姿时眼睛的高度。看电视时应将照明灯打开，这样电视机的闪烁感就不会过于强烈而刺眼。

胡利提醒，户外运动目浴阳光，本是近视控制很好的手段，现疫情期间不能户外运动时，需要利用好家庭空间进行室内运动，可以打乒乓球，做广播体操，做家务等。

眼部运动也不应少，保证手卫生的情况下，可以上完网课后做眼保健操，一天两次，让眼睛休息。

初春乍暖还寒，防寒去湿是重点

文/羊城晚报记者 陈映平
通讯员 宋莉萍
图/视觉中国



广东地区近日迎来雨水节气，自此气温缓慢回升，雨水渐多，气候以多风多湿为主，加之此时冬寒尚未完全退尽，流感、过敏性疾病和心脑血管疾病较为多发。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉提醒，此时中医养生当以避风防寒、温散寒湿为重点。

避风御寒慎防病

雨水时节正处初春，虽然气候从冬寒向春暖过渡，但仍处在调整阶段，冷空气仍较频繁。如果是夜间学习，使用台灯时，房间里的大灯也应该开着。习惯用左手写作业的小朋友，把台灯置于右侧避免遮挡光线，反之亦然。台灯色温不能太高或太低，太高对眼睛的刺激强，容易导致眼疲劳，太低则眼睛需很吃力地进行辨认，增加眼部负担。

尤其应该注意保暖。

防潮除湿，关节病不发作

随着天气转暖，室内逐渐开始出现回潮现象，湿气加重的问题让人甚是烦恼。潮湿天气时，腰膝关节病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎，还有各种软组织风湿病容易出现症状复发或加重。及时使用吸湿剂、除湿包等保持室内干燥，或可利用空调或专门除湿器抽湿，以免家具霉变、衣物湿冷致病。家中食品防潮也不容忽视，食物尽量放入冰箱，干货注意密封保存，家中药品除密封外也可考虑加入安全的干燥剂。

少沾肥甘厚腻，饮茶为胃肠减负

雨水时节湿气渐重，若肥甘厚腻摄入过多，湿气内外交困容易滞伤脾胃而引起消化系统的疾病。如胃肠型感冒、消化不良、胃炎肠炎等容易发生。注意多吃蔬菜减少油腻，饭后零食不宜贪嘴，饱餐后可适当饮用大麦茶、橘普、花茶等消滞醒脾。次餐或次日饮食尽量以清淡为主，让消化系统得到充分休息和调整而恢复活力。

“艾”护阳气可祛风寒湿

雨水时节“风、寒、湿”当道，所谓“寒从足生下”、“湿性重浊”，艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络，于此时用于防病保健最适合不过。可取艾叶50克加水3000毫升大火煮沸后小火续煮5分钟，放凉至40℃-50℃泡脚，对容易外感、有关节疼痛的朋友非常合适。家中也可常备艾条、艾灸大椎、涌泉、足三里、神阙、关元等穴位，有健脾益气、护阳强身的功效。糖尿病患者注意泡脚时水温不宜过高或慎泡，艾灸时掌握好艾条与皮肤间的距离，以免烫伤。

经常摩腹可调脾助运化

雨水时节宅居家中，活动减少，食欲不佳，人们容易出现胃肠不适，简单的摩腹动作有健脾胃、助消化的作用，可帮助改善症状，男女老少都适合。

具体方法如下：搓热双手，然后双掌重叠置于腹部，以脐为中心，用掌心沿顺时针方向由内向外按摩36周，再逆时针方向由外向内按摩36周，卧立均可。建议饭后半小时、晨起或临睡前进行。摩腹动作简便易行，有助于防治胃肠疾病，可用于日常保健。

薏苡仁助攻祛湿季，醒脾化湿又美丽

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张倩茵
图/视觉中国

泛，主要有抗肿瘤、提高机体免疫力、抗氧化、降血脂、降血糖和抗炎镇痛等作用。

同时，薏苡仁还是一味平补脾胃的药食两用之品，除湿而不助燥，清热而不损阴，益气而不滋湿热，是益中气要药，很适合老人、产妇、儿童或久病体虚的患者食用，尤其适于煲粥食用。目前薏苡仁有两种，生薏苡仁和炒薏苡仁。前者利水消肿好，多用于去除脸上的痘痘和治疗肥胖症；后者健脾益气好，多用于脾胃虚弱的病人。

专家特别介绍一款薏苡仁药膳食疗：

珠玉二宝粥

原料：炒薏苡仁60克，山药60克，柿霜饼24克。

做法：将薏苡仁、山药打碎后捣为细末，一起入锅加适量的清水



炖煮至烂熟。将柿霜饼切成碎块后放入此粥中调匀即成。用量：此粥可每日早中晚各服一次。

功效：此方具有滋阴润燥、养肺止咳的功效。适用于慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核等患者使用。

需要提醒的是，薏苡仁虽然好，但是也并非所有人都适合吃。因为薏仁偏寒，会使身体冷虚，因此，平素怕冷的虚寒体质者不适宜长期服用，怀孕妇女及正值经期的妇女也应该避免食用。

邓老凉茶
国医邓老 生养生凉茶



“热米汤”写进新冠肺炎诊疗方案，常喝中药的你一定要看看

文/记者 陈辉

专家简介：刘小斌

主任医师、教授、博士研究生导师，国医大师邓铁涛教授学术继承人，邓铁涛研究所副所长，广东省中医药学会岭南医学专业委员会主任委员。自1979年起师从国医大师邓铁涛教授学习，1999年起享受国务院颁发特殊津贴。擅长中医诊治重症肌无力等。

出诊时间：周二下午、周五下午、周六下午 出诊地点：广州中医药大学第一附属医院

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

在广东患者以湿热毒为主，这就是目前临床使用的中成药或中药饮品中有不少是有清热祛湿解毒功效的原因。

这里要提醒的是，防控处方不能忽视扶正，如果一味清热容易伤害脾胃。以邓老清毒饮为例（后改名为邓老清冠饮），其主要成分有五指毛桃、麦芽、鲜白茅根、金银花、菊花、桑叶、蒲公英、甘草。五指毛桃有南芪之称，特别适合虚不受补的体质，搭配麦芽有健脾消食、药食同源的作用。

米汤还可养胃气，体质偏虚者，如常感脾胃不和作呕，容易腹泻以及脾胃虚弱者，服凉茶时加些谷芽、麦芽，或是喝了凉茶后喝碗米汤。别小瞧这普通的米汤，中医认为米汤性味甘平，真有滋阴、养阴、润燥、健脾养胃的功效。临床常用的清热药，性味苦寒，服用不当很可能伤脾胃，若用米汤送服，不仅能够护胃，还能提高药效。如经方白虎汤四味药就有粳米，治大热、大渴、大汗、脉洪大。

米汤可护胃养胃气调理脾胃

刘小斌介绍，岭南地区比较湿热，传统就有喝凉茶清热祛湿的习惯，有经验的老人家会在煮凉茶时加些谷芽、麦芽，或是喝了凉茶后喝碗米汤。别小瞧这普通的米汤，中医认为米汤性味甘平，真有滋阴、养阴、润燥、健脾养胃的功效。临床常用的清热药，性味苦寒，服用不当很可能伤脾胃，若用米汤送服，不仅能够护胃，还能提高药效。

如经方白虎汤四味药就有粳米，治大热、大渴、脉洪大。

米汤还可养胃气，体质偏虚者，如常感脾胃不和作呕，容易腹泻以及脾胃虚弱者，服凉茶时加些谷芽、麦芽，或是喝了凉茶后喝碗米汤。别小瞧这普通的米汤，中医认为米汤性味甘平，真有滋阴、养阴、润燥、健脾养胃的功效。临床常用的清热药，性味苦寒，服用不当很可能伤脾胃，若用米汤送服，不仅能够护胃，还能提高药效。

米汤还可养胃气，体质偏虚者，如常感脾胃不和作呕，容易腹泻以及脾胃虚弱者，服凉茶时加些谷芽、麦芽，或是喝了凉茶后喝碗米汤。别小瞧这普通的