

趁暑假带孩子查视力



现在，青少年儿童近视的发生率越来越高。家长们都希望早期发现孩子有没有近视，已经患有近视的，希望能够进行防治，避免近视加深，因此，暑假期间带小朋友去医院检查眼睛，可能是很多父母必须要做的事儿。

孩子在正规医院的眼科进行视力检查后，如果发现视力不能达到正常时，家长的一连串担忧就产生了：孩子是否近视？真性近视还是假性？低于14岁为什么要散瞳验光？散瞳验光是否意味着真性近视呢？

想要解除上述疑问，先来了解一下近视儿童的眼睛调节过程。近视儿童看东西时，总喜欢把所看的东西放近一点，近视度数越大，放得越近，东西离眼睛越近，眼的调节力越要加强，这时睫状肌就会高度持续收缩。虽然儿童及青少年眼的调节力很强，但这种过度使用调节可导致近视加深，而这时产生的近视度数中就包含着假性近视的成分，年龄越小，调节力越强，假性近视的成分就会越多，因此在有调节的情况下验光，结果会出现偏差，往往导致验光度数高于实际应该配戴的镜片度数，这就会对儿童眼睛造成损害。

此时，采取散瞳验光的方式就显得极其必要。因为散瞳验光解除了儿童睫状肌调节

过强或松懈调节痉挛，避免了因调节痉挛而产生的假性近视，使验光更加客观，度数更为准确。因此，通过散瞳验光检查出的近视即是真性近视，散瞳验光不仅是假性近视鉴别诊断的一种方法，而且是14岁以下青少年验光配镜前的重要步骤。同时，散瞳中解除儿童睫状肌调节过强或松懈调节痉挛也能对假性近视起到治疗作用。此外，幼儿或小学生验光时，一般配合不是很好，瞳孔散大后则便于进行视网膜检查，验光度数也较准确。

遮阳与抗近视 一副眼镜搞定

太阳镜是夏令必备，更是时尚宠儿。然而，近视又追求时髦的人群对此望而却步。最新推出的“弧弯镜片”能使屈光矫正和遮阳时整合二为一，并获得理想的视力。

由于传统的太阳镜为了阻挡强光和紫外线，同时追求流行时尚，结果是太阳镜架贴近配戴者的脸部，造成镜片边缘偏厚无法装配，配戴者由于视光轴的改变，导致有效屈光度偏差，配戴后有晕眩的感觉，故而传统太阳镜难以兼顾矫正近视的功能。

让人人都拥有最佳视功能

谈到视光学，我们自然都会想起眼镜。的确，眼镜是一种对人类生活影响极大的视光学器具，但是，今天的眼视光专业医生已经拥有更多的技术手段。

上海交通大学医学院附属第九人民医院眼视光中心周激波主任介绍，针对不同患者的特点，眼视光医生可提供多种不同技术的服务。角膜接触镜能做到矫正屈光不正而使眼镜通于“无形”，高透氧的角膜接触镜更是让角膜自由舒畅地呼吸，夜间戴用的角膜塑形镜不但可以使青少年白天恢复清晰的远视力，而且在控制青少年近视的发展方面具有独特的作用；角膜激光手术可以让成年人免

除每日戴镜的烦恼，重新亮出美丽的明眸，飞秒激光的诞生使角膜激光手术荣膺人类最精准手术桂冠；眼内人工晶体更是具有矫正3000度近视的能力，使从前几乎不可矫治的超高度近视患者得以恢复清晰视力，从而回归平常人的生活。

周激波主任进一步指出，每个人的一生都会面临视光学的问题，各个年龄阶段的视光学问题各有不同，医学界应建立全面全程的视光学服务理念，也就是说，要针对人的一生开展视光学服务，要针对人群的全体开展视光学服务，通过全面全程的专业视光学服务，把对眼睛的保护覆盖到每个人生命的每

许多家长担心散瞳验光会对儿童的眼睛及视力产生不利影响，这种担心是多余的。只要在专业医生指导下，正确使用散瞳剂，散瞳本身对眼睛及视力是没有害处的，但散瞳时应注意以下方面：如使用的是阿托品眼药水，在滴药后要用手指压迫眼内角下缘大约5-10分钟，减少药液经鼻泪管流入鼻咽部，被吸收后引起的不良反应；如眼部有急性炎症、青光眼，则不能使用散瞳药物；瞳孔散大后，瞳孔不能因光线的强弱来调节大小，所以遇到强光时会出现怕光、刺眼的感觉，散瞳后最好不要停留在阳光下，否则要戴上墨镜保护眼睛；由于散瞳后眼睛调节作用的丧失，看近时会出现视物模糊，对于学龄儿童来说，会影响看书写字以及作业的完成。

最后提醒家长，孩子的视力异常越早发现越早治疗，效果越好。每逢暑假定期检查孩子视力，不失为维护眼健康的好方法。为此，今年暑假的每周六全天（上午8:00-11:45，下午1:30-4:00），我院眼科在门诊楼七楼为18周岁以下青少年儿童提供验光服务。

胡萍（上海交通大学附属第六人民医院眼科副主任医师）

现在，视光学研究者运用一种名为thin-tech5D的数码车削技术，专门研发时髦的太阳镜和高弯度的运动镜架。这项先进技术依据配戴者眼睛和眼眶的个体状况、镜框的设计、镜片的材质及弯度等十余种参数进行精密计算，为每位配戴者量“眼”定制弧弯镜片。这类镜片能装配在各种高弯度太阳镜及运动型眼镜的镜框上，提供精确的视力矫正效果，舒适又美观。消费者可在本市各大眼镜零售商店咨询产品信息。

乔阎

一个阶段，让人人都拥有最佳视功能。九院眼视光中心的医疗服务正是基于这一理念。

九院眼视光中心引进的眼镜产品都是在业界享有广泛知名度和良好品牌形象的中高端产品。同时，中心也注重特殊视光产品服务，还开展弱视治疗、手术放大镜、眼科术后防护镜、绷带镜和美容接触镜的验配，以满足广大医务人员在临床工作中对视光产品的需求。

九院眼视光中心目前开展框架眼镜、角膜接触镜包括角膜塑形镜的验配，准分子激光和飞秒激光角膜屈光手术，眼内晶体植入矫正高度近视等眼科医疗项目。其中，新近引进的飞秒激光设备是全球治疗速度最快的设备之一，为进一步提高角膜屈光手术的质量提供了物质保证。

柏豫

植物驱蚊效果知多少

切勿迷信或神化其功效。

值得注意的是，驱蚊植物在晚上排出大量废气，对人体健康不利，可引起头昏、咳嗽、失眠等症状。因此，驱蚊植物在卧室里不宜摆放得过密、过多，位置最好选择在通风口处。家里有孕妇或母婴、呼吸系统疾病患者尽量不要摆放。

如何更有效地利用驱蚊植物的功效，又能有效减少植物气体对人体健康的影响呢？建议把驱蚊植物晒干后，用透气的布袋装好悬挂在墙上，同样能起到驱蚊的作用，而且没有了植物废气对人体的影响。

还有一些天然环保的驱蚊方法，大家不妨一试：

1. 生吃大蒜或口服B族维生素，人体代谢后从汗液排出体外，会产生蚊子不敢接近的气味。食用大蒜既杀菌保健，又有驱蚊作用。
2. 到中药房买些艾绒或艾条，或者收集残茶叶晒干，然后点燃放在室内，都可以驱除蚊虫。
3. 用空酒瓶装35毫升糖水或啤酒放在



坚硬的骨骼是有生命的。骨骼通过成骨细胞的新骨形成和破骨细胞把旧骨分解吸收，而进行着新陈代谢。在不同年龄阶段，由于新骨形成和旧骨分解的速度不同，骨量也不相同，因而骨的强度也不同。

人体在儿童期、青少年期新骨形成超过旧骨的分解吸收，骨量迅速增长。通常在20-30岁时骨量达到一生中最高值，称为骨量峰值，这时的骨骼是最强壮的。30-40岁时骨吸收和骨形成达到平衡，骨量维持在这一最高水平。女性自40岁开始骨量丢失。绝经的头十年由于雌激素的减少有一个骨量快速丢失期。以后随年龄增加，骨量丢失减少。男性自50岁开始骨量减少。因此随着年龄增加，骨强度也逐渐下降。无论男女，步入中老年以后，骨质疏松症的威胁日益逼近。

为了保持和延长骨骼的生命力，防范骨质疏松症对骨骼的侵害，我们从30-40岁的骨量峰值期就要投入预防。富含钙的合理均衡饮食提供骨形成的物质保证，如牛奶、鸡蛋，膳食中摄取钙的不足部分可由钙剂补充。牛奶是所有富含钙的食品中最接近完美的食品。

一瓶牛奶(227克)含有蛋白质=食用385克带鱼，热量=食用20克猪肝，钙=食用500克菠菜，磷=食用300克鸡肉，维生素A=食用125克活虾，维生素B₂=食用225克羊肉。

1瓶奶250毫升含有250毫克钙，而1公斤肉骨头加上1公斤水，即使用高压锅煮上1小时也只有10毫克钙。其他富含钙的食物有虾皮、干酪、海蟹、海带、紫菜等。

经常户外锻炼，在日光下皮肤合成维生素D增加，而钙在小肠的吸收受维生素D的调节。运动促使肌肉对骨骼的牵拉刺激，这样有利于骨小梁的发育和骨量的增加。太极拳、交谊舞、步行是适合骨质疏松症患者的运动，要注意避免引起肌肉过度疼痛的运动项目。

黄琪仁（上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松与骨病专科主任医师）

母乳是最健康的婴儿食品，它营养物质全面丰富，能增强婴儿体质，预防疾病，同时它也易被婴儿消化吸收。但是对于无法吃到母乳的婴儿来说，母乳替代食物则是必不可少的营养替代品。不能提供母乳是身为母亲的一大遗憾。对于患病等主客观因素不能哺乳的妈妈而言，如何选择最接近母乳的配方奶粉，需要预先做足功课，从而弥补孩子的营养欠缺。

自从惠氏发明世界上第一罐现代婴幼儿配方奶粉以来，已历时近一百年，模拟母乳是配方奶始终遵循的发展方向，随着人们对母乳成分的不断探索，配方奶也经历了一次次的革命。依照临床营养、科研创新、品质控制等方面的大众诉求，创新营养配方，强大的研发和临床论证；奶源安全保障，拒绝农药、抗生素和生长激素；生产全程可追溯，质量标准全球统一；营养混合均匀，杀灭细菌无污染；生产自动化，最大化拒绝“人手”，上述五项标准是优质婴儿营养配方奶粉的根本，妈妈们在辨识和选购时可用以参照。

钱铎



盛夏蚊虫猖獗时，人们希望利用天然的方法来驱蚊，譬如驱蚊草等植物。那么，此类植物驱蚊的效果到底如何呢？对人体是否有影响呢？

驱蚊草等植物能散发出一种蚊子不喜欢的香味，蚊子会对它们避而远之。驱蚊草只能驱赶蚊子，并不会杀死蚊子，放在室内或庭院里，能起到一定的驱蚊效果，但效果是有限的。另外，因人类存在血型等方面的差异，驱蚊草等植物的驱蚊效果也会有所不同。除了驱蚊草外，薰衣草、猪笼草、天竺葵、七里香、食虫草、薄荷、夜来香、逐蝇梅等散发的香味也有一定驱蚊功效，但是，植物的驱蚊功效是商家力推的一个卖点，市民对此要理性看待，

桌子下面或墙角蚊子较多处，蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻，被糖水或啤酒粘住致死。

4. 用蚊帐或纱窗把蚊子隔绝户外。
5. 关上门窗后，在窗前放置一个加点混合洗衣粉水的盆子，翌日水盆中就会有一些死去的蚊子。
6. 在卧室放几盒揭盖的清凉油和风油精。或把用过的失去药力的蚊香药片，轻轻滴上几滴风油精，插上电源，能达到较强的驱蚊效果。
7. 维生素B₁片泡水擦身，也会让蚊子不敢近身。这种水溶性维生素不会贮留在人体内。
8. 在夏天穿深蓝色或褐色的衣服，被蚊子叮咬的几率会大些，应穿黄色、白色等浅色衣服。在夏天应尽量穿袜子，蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少，会减少叮咬。
9. 室内安装橘红色灯泡，由于蚊子害怕橘红色的光线，所以能产生很好的驱蚊效果。
10. 蚊虫在28℃-31℃最活跃，因此开窗调低于28℃时，蚊虫自然会离开这种环境。

李鸿林 本版图片 IC