

选错太阳镜不护眼反伤眼

炎炎夏日，不少人会选择佩戴一副美观大方的太阳镜。除了不让强烈的阳光直接刺激眼睛之外，还可以有效阻挡强紫外线对眼睛的伤害，同时也可以增加美感。但不是所有有色的太阳镜都能够有效地起防护作用。眼科医生表示，选错太阳镜，甚至购买了劣质太阳镜，不但起不到防紫外线的功效，长期使用还会导致头疼、头晕等“太阳镜综合征”症状，甚至损伤视力。

劣质太阳镜可致“太阳镜综合征”

“三无产品”容易对眼睛产生伤害

黄小姐很热衷于买太阳眼镜，因为“搭配衣服好看”。街边十几块钱的太阳镜一口气买了几个款式和颜色都不一样的，方便搭配不同的衣服。可是这些太阳镜戴了没一个月，黄小姐开始感觉眼睛难受，有时候看东西会模糊，还会头晕。去医院一检查，才发现是劣质太阳镜惹的祸。

有的人选择太阳镜时，感觉大小合适、款式好看就可以了。眼科专家岳丽菁介绍，实际上每个人的瞳孔距离都不一样，如果太阳镜的光学中心水平距离与人的使用者瞳孔距离相差太远，则极容易增加了眼球调节功能的负担，进而损伤视力。一般来说，太阳眼镜应该是平光镜，但劣质太阳眼镜制作粗糙，往往存在屈光度超标、镜片厚薄不一、颜色不均匀、光学性能差等问题。长时间佩戴容易导致“太阳镜综合征”，出现视物模糊、头痛、头晕、眼花、疲劳等情况，严重的还会视力下降等问题。

岳丽菁提醒，正规眼镜店出售的太阳眼镜应该详细标明了生产厂家、合格证、产地、眼镜功能、质量等级和商标等信息，有的还附有专业质检报告。而什么都没有的“三无产品”除了不能起到太阳镜的功效之外，还容易对眼睛产生伤害，购买时需要谨慎。

不是“有色”眼镜就能保护眼睛

一般以灰色、绿色、茶色为佳

合格的太阳眼镜除了能够保护眼睛之外，还能防止眼周皮肤受到紫外线的侵袭，减缓老化。因此，外出时戴太阳镜是有益无害的。而市面上

的太阳眼镜无论是款式还是颜色都越来越多，但是否越深色就越能阻挡阳光对眼睛的伤害？

岳丽菁介绍，眼睛是对紫外线最为敏感的部位。如果眼睛长时间受到紫外线的刺激，会损伤角膜、晶状体、视网膜等组织，导致角膜内皮损伤、日光性角膜炎、紫外光性白内障、黄斑病变等眼部疾病。

因此，在紫外线较强的夏季，戴太阳镜最为重要的目的应该是减少紫外线对眼睛的侵害。而劣质太阳眼镜或者一些高仿的太阳眼镜往往并没有阻挡紫外线的能力，因为太阳镜之所以能够阻挡紫外线，是镜片上加了一层特殊的涂层。而不具备阻挡紫外线的太阳镜，由于有一定的遮光性，在光线刺激不强的情况下瞳孔会变大，容易让没被阻隔的紫外线直接侵入，造成的伤害大于没戴太阳镜。建议购买太阳镜时可以留意产品标签上是否有“防紫外线”、“UV400”等标识。

另外，选择太阳镜也并非越深颜色越好。不同颜色的镜片有不同功能，一般以灰色、绿色、茶色为佳，颜色最好不深不浅。

并不是人人都适合戴太阳镜

青光眼患者和儿童不宜戴

即使是合格的太阳镜，也并非所有人都适合佩戴。岳丽菁提醒，青光眼患者尤其需要注意。无论是何种太阳镜，都会在不同程度上减弱光线的进入。而青光眼患者眼睛为了能清楚视物，瞳孔自然会放大，使得本来就高的眼内压进一步增高，导致病情恶化，出现眼红、呕吐等症状，严重的会造成失明。因此，青光眼患者或者有青光眼家族史的人都不宜佩戴太阳镜。另外，儿童由于处于视觉发育期，需要光线进入眼睛来刺激眼部神经发育，因此不应人为减少光线的进入。如果阳光十分强烈，最好通过戴帽子、打伞等其他手段来保护眼睛。而视力退化的老年人、色盲患者和患有视神经网膜炎的人群也不宜戴墨镜。

值得一提的是，有部分人不管是户外还是室内，也不管白天还是黑夜，都会戴着太阳镜。



其实这样做是在持续不断地伤害自己的眼睛。在光线不足的地方暗上加暗，眼睛为了清楚视物，不断地进行调节，导致“太阳镜综合征”的出现。如果时间久了还会让视力退化，但这种退化进程比较慢，很容易让人忽视，最终对视力造成长久性的损害。

小贴士

如何挑选太阳镜

1. 合格的太阳镜除了可以通过产品标签、“UV400”等标识辨别之外，还可以将太阳镜对着光线，看是否有气泡、划痕等问题。

2. 可透过太阳镜镜片观察远处事物，同时轻微地旋转，观察事物有无变形、扭曲等情况。如果有，说明镜片有变形，不宜购买。

3. 太阳镜片以偏圆形或者椭圆形的最好，这样能更好地阻挡来自侧面的紫外线。

4. 近视人群可以选择配近视变色镜。这种眼镜在光线不强烈的时候是普通的近视眼镜，到了室外阳光强烈时候，镜片颜色会加深。如此既不影响近视患者视物，也能防止强光对眼睛的伤害。

(谢哲)

鸡蛋黄，千万不要浪费

现在很多人担心血脂高、胆固醇高，因而不吃鸡蛋，即使是吃鸡蛋的时候，也只吃蛋白而不吃蛋黄。营养师林淑娴认为，吃鸡蛋而不吃蛋黄，这其实是舍弃了鸡蛋中最有营养价值的部分。

同样是鸡蛋的一部分，蛋白和蛋黄的营养价值却完全不同。林淑娴说，蛋白含有优质蛋白质，可除去蛋白以外就是水、极少量的脂肪。

而吃鸡蛋为什么要吃蛋黄呢，因为蛋黄确实是营养价值的浓缩。鸡蛋黄里面含丰富的蛋白质、多种维生素和矿物质。不单是脂溶性维生素 A、D、E、K 都在蛋黄里面，连水溶性的 B 族维生素也是大部分在蛋黄中的。而卵磷脂这一种有益心脏、大脑、血管的物质也是存在于鸡蛋黄中。除了卵磷脂，还有甜菜碱、叶黄素、玉米素也对心血管有益。对于婴幼儿，添加第一种的辅食就是鸡蛋黄。对于不能吃肉的婴幼儿来说，这是补铁很重要的途径。

蛋黄的确营养丰富，却很难消除人们对吃蛋黄的顾虑。林淑娴指出，蛋黄里面的脂肪是以单不饱和脂肪酸为主的，里面富含油酸，有助于预防心脏病。而胆固醇方面，对于高脂血症患者来说，每天摄入的胆固醇应控制在每日 300 毫克以内，而一个鸡蛋黄里面就含有 200 毫克，吃一个鸡蛋蛋黄，其中的胆固醇依旧是每天所必需的营养成份。而且从目前的研究数据来看，吃鸡蛋并不会引起血清胆固醇升高，即使少部分人升高，其低密度脂蛋白也不会升高，不会增加心血管疾病的风险。

如果因为鸡蛋黄当中的胆固醇而拒绝进食，这犹如因噎废食。每天一个完整的鸡蛋，对你是利大于弊的。如果的确存在胆固醇过高的情况，可以隔天吃半个到一个。(张华)

2013年“冬病夏治”早知道(连载二)

天人合一 冬病夏治 温阳祛寒 道法自然 穴位贴敷 三伏熏蒸 督脉泥灸 古方奇效



图为工作人员正在进行能量药泥灸。

什么是督脉药泥灸?

督脉药泥灸是周口市中医院康复中心从中医传统疗法中挖掘和总结出来的一种独特灸疗方法。督脉中医称之为“阳脉之海”，总督一身之阳，暑夏三伏天是督脉药泥灸祛病的最佳季节。盛夏天气炎热，人体阳气最盛，腠理疏松，百脉通畅，督脉药泥灸刺激背部督脉、足太阳膀胱经和华佗夹脊穴，药性易于深达脏腑。借助暑夏之伏天(阳中之阳)炎热之气，能起到通经活络、温阳散寒、温肾补阳、扶正祛邪、通痹止痛、调和阴阳、强壮真元、防病保健的作用。

督脉药泥灸就是在督脉、足太阳膀胱经和华佗夹脊穴区，敷以自制的能量中药泥，刺激部位为督脉、足太阳膀胱经等经脉循行所过，将多经多穴组合应用，面积多、火力足、温通力强，是强壮补虚、治疗虚劳顽痹宿寒“冬病夏治”疗法中的“经典之作”。

督脉药泥灸安全无副作用，对身体寒性症状、阳虚体质的调理效果尤其明显。例如对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、骨关节炎、老年性骨质疏松症、股骨头坏死、颈椎病、肩周炎、宫寒不孕、痛经、产后腹部疼痛、月子病、恶露不尽、免疫力低下、慢性疲劳综合征等，都有非常好的调理效果。

为什么说影响女人健康的“大敌”是虚寒证?

按照中医的思想，女性属阴性体质。阳气不足，不能温煦升腾，导致寒邪凝滞经络脏腑、四肢百骸，故易患寒性疾病，如肌肤冰凉、四肢不温、宫寒痛经等。督脉药泥灸法就是通过在统领一身阳气的督脉上进行辛温大热治疗，让阳气在体内慢慢积聚，起到大补阳气的作用，使之到达体表御邪防病，在内到达全身各处起到温通经脉、温煦脏腑的作用。三伏熏蒸、督脉药泥灸通过调节阴阳脏腑功能的平衡，对女性面部的黄褐斑、雀斑、痤疮等各种随着衰老所出现的症状，也能起到很好的改善作用。

何为“月子病”?其临床表现是什么?妇女产后，筋骨腠理大开，气血经脉虚弱，脏腑功能失衡，此时不慎外感风寒或内伤劳作，易引起疾病，留下隐患，以患者整体功能下降为主，临床症状复杂，中医认为阴阳失调，现代医学无法确诊，患者自我感觉症状非常明显，得病以后

身体健康状况直线下降。主要症状有全身肌肉关节麻木、疼痛、酸胀、怕风、怕冷、不耐劳累、屈伸不利，严重者每当感受凉风之时就有钻骨感觉，但受累关节和肌肉无红肿等典型的炎症表现，其他表现为身体困乏、心烦急躁，失眠多梦、眼睛干涩、视物模糊、体弱多病等征候。

穴位贴敷、三伏熏蒸、督脉药泥灸对此病有奇效。

有必要进行“冬病夏治”吗?

中医认为，人与自然界是个统一的整体，根据“天人相应”的理论和“春夏养阳、秋冬养阴”的防治法则，“冬病冬治”是“冬病夏治”的有效延续和重要补充，二者结合，共同起到阴阳并调、夏养三伏、冬补三九的目的，所以专家建议广大患者参与三九“冬病冬治”的治疗。

2013年至2014年三九“冬病冬治”时间：

一九：2013年12月22日至2013年12月30日
二九：2013年12月31日至2014年1月8日
三九：2014年1月9日至2014年1月17日

周口市中医院康复中心

康复中心位于周口市中医院门诊病房综合大楼五楼，中心以优势病种为特点下分特色诊疗区、疼痛诊疗区、功能康复区和中医“治未病”四大综合区域；又以传统疗法为特点下分针灸、理疗、推拿牵引、功能训练、中药熏蒸、药石热敷六大特色治疗室。该中心主要开展颈肩腰腿疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、强直性脊椎炎、骨性关节炎、关节积液、风湿和类风湿性关节炎、关节骨质增生、肌肉韧带劳损、偏瘫、

截瘫、脑瘫及各种如头痛、眩晕、肥胖病、月子病、痛经、胃肠炎、体虚易感、畏寒肢冷等慢性内外妇儿疾病的康复治疗。同时根据不同体质和人不同时期的亚健康状态，制订养心安神、补脑健肾、调理脾胃、解毒护肝、清肝解郁、卵巢养护、香薰美体、养颜护肤等中医养生整体化方案。四大综合区优势互补，六大特色室强强联合，在全市率先进行的“冬病夏治 穴位贴敷”、“天人相应 节气养生”、“呵护脊柱关爱健康”、“补肾生髓 健脑益智”、“远离失眠 睡出健康”、“三伏熏蒸 驱除宿寒”、“督脉药泥灸 温煦元阳”、“穴位埋线轻松瘦身”等特色治疗，掀起了我市中医养生和中医“治未病”的科研基地。

★凭此期报纸，可享受优惠一次。

周口市中医院2013年“冬病夏治”开始啦!莫失良机!

2013年穴位贴敷、三伏熏蒸、督脉药泥灸时间：

头伏：7月13日至7月22日
中伏：7月23日至8月1日
中伏加强：8月2日至8月11日
末伏：8月12日至8月21日
末伏加强：8月22日至8月31日

就诊地址：周口市中医院门诊病房综合大楼五楼康复中心
咨询电话：8288316 8288343 8288333

13663046161 18638090152



中医与健康