

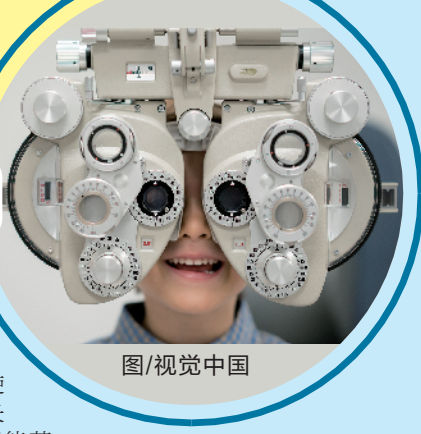
连续几周中小学复课，不少学生盼来了返校，却发现近视也加深了。由于到医院咨询验配OK镜的家长比较多，广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授就家长关心的问题进行了解答。

A

不是所有近视都适合OK镜

黄仲委介绍，OK镜属于硬性透气性隐形眼镜的一种，属于夜戴型，在睡觉时把它戴在角膜表面，白天摘下，逐步使角膜弯曲度变平、眼轴增长速度减缓，期望达到白天既能获得良好的“裸眼”视力，又能控制近视度数增加的目的。

但戴了OK镜不等于一切OK！它只是防控近视的一个环节！OK镜对屈光度使用范围有限制，一般来说最理想使用在近视度数低



图/视觉中国

神兽返校 发现近视加深

B

戴了OK镜仍要注意用眼卫生

希望近视度数得以控制，除了正确佩戴OK镜外，不能忽略护眼有以下环节。1、少用眼：上网课、看电视每次以20—30分钟为限，光线要柔和强弱适度；2、多活动：重视体育运动尤其是户外活动、适度晒太阳，每天两小时的室外活动，可以有效预防近视，正确的眼保健操是有用的；3、睡眠足：小朋友要每天保证不少于8小时睡眠；4、营养合理：饮食营养要均衡，蛋白质要够，脂肪、甜食要少，适度补充维生素AD、叶黄素。以上几点对有高度近视遗传素质的孩子尤为重要。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

C

无菌操作、个性化定制很重要

OK镜要注意佩戴安全，无菌消毒最主要！万一细菌污染了OK镜，致眼睛感染尤其是角膜感染，严重则有失明的危险。OK镜护理液、镜盒必须专用，存放阴凉干燥环境如书桌、梳妆台等。护理液使用前注意保质期，应在开封三个月内使用。眼镜盒也最好每3个月更换。

D

这些眼病不适合OK镜

如果有明显的外眼病如慢性结膜炎、角膜炎、干眼症、过敏性结膜炎、青光眼、白内障、眼底病等都不适合佩戴OK镜。因此有佩戴OK镜意向者，建议先去眼科检查和咨询。佩戴后也须定期到眼科作安全性和佩戴效果的检查。如果佩戴过程中出现眼红、畏光、流泪、视力突然下降等，必须立即停戴并且尽快咨询医生。

有营养不长肉，这些汤适合孩子夏天喝

文/羊城晚报记者 余燕红

孩子过胖，并不是健康的表现。当孩子体重超过同龄同身高儿童正常体重的20%时，就被称为小儿肥胖症。

广州医科大学附属中医医院儿科主任医师徐雯介绍，肥胖症的成因归纳为三类：

其一，不良的饮食习惯，自幼养成过食油腻、甜食等的习惯，不喜欢进食水果及蔬菜，长久则发生肥胖，此类患儿多具有家族遗传倾向。

其二，因患某种疾病，长期限制活动及高营养饮食。

其三，长期缺乏运动，脂肪堆积造成肥胖，而肥胖小儿因行动不便不喜欢运动，又加重了肥胖，形成恶性循环。

孩子要想减肥或控制体重，就要通过控制饮食和增加运动，使身体热量的消耗大于摄入，人就逐渐变瘦；否则多余热量就会在体内以脂肪的形式积存下来，体重增加，造成肥胖。具体说，就是要坚持“少吃+多动”或者保持“吃动平衡”。

徐雯推荐适合孩子喝的汤方

山楂瘦肉汤

材料：山楂10克，瘦猪肉150克

做法：瘦猪肉飞水去肉腥后，和山楂一同置于沙锅内，加适量清水，煮开后改用文火，煲约1小时，加少许盐调味，可食用。

苡米冬瓜瘦肉汤

材料：苡米（干品）15克，冬瓜250克，陈皮5克，瘦猪肉150克

做法：冬瓜连皮洗净切块，瘦猪肉飞水去肉腥后，一同置于沙锅内，加适量清水，煮沸后改用文火，煲约1小时，加少许盐调味，可食用。

学生哥每天零食少不了？专家说这类零食要少吃！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

近年来，零食在我国儿童青少年日常饮食中占的比例越来越大，已经成为重要的膳食组成成分。但是在儿童青少年中存在诸多不健康的零食消费行为。零食选择和安排不当，可能会导致儿童青少年对零食的依赖，选择甜食过多或时间不当，会增加儿童龋齿的风险，零食过度会导致能量摄入过量而发展为超重肥胖。

家长应如何引导儿童青少年正确选择零食呢？广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼指出，儿童青少年零食的选择，应在不影响正餐的前提下，合理、适时、适度选择。

零食的选择原则是：新鲜、天然、卫生、营养丰富，优选水果、奶类和坚果。

1) 可选择各种新鲜水果，但不建议用果汁代替水果，因为水果打成汁后，虽然保留了大部分的维生素，但丢失了膳食纤维、抗氧化的植物多酚，而且果汁的含糖量是新鲜水果的数倍；

2) 各种奶类，如鲜奶、酸奶、奶粉、奶酪等；

3) 各种坚果，如核桃、花生、松子、杏仁等，为控制盐的摄入量，坚果建议选择原味的，另外，坚果虽然含有丰富的维生素E和不饱和脂肪酸，但同时含有较高的脂肪，所以，坚果每天一小把即可，每周控制在一两到一两半；

4) 可生吃的蔬菜，比如青瓜、番茄、甜椒、生菜、胡萝卜等；

5) 各种大豆制品，如豆浆、豆腐花、豆干等；

6) 各种全谷物和薯类，如全麦面包、麦片、红薯、淮山、土豆等都可以作为零食。

德叔227

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

减肥不当不停打嗝，降气止逆温中焦

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案

周女士，42岁，呃逆两月多

周女士是一位爱美的妈妈，自从生完二宝，体重一直减不下来，每天以水果、青菜、杂粮为主食，自认为喝粥养胃，天天喝白粥配青菜。不仅没减肥，还出现了频繁呃逆，即便平静坐着，喉咙也会发出难以自制的“嗝嗝”声。喝水、憋气、揉肚子等各种网红小妙招尝遍了，却未见缓解，呃逆一个多小时有数十次，声音还很响亮，这让她在公共场所非常尴尬。且经常觉得肚子叽里咕嘟响，吃东西又很难消化。上个月开始月经不調，经期觉得小腹坠胀，总感觉有痰，口淡等不适。周女士无意中通过表姐了解到德叔，于是来找德叔求治。

德叔解谜

饮食不当，寒气泛滥于脾胃

周女士的诸多不适就是因长期饮食不当引起的。为了减肥，青菜、水果为主食，此类食物多数又偏寒凉，久而久之损伤脾胃，寒从内生，阻碍胃气的正常运行，导致胃气一直往上冲不降而呃。当寒湿滞于下焦，会出现月经不調、经期伴有小腹坠胀感等不适。另外，弱弱的脾胃，餐餐都遇到杂粮，无法正常运转。中医认为，当脾胃运化出现异常，会产生痰湿，因此总感觉有痰、口淡等不适。治疗上，德叔以温中健脾化湿，降逆止呃为主。服药一周后，周女士呃逆明显缓解，后在德叔门诊间断调治，诸症痊愈，脾胃运转恢复正常，还成功减了6斤体重。

预防保健

合理饮食配合中药穴位贴敷

德叔认为减肥应在合理饮食结构基础上，配合适当运动。若出现呃逆频频，平时可按揉内关穴，具体方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；双侧内关按揉约80—100次/分，按揉约5分钟，每日2—3次。

还可配合中药穴位贴敷，具体如下：丁香5克，生姜汁、蜂蜜适量。将丁香研为细末，贮瓶密封备用；取药末适量，用生姜汁和蜂蜜调和如膏状，外敷肚脐，盖于纱布，以胶布固定。每日换药1次，适用于呃逆日久不愈者。

Tips

内关穴：位于前臂，腕横纹上2寸（3横指）处，具有行气宽胸，和胃降逆止呃的功效。

图/德叔医古团队提供

想搏个二胎，可以推迟几年收经吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

现在开放了二胎生育，许多中年宝妈也想搭个末班车，再生个宝宝。最近就有女性为此专门去看妇科，一检查卵巢功能，已经是绝经的水平了。她们总是很焦虑地问医生：“我真的要收经了？我还想生孩子呢，能不能让我晚几年收经啊？”

广州中医药大学第一附属医院妇儿中心主任罗颂平教授介绍，女性到49岁左右绝经（45—55岁），华南地区平均绝经年龄为50岁，最佳生育年龄是21—35岁。在35岁以后，生育能力逐渐下降，到50岁左右，就进入绝经期。

因此，在50岁左右自然绝经是正常的生理现象。没有必要去改变。虽然有些人绝经晚几年，也有50岁以后自然怀孕的例子，但仅属于特殊的例外。使用激素替代可以让女性继续有“月经”，但也不见得还有排卵，而且长期使用雌激素也有一定的风险。不建议自行使用。如果为了减轻绝经综合征或改善骨质疏松，既可以使用中药，也可以在专家指导下使用激素替代疗法，并定期评估。

若确实在40岁之前出现绝经，并结合FSH和AMH的检测有卵巢功能减退的情况，则应该积极检查和治疗，以改善卵巢功能，恢复月经周期。

当心！骑车摔倒竟导致肝破裂出血

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

天肝胆外科张大卫副教授作为值班医生，飞快赶往急诊。了解病情后，查体可见小朋友右侧肋弓处皮肤擦伤，CT片示右肝叶破裂，裂口长达8.3cm，肝包膜下出血，腹腔积液。如出血不能控制，孩子可能因为失血性休克而危及生命，手术是首选治疗方案。

孩子的病情在变化，在核酸咽拭子结果未出的情况下，决定开通绿色通道紧急手术。

肝胆外科蒋小峰及张大卫两位医生带领手术团队立即赶往手术室进行手术；肝胆外科主任薛平教授及组长卢海武主任医师统筹全局，协调手术室、麻醉科等部门做好准备及防护。

手术时，小孩腹腔大量积血，约700ml，而通常这么大的孩子总血量才2000ml左右。肝脏可见长约8—9cm，深度4—5cm的破口，仍在出血。经过数小时的手术，终于为小男孩止住了出血，修补了破裂的肝脏。小男孩术后恢复顺利，第9天康复出院。

专家：骑车摔倒易伤肝脏

肝胆外科主任薛平教授提醒，骑单车虽然能让孩子有充分的户外活动，但也隐藏着一定的风险。肝脏和脾脏都是血供非常丰富的脏器，且容易受外力撞击而出现破裂的情况，摔倒时若车把手顶撞到胸腹部肝脏和脾脏所在位置，脾脏很可能因为猛烈的撞击而破裂出血。

所以，孩子骑单车时家长最好在旁边辅助照看，控制好速度，不熟练时最好装上平衡轮，防止孩子不慎摔倒。若孩子不慎受伤后出现头晕、脸色苍白、腹痛等症状，一定要及时带孩子就医，切不可轻视。

口腔智慧医疗再升级，向全面化、一体化、智能化迈进

在线预约博硕士学位专家，轻松解决缺牙难题

文/木木 图/医院提供

时数据，再综合分析数字资料制定出适合的数字化导板，完成精密的术前设计。医生在3D数字化导板的导航作用下，进行数字化精准种牙，不易出现手术工种的失误与返工问题，安全性、舒适性也会大大增加。目前德伦口腔高科技数字化种植牙拥有数万成功案例，帮助缺牙市民重拾口腔健康。

安全舒适 消除恐惧轻松种牙

对种牙过程的恐惧也是缺牙患者迟迟不敢就医的原因之一。德伦口腔为了给市民带来轻松舒适的种牙体验，积极引入数字化舒适无痛诊疗技术，根据缺牙市民的身体状况提供心理疏导、行为引导、笑气吸入、STA无痛注射局部给药、中深度舒眠镇静等多级舒适治疗方案。尤其针对高龄无牙颌、疑难的半口/全口缺牙、口腔黏膜异常敏感等特殊市民，可实现让其在安全无痛状态完成种植。

▲德伦口腔成为市民看牙首选

一口好牙是身体健康的基础。牙疼、缺牙，不仅会影响进食，甚至还会引发肠胃及心血管等疾病。即便如此，很多受口腔问题困扰的市民，往往也是到了牙齿松动、脱落的地步才去求医。

无需排队 博硕士学位专家一键预约

为了解决广大市民看牙难等问题，德伦口腔打造口腔云诊所，人均十多年临床经验以及

▲数字化舒适无痛诊疗技术帮助市民轻松治牙

公立三甲医院从业经历的博硕士学位专家团开通线上预约服务。市民可关注德伦口腔微信公众号，点击菜单栏“我的云诊所”进入，根据自己的需求观看专家口腔知识科普视频、进行自主预约，免去不必要的排队等候时间。

解决全/半口缺牙、高龄种牙难题

据了解，诸多缺牙市民将德伦口腔作为看

看牙公益补贴 惠及广大市民

德伦口腔无牙颌舒适无痛种植牙，可恢复自然牙90%—100%的咀嚼功能。而且治疗周期短、愈合快，稳固耐用、使用寿命长。为了让更多的缺牙市民重获口腔健康，深入推进“三减三健”健康口腔行动，德伦口腔积极推出各项惠民政策，对多个口腔诊疗项目进行公益补贴。种植牙补贴至高达6000元/颗。还可享受博硕士学位专家联合会诊，定制专属优质治疗方案。有需要的市民拨打福利热线：020—8375 2288，即可申领。

相信只有贴心的服务、先进科学的诊疗技术和人性化的诊疗模式，才能有效提高市民看牙满意度，令广大市民对德伦口腔更加信赖。

▲专家联合会诊，为患者优选适宜的治疗方案

王澄提醒，减肥要把目标期限拉长，至少规划一个月以上来执行。