

「针」情呵护 眼明心亮



作为持续用眼的最大群体，中小学生的近视率居高不下，而在这些“小眼镜”中，假性近视占了很大的比重。假性近视是由于用眼过度致使睫状肌持续收缩痉挛、晶状体厚度增加，视物模糊不清而形成的。若通过及时的关注和治疗，使得眼周肌肉放松、缓解疲劳，可使视力得到进一步恢复，反之则可能发展为真性近视。

儿童及青少年常见引起视力问题的原因不外乎：1.长期用眼不当，读书姿势歪斜不正确；2.环境光线较差，过度用眼；3.偏食、挑食，眼营养不均衡；4.过度接受光、色等理化刺激。古时称近视为“能近怯远”症，《灵枢·邪气脏腑病形》指出“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精气上走于目而精”。中医认为久视伤血，长期近距离阅读、写字、使用屏幕工作，给生长发育期的青少年儿童气血带来负面影响。肝主藏血，开窍于目，“肝受血而目能视”，可解释为视力依赖于肝血的濡养，“得血而能视”。如果长期疲劳耗伤肝血，不仅无法濡养眼睛，久而久之视近清晰、视远模糊，近视就将发生。

儿童及青少年是近视及假性近视的高发人群，因为正处于生长发育期，也是治疗的佳时期。首先要规范正确的用眼方式、用眼卫生和良好的作息。对于已经出现短时间内视力降低的患儿，临床上很多配戴矫正眼镜，但对于天性活泼好动的青少年来说，会给生活带来不便。传统针灸治疗是个不错的选择。

针刺治疗假性近视，局部取穴以眼部穴位为主，如以睛明、承泣、四白、攒竹等，远部取穴如：风池、合谷、太溪、足三里、肾俞等，通过行针手法刺激穴位，每次20分钟，隔日针刺，10次为1疗程。青少年儿童或对针刺恐惧，临床上也可采用中医耳针贴压、耳穴按摩等方式，简单、有效、接受度高，常用耳针或磁珠、药物贴等贴于耳部穴位。每次单耳贴压5-6穴，隔日更换，以1个月为1疗程。针刺治疗假性近视，通过疏通眼周及其周身经络气血，调和脏腑阴阳，同时配合耳穴贴压及相应的按摩技术，起到活血通络、改善微循环的作用，从而解除晶状体痉挛，缓解眼疲劳，使其屈光力减弱，视网膜成像清晰，达到改善视力、控制近视发展的目的。

针灸对于假性近视有着较好的疗效，相较于使用药物、手术干预等带来的种种顾虑，针灸操作简明、安全有效，减轻了患儿的心理压力以及生活负担，同时从整体调理改善并增强体质，成为现代家庭愿意选择的保健治疗方法之一。

王文佳(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科)

不是高温但湿度大 也需防范中暑



炎热的夏季是中暑的高发季节，人人都应积极防范中暑。中暑是指高温或烈日暴晒引起体温调节功能紊乱所致的一组临床综合征，以高热、皮肤干燥无汗及中枢神经系统症状为特征。

重症中暑依其主要发病机制和临床表现常分为三型：1.热射病：是因高温引起体温调节中暑功能障碍，热平衡失调使体内热蓄积，临床以高热、无汗为主要症状。由于头部受日光直接暴晒的热射病，又称日射病。2.热痉挛：是由于失水、失盐引起肌肉痉挛。3.热衰竭：主要因周围循环不足，多见于水供应和补液不足的患者或出汗过多和单纯补水的患者引起虚脱或短暂晕厥，后者又称热昏厥。重度的中暑甚至会导致死亡。

大多数中暑发生在夏日酷暑或高温环境下。但有时气温虽未达到高温，却由于湿度较高(大于60%)和通风不畅，亦可发生中暑。年老、体弱、疲劳、肥胖、饮酒、饥饿、失水、失盐、

穿着紧身不透风的衣裤以及发热、糖尿病、心血管病等，常成为盛夏中暑的重要发病因素。

要防范中暑首先要防晒。最好避免在上午11时至下午3时烈日当空的时候出门，出门前最好涂抹防晒霜，携带遮阳伞及帽子，防止紫外线对皮肤的伤害。

其次，保证充足睡眠，合理安排作息时间，中午适当休息，室内运动要注意通风。到户外工作时，不要忘记随身携带防暑药品，最好穿浅色或白色的衣服，戴上遮阳帽或安全帽，劳动一段时间后，到树荫或凉棚下适当休息一会儿，并注意定时饮水，不要等口渴时再喝，出汗过多时应补充淡盐水，少喝冰冻饮料，更不要喝生水。多洗温水澡帮助体温散发。

此外，准备好防暑饮品，记得随时饮用，推荐山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤、荷叶凉茶、金银花露等。夏天的时令蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜等水分含量为80%-90%，都可以用来补充水分；也可以饮用乳制品，既能补水，又能满足身体的营养之需。

方邦江(上海中医药大学附属龙华医院急诊科主任、教授)

中暑急救措施

1. 当出现中暑先兆症状或轻度中暑时，立即离开高温作业环境，到阴凉安静地方休息，及时补充清凉含盐饮料。
2. 将昏倒的患者迅速抬到环境凉爽的地方，解开衣扣和裤带，有条件者，一方面可在患者头部、两腋下和大腿内侧等处放置水袋，用冷水、冰水擦身。同时，还可以用风扇向患者吹风。另一方面可以采用民间的刮痧法，也有较好的效果。上述治疗过程中，必须用力按摩患者四肢，以防止周围血循环停滞。
3. 病人清醒后，可以适当给病人喝些凉开水，最好是服用十滴水、人丹或藿香正气水等防暑药品。
4. 对重度中暑者，应在做上述降温措施的同时，将患者迅速送往医院进行抢救。

产妇全面营养 将母乳喂养坚持到底



众所周知母乳喂养对母婴双方的益处。但现实生活中存在诸多因素使得妈妈们不能完全进行纯母乳喂养，调查显示，有66%的母亲认为母乳不足或母乳营养不够，是影响6个月内纯母乳喂养的主要因素。新手妈妈觉得很冤枉，明明一日三餐，每顿吃得不少，但泌乳量仍然不够宝宝吃，该怎么办呢？

哺乳期女性要坚持母乳喂养，努力提高6个月内纯母乳喂养率，有益母婴健康，有助于妈妈子宫恢复、减少患卵巢癌、乳腺癌的几率等。但需要注意的是，乳汁中的各种营养素都来源于妈妈的体内，由于妈妈与宝宝的双重需求，哺乳期女性对能量的需求与普通人群相比增加24%，蛋白质增加45%，需要摄入更多的

能量及宏量营养素。哺乳期对维生素、矿物质的需求也相应显著增加，尤其是维生素A、钙、碘、锌等营养素的需求。然而调研发现我国母乳某些微量营养素缺乏问题较为普遍。

中国营养学会妇幼分会主任委员汪之璋教授日前在“乳母营养支持”专家研讨会上指出，乳母的营养状况是泌乳的基础，乳母营养不足将影响乳汁分泌量及质量，所以哺乳期女性需要多方位的关爱，特别是专门的营养支持。哺乳期对于包括钙、维生素A和水溶性维生素等微量营养素的需求会大幅提高，无法坚持做到平衡膳食的产妇，建议服用适合的营养素补充剂。

因此，孕期哺乳期女性需要持续关注全面营养的问题，食物多样但不过量，同时积极寻找自身母乳不足的原因，坚持母乳喂养对妈妈和宝宝的健康意义深远。

潘嘉毅

母乳喂养的食疗与禁忌



食用功效：鲫鱼汤是补气血、通乳汁的传统食疗方，丝瓜具有通乳利水的作用。饮鲜汤，食鱼肉，会增加乳汁分泌。

通草猪蹄汤

原料：通草、猪蹄、姜、料酒、花生酱、盐。

制作：1. 猪蹄拔毛，刮皮，斩块，洗净。2. 猪蹄放入砂锅，加水没过猪蹄，大火烧开。3. 放姜、料酒、花生酱，转小火煮2个小时左右。4. 通草10克左右，洗净放入锅内，续煮40分钟左右，最后调入少量盐即可。

食用功效：猪蹄含有丰富的胶原蛋白，具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功能。在补乳通乳方面，功效尤为显著；通草性好通利，通气上达而下乳，故可用于各种原因所致的乳汁不通证。两者一起食用有利于乳汁增多。

经常有产妇来咨询断乳的最佳时机，我国营养学会妇幼分会根据中国宝宝身体和消化系统发育状况认为，2岁是宝宝最佳的断奶时间。世界卫生组织、联合国儿童基金会、美国儿科医生学会都建议，母乳喂养应至两周岁甚至更长。大量的研究证明，母乳在任何时候都富含营养，如脂肪、蛋白质和钙，特别是对孩子身体健康至关重要的免疫因子。虽然理论上是这样讲，但实际操作起来困难重重。从现实的角度，实现母乳喂养十个月到一年这个目标，已经很了不起了。

孙震平(上海中医药大学附属龙华医院中西医结合乳腺科主任医师) 本版图片 TP



在哺乳期，建议妈妈们做到膳食平衡，营养全面。尤其要摄入充足的优质蛋白质，多吃新鲜的水果和蔬菜，保证维生素的补给。千万不要为了哺乳，一味进食下奶的荤菜汤，不仅容易倒了胃口，还容易发生乳汁淤积，那就得不偿失了。

另外，哺乳期间，要尽量避免进食寒凉生冷的食物，尤其在月子里，以免受凉腹泻或者恶露缠绵，影响哺乳。辛辣刺激的食物也不宜多吃。有些宝宝比较敏感，哺乳后可能会因为妈妈过食辛辣刺激而产生不良反应。在此，推荐几款方便易做的食疗催乳方，希望对大家有所帮助。

丝瓜鲫鱼汤

原料：鲫鱼1-2尾、丝瓜、葱、姜、盐少许。

制作：1. 清洗鲫鱼，将葱姜改刀、丝瓜切小片。2. 鱼下冷水锅，大火烧干，加葱姜，改小火慢炖。3. 当汤汁颜色呈奶白色时，加入丝瓜，调味清淡，稍煮即可。

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 上海市静安区北京西路1701号204室

口臭有治了

养阴口香合剂 品牌推荐中

功效: 胃热津亏, 阴虚郁热上蒸所致: 口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

全市各大药房有售 电话: 62041665

灰指甲

复方聚维酮碘搽剂 品牌推荐中

用心治灰甲, 对抗真菌, 有信心! 按疗程使用, 灰了指甲, 不灰心!

全市各大药房有售 电话: 62041665

销售地址: [黄浦]南京东路第一医药商店, 淮海路各药房, [静安]区各药房, 愚园路232号, 山西北路208号, 中华新路957号, [虹口]四川北路各药房, [徐汇]汇丰各药房, 溁陵路216号, [长宁]玉屏南路152号得一各药房, [普陀]曹杨路673号及复美各药房, [浦东]海阳路622号, 养和堂各药房, [奉贤]城东路268号, [杨浦]长海路349号, [宝山]牡丹江路各药房, 友谊路223号, [闵行]江川路242号, 莘朱路152号, [松江]沪亭北路758号余天成各药房, [嘉定]沙霞路83号, [金山]恒德药店各药房, [奉贤]解放中路20号, [青浦]青安路210号, [崇明]东门路178号等全市各大药房有售。