暑假期间 切勿让近视成为孩子人生的“绊脚石”

新民健康组织“了解近视眼·科学治近视”爱眼科普活动

◆解雯赟

近年来，我国青少年近视患者日益增多，而林林总总的近视矫治产品，却让家长和学生在近视矫治的误区中越陷越深，花了许多冤枉钱不说,还延误了最佳矫治时间。

青少年近视该不该戴眼镜 成年后手术是否行得通?

近视该不该戴眼镜？对于已经近视的孩子,不管戴不戴眼镜,近视度数都会增加。为什么戴上眼镜,近视度数还是会加深呢？近视是看远能力低下,戴上眼镜矫正,能提升看远的能力,但同时,看近的时候却产生了过度的调节，比不戴眼镜更费力了。因此,长时间戴近视眼镜,过度调节也会使近视度数不断加深。

还有一部分家长把希望都寄托在孩子长大后手术治疗上，这也是错误的观念。如果不将孩子的近视度数控制住,任凭度数增加,会导致角膜曲率增长，不仅延误了近视干预的最佳时期，并且一成为高度近视,就会出现各种眼底病变,这是手术也无法解决的，甚至因为相关并发症,连手术的机会也都失去了。

了解近视眼 科学治近视

科学证明，近视是由于长期近距离用眼而造成的，人眼在看近时的调节紧张与集合转动是形成近视的主要原因。普通眼镜虽然满足了近视患者的日常生活，但学生在配戴近视眼镜读写时反倒加重了调节与集合，从而不得不每年更换更高度数的眼镜。

很多家长迷信于部分仪器与训练,却忽视了仪器、训练疗法必须挤出专门的时间,间断学习,难以长期坚持,其效果又容易被再次长时间用眼疲劳所抵消的不足。结果是仪器买了一大堆,度数依然年年增长。

还有部分家长将希望寄托在激光手术上，殊不知激光手术只适用于18岁以上视力稳定2年的近视人群。即使成年后年龄条件达到了，但随着度数的增长，高度近视产生的并发症以及角膜的变化，很多人已经不能够手术或术后难以达到理想的效果。

关爱青少年视力健康，我们在行动!

每年寒暑假都是孩子近视度数增长最快的时期，很多学生沉迷于电子产品，一个假期下来度数就增长100多度。暑假来临,家长切勿错过为孩子矫治近视的最佳时间。为此，新民健康组织“关爱视力健康点亮心灵之窗”爱眼、护眼科普活动,本市8–18岁近视学生及家长均可报名参加。前50名报名的孩子可获得价值168元的“智能视力防护仪”一台,所有检查不收费。

活动信息

活动主题:了解近视眼 科学治近视
活动内容:智能坐姿矫正器及《预防近视卫生健康知识手册》免费领取、免费9项专业眼检、非手术矫治技术展示、专业一对一视力评估指导
适应人群:8–18岁，近视度数1000度以内,散光300度以内
报名方式：拨打新民健康热线**021–52921348**，或编辑短信“矫正+姓名+联系方式”发送至18001960966
报名截止日期:2015年7月19日(周日)17:00
特别提醒：参加活动学生必须由家长陪同

填色游戏是否真能减压?

◆解雯赟

填色书，曾经被当成是一种促进儿童形象思维发展，提高孩子想象力和创造力的有力法宝,一夕之间,一本只有264个字的《秘密花园》填色书却席卷了各大社交网络,被当作了成年人的“减压神器”。有人不禁会问,填色游戏是否真的能减压呢?

从同济大学附属杨浦医院的心理科专家处了解到，当成年人在面对日常工作的压力情况下,可以通过许多不同的方式缓解压力。涂色确实是一个不错的选择。从心理治疗的角度来看,涂色创作是一种行为治疗的手段。当从事某种艺术创作时，创作的过程可以缓解情绪上的冲突，有助于自我认识和自我成长,并且,如果把艺术创作用于心理治疗,则患者所创作的作品，可以维持内在世界和外在世界的平衡,从而缓解心理压力。

但遗憾的是，有些年轻人为了尽早完成填色本,会花费大量的时间甚至彻夜涂色,这样反而会造成负担。如果在光线不充足或者其他一些因素的影响下进行绘制，不仅会令眼睛过度疲劳,还会让原先希望放松的心情,变成更加急躁。专家提醒,填色本只是一种解压的方式，如果本身存在或潜在患有较严重的忧郁症状的人，还是建议去医院接受专业的咨询和治疗，单纯依靠填色本是无法达到治愈效果的。

更正启事

本报2015年7月15日“B12版 医技/新民健康”所刊“限时限额征集50名白癜风患者”一文中,“孟卫”更正为“肖鹭白”、“肖鹭白”更正为“孟卫”。

中老年便秘 用药谨慎须选择

肠燥便秘是中老年阴虚人群常见的消化疾病，年老体弱者若阴液亏虚，则肠道干涩，形成虚损便秘。主要表现在排便困难和排便次数减少。中老年人排便切忌过度用力，避免发生意外。长期便秘还会引起食欲不振，口臭、口疮等健康问题。中医认为:中老年排便困难多因阴阳失调、阴液亏乏、食积上炎、肠道津液不足所致大便干结，即体内津液亏虚，下不能濡润肠胃，上不能滋润口咽，积热郁结于胃肠则胃灼烧心、肠燥便秘，虚火上炎于口腔还会伴有口臭口干、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛等。

中老年便秘要对症施药，谨慎选择，对于阴虚火旺，津液亏虚的中老年人应采用滋阴生津，润肠通便的方法。国药准字专利产品(中国发明专利：ZL02147672.1)“养阴口香合剂”滋阴生津、清胃泻火、行气消积三管齐下，是阴虚津亏所致肠燥便秘的良药。

养阴口香合剂是贵州万顺堂药业研制的独家苗药，按疗程服用，治疗反复发作肠燥便秘，胃灼烧心、口臭口干、口腔溃疡、口苦、牙龈肿痛等，方中金钗石斛善补阴虚、强阴益津，配以十二味药材而成。养阴口香合剂4天一疗程，一般1—2疗程，重症加量，延长疗程。

全市各大药房有售 http://www.gzwst.com
电话:62041665

云兰装潢® Yunlan-Decoration
上海名牌
国家二级资质单位
上海家装五星级标杆企业

云兰装潢 好装潢找云兰

扫描关注云兰装潢

5000种装修材料 商场式实景展示，明码标价，童叟无欺

打造一站式装修服务

8大特色造就直接回头客超过了业务总量的40%以上

特色一 免费量房 免费设计，直接降低装修成本。
特色二 分间分项 详细预算，材料人工 透明报价。
特色三 装修材料商场式实景展示，明码标价阳光消费。
特色四 预算单价上墙公示，杜绝低开高走现象。
特色五 自有稳定承揽施工队，工程不发包也不转包。
特色六 不把客户的钱糟蹋在，展会和买业主名单上。
特色七 解决问题快速不拖拉，售后服务迅速又回访。
特色八 汪总直达号 56476188 15821654888 有不满、请开炮

主推风格
990元/㎡ 简约风格
1180元/㎡ 时尚风格
1480元/㎡ 气派风格

免费上门量房，免费出详细预算和设计方案。可收费效果图设计。
所有工程完工后，均保修两年，水电线路工程保修5年并送水电光盘一张。

主打房型
经适房装修 老旧房装修
动迁房装修 商品房装修
新婚房装修 复式/别墅

清凉一夏 惊喜钜惠 装修活动召集令

活动时间：2015年7月19日（仅此一天）
活动地点：云兰装潢总部旗舰店
活动咨询：4000-87-3339

官网：www.shyunlan.com

总部旗舰店：共和新路4646-4666号（地铁1号线共康路站3号口） 热线电话：4000-97-3339

松江店	长宁店	虹口店	九亭店	张杨店	大华店	金山店	浦建店	杨浦店	闵行店	南桥店	普陀店	徐汇店	宝山店	周浦店
嘉松南路绿城路口166号(地铁松江新城站北50米)	天山路145号(靠近双流路口)	大连路1172号(近和平公园)	沪松公路1490号(近九亭地铁站)	张杨北路579号(近地铁五莲路站文峰超市南侧)	沪太路1288号近晋城路(如家酒店北侧)	金山区卫清西路692号	浦建路1502号(近樱花路东建路)	营口路854–856号(近翔殷路)	莘庄镇水清路405号(地铁北广场近庙泾路口)	奉贤南桥环城东路1489–1493号(近乐购超市)	桃浦路329号(近真北路、家乐福对面)	田东路379号(近漕溪路田林东路)	永清路315–317号(近水产路)	上南路6919号(沪南路上南路口)
67733219	62590005	55953668	57638928	50384807	66111398	67960307	50454808	55227578	54956288	57191373	52852988	64410299	56560830	68128058