



摘掉眼镜过春节·青少年篇

# 防近视 重在消除眼疲劳

□晚报记者 詹莉莉

青少年近视,不仅是个让所有父母头痛的问题,更是一个令眼科专家头痛的问题。准分子手术的到来,为众多近视人群带来了清晰的世界。

但众所周知,青少年近视是不适合做手术的,那么,青少年近视人群在生活中,如何通过有效的预防保健来避免近视呢,这是家长也希望学习的。在此次活动中,记者特地就此问题走访了北京好视力科技发展有限公司市场部经理郭世范。



## 眼部保健操或使用眼贴可缓解眼疲劳

细心的消费者会发现,目前市场上出售的有各种各样具有保健功能的眼贴,那么,什么样的人需要使用眼贴呢?眼贴真的会有减缓眼部疲劳的作用吗?

“保护眼睛就像我们每天早上必须洗脸、刷牙一样,如果不洗脸、不刷牙,时间久了脸上和牙齿上就会堆积大量污垢,与产生疾病的道理是一样的。”北京好视力科技发展有限公司市场部经理郭世范说,“眼睛是更加精密的部位,当眼底毛细血管中沉积大量的代谢物,得不到有效清理,时间久了就会产生干涩、发痒、酸胀、青光眼、白内障等眼部不适的状况。”

郭世范说,像IT、教师、会计、射击运动员等特殊用眼行业的人士,可以使用纯中药的眼贴来减缓疲劳,或者在用眼2~4小时的情况下,做一些眼部保健操,以此来缓解眼部的疲劳。

## 选择正确适当的保健方法

贴上眼贴确实很舒服,但有的人竟喜欢带着他睡觉。“这样做不对的。”郭世范说,“眼贴并非贴的越久越好,外贴眼部直接作用于眼部皮肤快速渗透,每天贴3次,每次15~20分钟就能起到作用。”

采用纯中药制成的眼贴中有大量活血化瘀的成分,能加快眼底的血液循环,就像一个快速的清洁工一样,通过眼底血液循环的改善,迅速去除眼部垃圾。使用正确可以全面提高眼部素质,将干涩、发痒、酸痛、疼痛、流泪、怕光、青光眼、白内障、玻璃体混浊、黄斑变性等症状迅速缓解。如果使用不正确反而会适得其反。

最后,郭世范提醒大家,眼贴也要按照不同的需求选择不同的类型,总的来说,像青少年的近视或短时间的视力疲劳引起的视力下降等情况,

可以选用青少年型眼贴。常见的视疲劳眼睛干涩、发痒、疼痛、肿胀、流泪、怕光、视力下降等情况就可以用基本型的眼贴。

## 保护眼睛,从饮食习惯做起

得了近视眼要少吃高糖食品,食糖过多,会使血液体内产生一定量的酸,酸与液体内的盐类,特别是与钙中和,造成血钙减少,影响眼球壁的坚韧性,使眼轴伸长,增加近视的发病率。郭世范说:“平时应多进食富含维生素C和维生素E的食物,维生素E具有抗氧化作用,对治疗各种白内障、糖尿病视网膜病变、各种脉络膜视网膜病变、视神经萎缩等有益,膳食中豆油、花生油和香葱中维生素E含量均较高。”

此外,牛磺酸对缓解视力低下、眼睛疲劳有很好的作用。乌贼、虾、蟹、牡蛎、贝、海鱼等水产动物和牛奶中含量较高。

好视力眼贴

持本期《郑州晚报》可到好视力各专卖店免费领取好视力眼贴一小盒。优惠时间延长至3月4日。

[专家提醒]

## 长期近距离阅读是近视的“真凶”

“目前,中学生的学习任务比较重,繁重的课业压力和不良用眼习惯,导致越来越多的中小学生学习近视度数加深。”郑州市中医院博爱眼科副主任医师黄嵩分析,学历越高,阅读时间越长,近视眼的患病概率则越高,长时间的近距离阅读是造成学生视力下降的重要因素。

黄嵩介绍,近视受遗传和环境等因素的综合影响。在近视中,父母近视的儿童近视发病率比

普通儿童高,父母双方均患有高度近视达到600度以上,子女发生近视的概率将超过25%。“但遗传因素对近视的形成作用是有限的,对于青少年来说,环境条件则是决定近视发生的主要因素。”黄嵩说,除此之外,缺乏良好的照明方式也会损害青少年的视力,环境与作业面的亮度对比越大,越容易引起视力疲劳。阅读姿势不对,也会造成视力减退。 詹莉莉

## 戴眼镜不会改变眼球形状

“许多需要配戴眼镜的人,因为担心常戴眼镜会使眼睛变形,往往配镜后不经常戴,殊不知,变形多是因不戴眼镜所致。”郑州中小学生近视防治中心主任裴兰解释,

“不戴眼镜的人由于近视,在看东西时常眯着眼睛,长期如此,不仅使眼轮匝肌变发达,也使本已拉长的眼球显得更加突出,出现眼球变形,甚至‘金鱼眼’的现象,已经延长的眼球不会再缩回到正常。因此,无论是戴框

架眼镜还是隐形眼镜,都应该坚持佩戴,眼球形态不会因此得到改变。”

她还提醒消费者,在配镜过程中,要经过电脑验光、角膜曲率检测、综合验光仪检测、眼压检测、眼底的检查和角膜地形图的检查等。在戴镜片时务必将镜片内侧滴满润眼液,镜片下不能有气泡。若偶然发生眼红、眼痛,应及时调整镜片规格。配镜后,需要在规定的时间内接受正规的复查。 詹莉莉

## 父母近视的青少年应提前预防

裴兰表示,近视的成因包括遗传与环境因素,尤其华人更容易患上近视。如果父母都患有近视的话,孩子患上近视的可能性也很高。

“虽然遗传因素所造成的近视到目前为止仍无法解决,但父母却可以从环境因素下手,如果知道父母双方都患有近视的话,那就得特别留意孩子所处的环境,尽量延迟孩子患上近视的年龄。”裴兰说,如果孩子患上近视,父母也可通过为孩子配戴眼镜、隐

形眼镜、或是眼药水来放缓孩子近视加深的速度。

据裴兰介绍,与同类产品相比,科视角膜塑形镜采用与人眼有最好相容性的高透氧、高湿润材料,经过亚微米技术加工制成,由国家药品监督管理局审批,被批准可经非医疗机构验配、量眼定制。角膜塑形镜利用镜片的形态修正眼角膜的弧度,从而逐渐降低眼睛的近视度数,是一种安全有效的非手术矫正近视的方法。 詹莉莉

B03

2007年1月29日  
星期一

责编 李贯丽  
编辑 常辉  
校对 张贺  
版式 白贺

## 河南省车辆违章信息查询平台

豫M0782\* 2007-1-01 310国道违章 罚款100  
豫A6212\* 2007-1-01 绕城高速公路违章 罚款200  
豫A0369\* 2007-1-05 黄河路与文化路交叉口违章 罚款200

更多车辆违章信息可以手机短信方式查询!

前200名查询的用户将有机会获得面值100元加油卡一张(每天送出10张)

查询方式  
移动用户编写“车牌号码”  
(如“豫AN9867”) 发送到 02668006  
联通用户发送到 8668006 小灵通用户发送到 12668006  
信息费:1元/条(由运营商代收,不含通信费) 客服:0371-65830800

## 金牌品质值得信赖

中国射击队队员每天都要进行强度很大的训练,眼睛盯着一个小目标,一动不动经常会出现视力疲劳、视力下降等症状,这都会严重影响运动员的成绩,对于征战2004年雅典奥运会的射击健儿们,他们更需要一双好眼睛来应对比赛。比赛期间,队员们坚持每天使用好视力眼贴来帮助他们消除疲劳、恢复提高视力。最终,他们以4金3银2铜的丰厚成绩,向祖国和人民交出了一份满意的答卷。赛后,运动员们表示非常感谢好视力眼贴。2006年4月,作为中国射击队指定专用护眼产品的好视力眼贴,再次成为“好视力”杯2006国际射联世界杯赛指定护眼产品。在

赛场内外,好视力眼贴受到各国运动员和各国记者的追捧,很多人贴上以后都感觉凉凉的,很舒服,一致反映贴后感觉看东西清晰多了。一名德国运动员在购买好视力眼贴之前,专门到赛场打了一枪,贴完好视力眼贴以后又去打了一枪,对比之后称赞道:“好视力眼贴不愧为中国射击队的秘密武器。贴了以后,感觉视力提高了很多,打得真准。”

北京好视力科技发展有限公司经过多年努力研制出的好视力眼贴,从二十多种名贵药材中提取植物精华,通过直接作用眼部皮肤,溶解并排除眼内毛细血管中堆积的代谢物,使眼部各组织所需营养重新得

到供给,进而全面呵护眼睛健康。

为了让更多的眼病患者更好的见证好视力眼贴的效果,您不妨到北京华联黄河路中孚店和丹尼斯丰产路店好视力专柜享受免费试贴服务,先试后买,亲眼见证好视力眼贴的真功实效;同时凭本报还可以领取免费试贴卡一张。另外,好视力眼贴在紫荆山大楼医药部/商业大厦医药部/河南惠发医药/张仲景大药房/福寿大药房等连锁药店也均有销售。如果您眼睛有任何不适症状,可以拨打免费体验电话6369 5880进行详细咨询。

好视力眼贴