

## 写作业握笔姿势不正确、看电视、玩电脑…… 暑假，家长应留意孩子的眼睛

### 本报将联合相关机构推出“提升视力”公益活动，敬请关注

暑假到了，孩子们很是兴奋，虽然父母给他们报了各种各样的辅导班，但在家看电视、玩电脑时间还是相对延长。为此，专家提醒家长，在忙于自己工作的同时，应该留意一下孩子的视力。

本报也将在近期联合相关机构推出“提升视力”

公益活动，敬请关注。

晚报记者 董亚飞 蒋晓蕾

### 【现状】用眼方式不当致近视呈现低龄化

“现在孩子的近视问题越来越多。”郑州市第二人民医院眼科主任陈鹏说，“我有个非常深的感触，十几年前都是十五六岁的中学生来看近视，最近几年，七八岁刚上学的小学生也近视了，学生近视逐渐呈低龄化。”

据了解，写作业握笔姿势不正确、看电视、玩电脑……时间久了都会导致视力下降，这些不健康的生活习惯和用眼方式，导致“小眼镜”人数激增。因此，保护视力、健康用眼，是每一个学生和

家长需要关注的事情。

上周五，博爱眼科医院刘莉主任正为一名小

学生检查视力。她说：“一些孩子不注意用眼卫生，经常用脏手擦拭眼睛，眼睛发生炎症或眼疾后，没有得到重视和及时有效的处理，视力也会受到影响。”

随后，在该院随机采访了几位正在排队等待检查的学生，他们都说自己花了不少时间在电脑上面，“玩电脑久了眼睛会酸，就会直接用手揉揉，实在难受了就点些眼药水。”一个男生有点不好意思地说，“我平时做眼保健操也不是很认真。”

因此，对于近视，预防胜于治疗。

### 【提醒】正确握笔是预防近视的核心问题

“儿童后天近视的成因很多。其中儿童经常长时间近距离，尤其是超近视距用眼，容易导致近视。”郑州市中小学生近视防治中心专家张洁说，经过长期观察发现，多数近视缘于错误握笔姿势，孩子写字时，总喜欢让手指靠笔尖很近，经常歪头侧视，低头近看，脊柱弯斜，坐姿不正，导致近视。因此，对于孩子来说，正确握笔也是预防近视的核心问题。

针对儿童握笔易犯的通病，郑州视欣爱眼机构专家提醒，要做到“三个避免”。第一要避免拇指尖离笔尖太近，因为拇指关节耸起不当，会遮挡视线；第二要避免拇指与食指

对碰捏笔；第三要避免大拇指与食指交叉叠合握笔。

同时，还需做到三要、三不要、三个一。

**三要：**读书写字的姿势要正确，看书写字40分钟要向远处眺望；坚持认真做眼保健操。

**三不要：**不要在光线过强或过弱下看书，不要走路坐车看书，不要躺着看书。

**三个一：**一尺、一拳、一寸。眼睛看书一尺，胸部离桌一拳，距离笔尖一寸。

只有养成良好的用眼习惯，才可有效预防后天近视的发生。另外，定期检查视力对预防近视也很关键。



健康活动

### 北京、上海肾病专家 联合大会诊，在我省展开

今日起，拨打电话0371-67971238  
开始预约

如何快速消除蛋白尿、尿潜血？  
如何有效解决贫血、浮肿等症？  
如何解决肾功能不全患者血肌酐、尿素氮治疗下降后，出现降而复生的难题？  
如何安全摆脱激素？如何科学减少、摆脱透析，避免肾移植及终生抗排异？

目前肾病治疗的最新方法和药物有哪些？什么是AST-120特性碳负析复肾疗法？

为了让河南肾脏病患者得到规范的康复指导，少走弯路与误区，切实解决肾病患者的疗效问题，全国肾脏病康复指导中心特此举办联合会诊活动。北京、上海专家团将于近期抵达郑州，为保证诊疗质量，全省限额100名，急需参与的肾病患者请提前预约报名，报名热线：0371-67971238。

此次会诊，凡有河南户籍的急性肾小球肾炎、肾盂肾炎、IGA肾病、肾病综合征、肾衰、尿毒症、糖尿病肾病、高血压肾病、紫癜性肾炎、狼疮性肾炎、痛风性肾病、多囊肾患者凭诊断证明直接报名。

获得就诊资格的100名肾病患者，将得到5项免费治疗保障：1.上海肾脏病学会常务委员、北京肾脏病学会AST-120特性碳专家委员会主任委员郑善杰、罗宝英、赵合鑫等我国肾脏病领域权威专家亲自主诊；2.获得肾脏病专项救助治疗基金1860元；3.省级定点医院价值上百元全套肾功能免费检查；4.每月1期，每年12期肾病科普期刊；5.获得冬虫夏草、血压计、听诊器等辅助治疗产品和仪器。

## 热烈欢迎北京眼病高峰论坛眼科专家团莅临郑州指导 有眼病 免费领眼宝



只需拨打电话报名即可免费领取：

1.40元的眼宝+60元的试贴卡

2.《眼病防治手册》1本

(由专家组推荐)

3.价值260元的眼病论坛门票

(现场可向北京眼病专家面对面咨询)

喜讯：逢眼宝上市10周年之际，由北京德惠生视力医学研究中心、《健康时报》和中国中医科学院眼科医院联合举办的“光明相伴·健康同行”眼病高峰论坛在京成功举行。曾为国内外元首级领导人治疗眼病的世界著名医学泰斗唐由之在本次论坛上亲自致辞。

此次眼病高峰论坛汇聚了众多国内眼科权威专家、教授，就眼病的防治方法、自我管理、眼病治疗的新方法、新技术、新成果等议题进行了分享，对目前国内外眼病发病趋势、眼病防治科

普知识的推广与宣传进行了探讨。

为响应眼病高峰论坛号召，让全国民众更好的普及眼健康知识，提高全民眼病预防保健意识，让更多的人拥有光明享受健康。

2011年7月14日，由我国著名的健康教育专家、健康教育学者、北京德惠生视力研究中心研究员——李恩泽率北京眼病高峰论坛专家团一行8人莅临郑州，同时带来价值40万元的眼宝及礼品，免费赠送给我市眼病患者，专家团现场为广大眼病患者做眼病康复指导。

### 免费领取人群

- ☑ 白内障、老花眼、飞蚊症、青光眼、角膜炎、结膜炎、黄斑变性、眼底病、眼睛干涩、发痒、酸胀、疼痛、视物模糊、视力下降等中老年人群；
- ☑ 近视、弱视、散光、视疲劳人群；
- ☑ 由糖尿病、高血压等慢性疾病引发的眼病人群。

报名时间：7月11日--13日(仅限3天)

报名电话：400-600-2258  
0371-69098216

### 报名地址

西区：建设路国棉四厂大门向北十米路东 眼宝专卖店  
东区：人民路16号(11中路对面) 眼宝专卖店  
中区：花园路与黄河路交叉口向西150米路北 眼宝专卖店  
北区：农业路与南阳路交叉口向东100米路北 眼宝专卖店  
(益居家居广场对面)

## 北京、上海、河南著名肿瘤专家应邀 联合会诊

将于7月16日(周六)在郑州举行，预约报名正在进行。

预约电话：0371-65935601 65936270

会诊内容

- 1.新观念、新疗法让肿瘤患者顺利度过康复期治疗。
- 2.什么是“肿瘤体质”？怎么才能改变“肿瘤体质”？为什么说改变“肿瘤体质”是预防复发防转移的唯一途径？
- 3.如何解决肿瘤治疗中的并发症，减轻病人痛苦？

### 会诊专家(部分)

宁午教授—北京大学附属医院主任医师。

中国抗癌协会会员。

从事肿瘤临床治疗、研究工作40余年。擅长对消化系统肿瘤、呼吸系统肿瘤、血液系统及妇科肿瘤的诊治及中晚期肿瘤并发症的治疗方面经验极为丰富。多次参加国际性肿瘤学术会议，发表论文50余篇，是我国著名肿瘤专家。

史宗山教授—主任医师。现任中国医师协会全科分会委员，中华医学会肿瘤专业委员会委员、中国康复医学会肿瘤专业委员会委员。

出身于中医世家，毕业于上海医科大学。学贯中西医，曾到美国、日本、加拿大、瑞典访问学习，并在意大利研修三年。具有30余年的临床医学经验，在肿瘤治疗、康复及如何调理肿瘤病人体质恢复方面具有独特的造诣。

叶真教授—河南省肿瘤医院原副院长、主任医师。

从事肿瘤临床治疗45年，具有丰富的肿瘤治疗经验，出版专著3本，在国内外医学杂志上发表论文20多篇。多次赴美、中国香港等地参加国际学术会议。

陈惠玲主任—河南省肿瘤医院主任医师。

从事临床内科治疗工作40余年，擅长对肺、乳腺、胃肠道肿瘤和淋巴瘤及白血病的诊断及治疗，尤其对恶性肿瘤的疑难杂症及放疗中毒毒副作用的处理和中西医结合治疗肿瘤有独到研究。

王秉钦教授—河南中医学院第一附属医院肿瘤科原科主任、主任医师。

从事中医肿瘤临床治疗、教学工作40余年。擅长运用中西医结合对肿瘤及疑难杂症的治疗，尤其在食道、肝、胰腺、肠、乳腺、肺、前列腺、白血病等肿瘤的治疗及并发症的处理方面经验极为丰富，是我省著名肿瘤专家。

刘炳奎主任—河南省肿瘤医院主任医师、原外科主任。

河南省抗癌协会名誉副理事长。从事临床诊治工作50余年，擅长消化道肿瘤、软组织肿瘤、乳腺肿瘤的诊断及治疗，并在术后并发症的处理方面经验相当丰富。曾在国家级杂志发表论著多篇，是我省著名肿瘤专家。