

今年主题:关爱低视力患者,提高康复质量



# 爱护眼睛,“擦亮”心灵之窗

今年6月6日是第十六个全国爱眼日。据国家教育部和全国疾控中心的最新资料表明,我国小学生的近视发病率为35%,初中生为60%,高中生高达85%,而且仍呈上升趋势。

晚报记者 董亚飞 实习生 朱张文

### 定期给眼睛“检修”

“由于近视发病时不痛不痒,所以往往容易被许多人忽视,家长如此,儿童更是如此。常常当发现的时候,病情就比较严重了,个别人还会出现眼痛和视物模糊等现象。”郑州博爱眼科专家张笑吟提醒说,平时注意掌握科学用眼的知识,保护视力健康显得尤为重要。

同时,她还说,人的身体及眼睛犹如一部复杂的机器,平时不注意定期维护、保养、检修,难免会出现故障。所以定期给眼睛做检查,是及时、有效地预防多种眼科疾病不错的选择。

### 保护眼睛从点滴做起

“在眼科门诊中,时常可以听到一些中青年人说眼睛干涩、灼热感,或是异物感,个别还有眼胀、头痛、颈酸痛等症状。”郑州市眼科研究所所长,郑州市第二人民医院大科主任陈鹏提醒大家,可从以下几方面保护自己的眼睛:

- 1.每工作1~2小时休息15分钟,闭目或远望,眼部按摩。
- 2.办公室的环境要保持通风和湿润。
- 3.如果您是眼镜一族,配一副合适的眼镜很重要。
- 4.从食物中摄取维生素A,并保证充足的睡眠。

同时,他还说,防治近视需要坚持三个

“一”,即阅读眼睛离书本一尺(约33cm),胸部离桌面一拳,手指离笔尖一寸。“这样就能保证眼睛各部分肌肉处于松弛状态,不致造成眼睛过度疲劳。”

另外,不要长期在光线不足的地方或者阳光直射下光线太强的地方看书写字,不要在字体晃动情况下看书这点也很重要。

据了解,近视患者普遍缺乏铬和锌,所以应多吃一些,如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉、肉类、牛肉、肝类等。

最后,陈鹏提醒说,不少近视患者还存在黄斑、视网膜、弱视等病变,有的近视是由青光眼引起的,因此,治疗时一定要到正规医院检查,及早发现是否存在并发症,以尽快治疗。

### 现在开始,眼保健操

**第一节 揉按天应穴**  
两手大拇指螺纹面按天应穴,其他四指并拢,固定在前额上,拇指按揉面不要大,旋转一圈为一拍(节拍8×8)。



**第二节 按揉睛明穴**  
先用左手大拇指与食指按睛明穴,先向下按,再向上挤,一按一挤为一拍,右手平放在桌面上(节拍4×8)。后换右手同法按揉(节拍4×8)。



**第三节 挤揉四白穴**  
两手大拇指固定在下颌骨凹陷处,食指按四白穴,余指收拢,食指向内旋转按揉,旋转一圈为一拍(节拍4×8)。同法向外旋转按揉(节拍4×8)。



**第四节 轮刮眼眶**  
两手大拇指螺纹面按太阳穴,食指弯曲,用第二节内侧面轮刮眼眶,先上后下,由内向外。轮刮一圈为一拍(节拍8×8)。



天应穴位  
太阳穴  
睛明穴  
四白穴  
穴位示意图



## 科视——视力矫正真正的无冕之王 以效果说话 以诚信保证

# 近视

科视  
非手术矫治

帮您

## 快速摘掉眼镜

### 科视角膜塑形镜特点:

- ※非手术治疗近视,快速摘掉近视镜
- ※夜间睡眠时配戴,控制近视散光度数加深;
- ※可使800度内近视患者快速达到国际标准1.0的裸眼视力;
- ※美国FDA中国SFDA双认证;
- ※诚信保证,无条件退货;
- ※美国原装进口,国际领先品牌;
- ※国际领先免抛光技术,量眼定制;
- ※安全方便,无后遗症,避免了手术带来的风险。

## 免费 眼睛检查通知

各位学生及家长:

假期即将来临,因学生上网看电视居家时间会增多,所以假期无疑成了近视的高发期,科视眼科专家提醒:中小學生要坚持合理用眼,保持健康视力,发现问题及时到科视咨询检查。科视中国将以优质的服务为您的健康视力保驾护航!



### 美国科视角膜塑形镜 非手术矫治近视 快速摘掉近视镜

科视中国一直致力于青少年及成人近视的预防与治疗,为中国近视患者提供权威、完善、科学的帮助与服务,科视的主营产品——科视数字化角膜塑形镜,是目前国际上先进、科学的无创伤、无后遗症近视矫治方法。服务网络覆盖上海、河南、天津、海南、山东、浙江等全国近80个地市,帮助中国数十万近视患者成功矫治了近视。

### 科视中国连锁机构

地址:郑州市农业路66号(省博物院西100米路南) 电话:0371-63865050/63865058  
地址:郑州市大学路80号华城国际中心730室 电话:0371-86075508/86075608  
网址:www.keshizhongguo.com