

# 眼保健操是伪科学?

## 眼科专家说:目前眼保健操仍是预防近视的重要手段

好消息

### 东方女子医院五一优惠

从4月30日至5月7日,所有的检查费、治疗费及整形美容项目实行半价

□晚报记者 詹莉莉

五一期间,东方女子医院将以“关爱女性劳动者健康”为主题,开展“金丝带”五一特别活动,让如花的女人在健康的春风中绚丽绽放。

随着生活压力的增大,女性在社会及家庭中扮演的角色越来越重要,他们和男性一样辛勤劳动,撑起半边天。在忙碌工作的时候,她们或许忽略了对健康的关注。东方女子医院郭院长介绍,在以往的女性体检中,其发病率排在前五位的疾病是:阴道炎、宫颈炎、乳腺小叶增生、子宫肌瘤和卵巢囊肿。这些疾病的发生与现代女性面临的家庭和工作压力增大、生活节奏快、环境

以及妇科保健知识缺乏等因素有关。与此同时,对女性健康与生命均构成严重威胁的乳腺癌、宫颈癌等癌性恶变疾病,也呈现发病率逐渐增高、发病年龄日趋低龄化的现象。

借着五一长假期间,来医院做个免费的健康体检,把平常忽略的事情交给专业医生来维护,是女性们不错的选择。

郭院长介绍,本次活动将延续“金丝带”活动期间进行的“满500回赠100元”活动。同时,从4月30日至5月7日,女性朋友到医院就诊,所有的检查费、治疗费及所有的整形美容项目,包括门诊手术费在内,全部实行半价。

□见习记者 聂广利/文 吴琳/图

日前,美国密歇根州立大学生物化学博士生,新语丝网站负责人、著名学术打假人士方舟子就眼保健操的作用在自己的博客上发表了观点,他认为眼保健操是根据古人提出的经络理论发明的,可经理论并未得到现代科学的证实,因此眼保健操保护视力的说法无科学理论基础。于是眼保健操是伪科学的言论一时成为人们关注的焦点。



### 方舟子:眼保健操保护视力无科学理论基础

“并没有可靠的临床经验或流行病学的调查可以证明眼保健操确实可以预防近视、改善视力。”4月25日方舟子在自己的博客中介绍,一个人是否

会近视主要取决于遗传因素,而受后天影响不大。世界上只有中国在推行眼保健操,而中国学生的近视率却排世界第二,小学生为28%、初中生为60%、高

中生为85%。不做眼保健操的美国,近视率却只有25%。“在做眼保健操时,多数学校都是在课间做的,在此期间并没有清洁双手,而用不洁的手长时

间接触眼睛周围,会增加眼睛受感染的风险。”方舟子认为,眼保健操保护视力的说法无科学理论基础,建议不要再强求学生做眼保健操。

### 专家:眼保健操是预防近视的重要手段

那么眼保健操是不是真的像方舟子讲的那样,不但无用且会增加眼睛受感染的风险呢?近日,记者采访了河南中医院眼科主任张凤梅。张凤梅介绍,眼保健操是根据我国医学的推拿、穴位按

摩并结合医疗体育而创造出的一种增强视力的眼睛保健措施。自我按摩眼睛周围的穴位和皮肤、肌肉时,自然能增强眼睛周围及眼窝内的血液循环,改善神经营养,消除眼睛调节的紧张状

态和大脑与眼球内的过度充血,使疲劳的眼肌得到适度的休息并维持眼睛的正常生理功能。所以坚持经常正确地做眼保健操,能达到润泽目窍的作用。“目前来讲眼保健操仍是预防近视

的重要手段,找准穴位,认真做操是关键。眼保健操中的‘闭目静心’和‘极目远眺’两个环节能使眼睛得到充分休息,改善紧张状态,说眼保健操伪科学的说法不科学。”张凤梅说。

# 警惕鼻咽癌 重视鼻炎!

读者朋友们,如果您现在正忍受“鼻子不舒服”的折磨,通过医院的常规检查,您清楚知道自己是否患了鼻炎,您对鼻炎可能了解不多,请您耐心的读一下下面的文字,会对您有所帮助。如果有更多的疑问您可以拨打专家热线0371-66300808或者直接到省公安医院咨询治疗。

通常,每年五一黄金周到来前,人们都聚焦旅游景点,盘算着怎样出去转转。最近两年,越来越多的人把目光投向自己的健康,为的是在“五一”假期内修养生息。

鼻炎、咽炎疾病作为常见病长期以来困扰着人们,距五一假期还有一个星期,公安医院耳鼻喉科电话就叮铃作响个不停,咨询有关鼻炎、咽炎方面的问题。

众所周知,鼻子和咽喉是人体健康的门户,是呼吸、嗅觉、共鸣的主要器官,患了鼻炎、咽炎就会产生鼻塞、咽痒、咽部异物感,导致气堵憋闷,脑供氧不足,作卧不宁,寝室难安、流涕、喷嚏、咳嗽不断,香丑不辩,美味难食,更严重的是呼吸困难、头晕头痛,严重影响学习、工作和生活,甚至引发支气管炎、肺气肿、脑神经麻痹、中耳炎、鼻咽癌等恶性病变。

世界卫生组织调查研究表明,我国有3亿左右的鼻炎、咽炎患者,每年以3%的速度递增。我国鼻咽癌患者的数量占全球鼻咽癌患者的80%,每年因鼻咽癌导致死亡的人数高达20万人以上。而鼻炎、咽炎是引发鼻咽癌的最大杀手,鼻炎、咽炎以发病率高、并发症多、难治愈等特点引

起了医学界的高度重视。河南省公安医院耳鼻喉专家韩瑞新主任指出,鼻炎、咽炎带来的问题不仅只是有关健康的问题,还严重地影响到了人们的生活质量。

调查显示,很大一部分鼻炎、

咽炎患者认为自己的病根本没什么办法能根治。河南公安医院鼻内窥镜技术可以轻松治疗鼻甲肥大、鼻窦炎、鼻息肉,该院还引进美国DNR等离子技术10分钟可让患者告别过敏性鼻炎以及美国低温消融专利技术消除咽炎、

扁桃体炎。河南公安医院耳鼻喉专家提醒鼻炎、咽炎患者要尽快治疗,鼻炎、咽炎不及时治疗很容易引发鼻咽癌。鼻咽癌为常见之恶性肿瘤,30-50岁为高发年龄,男性比女性多见。

黄金“五·一”耳鼻喉治疗新技术交流会在省公安医院成功举行

## 新科技攻克鼻炎咽炎

鼻咽癌疾病患者不仅仅是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等难受症状,经常发作,危害甚大:

▲因鼻塞出现的呼吸障碍,就会造成大脑供氧不足,引起血氧浓度降低,势必会影响其他组织和器官的功能与代谢,出现头痛、头晕、记忆力下降、精神萎靡等。

▲鼻腔、咽腔黏膜长期存在炎症和细菌、病毒的刺激极易引发息肉增生,组织增生,演变发生鼻咽癌,所以鼻咽癌患者应提高警惕,积极治疗。

### 公安医院耳鼻喉专业技术——与国际医学同步

#### 1) 鼻内窥镜技术轻松治疗鼻甲肥大、鼻窦炎、鼻息肉

- ◆将病灶放大500倍,显示在电脑屏幕上——治疗更精细。
- ◆3000瓦光源氩灯亮度相当于手术灯20倍——视野更清晰。
- ◆整个治疗过程全程录像于电视屏幕——治疗更彻底。
- ◆专家亲自治疗更可靠。

#### 2) 美国DNR等离子技术10分钟告别过敏性鼻炎

- ◆美国DNR等离子技术,通过美国FDA认证和欧盟CE认证,经过临床验证,技术有保障。
- ◆光导内窥镜下对筛前神经和翼管神经过激区进行光子阻滞(降低鼻黏膜副交感神经的兴奋性)永久告别过敏性鼻炎。
- ◆保留鼻窦、鼻窦的正常黏膜和结构,形成良好通气,促使鼻窦、鼻窦生理功能恢复的功能性技术。

#### 3) 美国低温消融专利技术消除咽炎、扁桃体炎

- ◆通过对病变人的扁桃体组织进行消融,保留正常组织,

生理功能和免疫功能。

◆高科技低温消融术将咽喉疾病治疗带进无痛、微创时代。

### “五一”放长假,治疗鼻炎有计划

五一黄金周,给了人们聚会、购物或出门旅游绝好的时机与理由。大家都放松了身心,吃吃喝喝,玩玩闹闹。省公安医院的耳鼻喉专家韩瑞新主任给了我们一个健康计划:

平时我们忙,没有时间,终于到了“五·一”节,春暖花开,气候适宜,也是治疗耳鼻喉咽炎的最好时机,这时候肌肉松弛,血液循环正常,治疗彻底,手术后肌体恢复快等优点。所以,我们要在假日期间到相关专业医院进行检查、治疗。为耳、鼻、咽喉疾病,在没有恶化严重之前,尽早清除列个治疗的计划,在今年的“五·一”节,与耳鼻喉咽炎告别。



医院大夫正在使用先进的仪器为患者做治疗