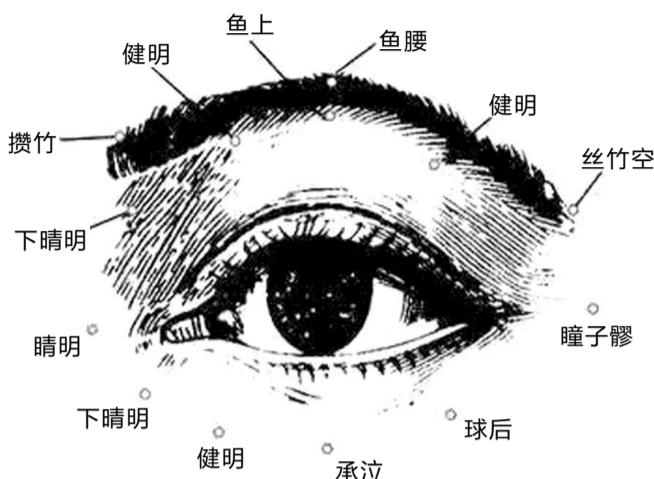


中医能否防治青少年近视？

市中医院眼科副主任医师姜东：中医防治近视有七法宝

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

眼周穴位图



近年来，我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化的趋势，孩子的近视问题成了不少家长的“心头病”。为此，有家长提问，“中医可以防治近视吗？具体有什么方法？”

舟山市中医院眼科副主任医师姜东介绍，近视眼在中医被称为“能近怯远症”，通常由先天禀赋不足或平素用眼不当引起的。中医防治近视注重辨证论治，内服外治相结合，针灸、推拿、刮痧等中医药手段皆可改善近视情况，但需长期坚持。

姜东向记者介绍了7种防控近视中医特色治疗手段：耳穴压豆、清肝明目灸、虎符铜砭刮痧、毫针刺、推拿、揠针和中药熏蒸。

“耳穴压豆疗法是国家中医药管理局推广的防控儿童青少年近视的中医适宜技术。”姜东表示，现代医学研究证实“耳穴压豆”能够放松睫状肌的痉挛，缓解视疲劳，且操作简单、无创伤、安全、便捷，易被儿童青少年及其家长接受并愿意长期坚持。据悉，目前市中医院治未病科及线上居家护理上门服务，推出了耳穴压豆治疗青少年近视这一项目。

姜东告诉记者，清肝明目灸、虎符铜砭刮痧、毫针刺、推拿等传统中医疗法利用灸法、中医脏腑经络学说治疗的原则等刺激经络穴位，有疏通经络、调畅气血的作用，从而改善近视情况，也可结合眼保健操进行治疗。

揠针是一种将针具刺入皮内，固定后在皮肤留置一定的时间，使其对皮部有持续刺激作用来治疗疾病的一种方法。此方法通过对末梢神经持续而稳定的刺激，促进经络气血有序运行，从而达到防治近视

的作用。

此外，姜东还介绍，传统中医认为，肝开窍于目，肝疏则目能视，且肝肾属全身气血之本，因此对眼疾的治疗，可以用疏肝理气、补益肝肾、养血揉肝等方法。另外，中药熏蒸可以达到明目退翳、通络活血的效果，实现睫状肌痉挛调节的目的，达到提升视力的效果。

青少年近视又该如何自我防控？

姜东表示，青少年近视的发生、发展与不良的用眼卫生习惯密切相关，故在日常生活学习中应注意保持正确的读写姿势，即“三个一”——眼距书本一尺，胸距桌面一拳，手距笔尖一寸；减少近距离用眼，远离电子产品，建议遵循202020用眼法则，每次20分钟的近距离用眼后，远眺6米左右外的地方至少20秒，使眼睛得到充分休息；改善光照环境，白天光线不足时要及时开灯补光，晚上阅读时，打开书桌的台灯和房间的顶灯，并尽量减少晚上的阅读时间；增加户外活动，加强体育锻炼，每天坚持2小时以上的户外活动，“目”浴阳光，减慢眼轴生长；保证充足睡眠，平衡营养，合理饮食补充钙质以及少吃甜食。

“做好眼保健操和眼部按摩很重要，不要觉得眼保健操可有可无不认真做。”姜东还强调，眼保健操可以改善眼部的血液循环，让眼睛放松；同时通过眼部穴位按摩，可以疏通经络，促进眼部血液循环，调节眼部肌肉的功能，从而缓解视疲劳，起到防控近视的作用。常用的穴位有睛明穴、攒竹穴、承泣穴、四白穴、太阳穴、风池穴等。

病例分析室

市民李先生最近发现自己又胖了3公斤，他想咨询哪项体检可精确检测内脏脂肪？

□记者 姚舜好

市民李先生今年40岁，最近发现自己又胖了3公斤，最明显的感觉是肚子大了不少，担心自己会出现一系列健康问题尝试减肥，不过他想先检查一下自己内脏脂肪是否超标，咨询医院哪项检查项目可精准检测内脏脂肪。

舟山医院功能检查科主治医师许兰芳回复：腹部脂肪可分为内脏脂肪和皮下脂肪。皮下脂肪堆积在皮下组织中，内脏脂肪则存在于腹腔中，附着于肝脏、胰脏、肾脏等脏器周边。内脏脂肪相比皮下脂肪更容易堆积。饮食不均衡、长期久坐、缺乏运动、作息不规律等不良生活习惯都会导致内脏脂肪堆积。一定量的内脏脂肪可以支撑、稳定和

并增加动脉硬化、脑溢血、心肌梗塞等疾病的发生风险。

在过去，需要通过X射线或CT拍摄腹部断层图像来测量内脏脂肪，由于患者遭受辐射风险较高，不能多次测量。去年，舟山医院功能检查科引进的内脏脂肪检测设备，利用世界首创的DUAL生物阻抗法，可以轻松了解内脏脂肪状况，准确地算出内脏脂肪面积。操作更为简便，患者不用担心有辐射的风险，可以进行频繁检测，且检测快速高效，仅需三五分钟，检查结果明了。

精确测量内脏脂肪，有助于医生帮助患者制定个性化的治疗方案，帮助患者早诊断、早防治、早管理糖尿病、高血压、高血脂等代谢疾病。

寻医问药

“无形杀手”高血压 你对它知晓多少？

高血压是我国患病人数最多的慢性疾病，超过2.7亿人，也是世界上首要可预防的死亡原因。许多人不知道自己患有高血压病，或者没有症状就不加以重视。

高血压也被称为“无形杀手”，大部分高血压患者没症状，因而容易被忽视，即便有症状也不明显，例如头晕、头痛、颈项强痛等。高血压合并心、脑、肾靶器官损害时，会出现以下症状：胸闷、胸痛，当心是冠心病、心绞痛，严重时有心梗发生；嘴角歪斜、一侧肢体无力、言语不清，当心是脑中风（脑出血、脑梗死）；浮肿、蛋白尿、血肌酐增高，当心发生了肾损害，严重时是尿毒症。

推荐患者在家使用电子血压计测量。如果使用电子血压计，提倡使用上臂式，不提倡用手腕式或手指式。血压控制得不够好，或在刚开始用药、调整药物期间，最好每天坚持测量并记录。

血压如果控制稳定，一周起码有一天量血压，早、晚各一次。测量时，肘关节、血压表、心脏应该处于同一水平面；袖带正确的位置应该位于肘弯上2~3厘米；一次测量后，要休息至少2分钟后再次测量，取两次平均数值，必要时需要进行“24小时动态血压监测”。

如果发现血压升高后该如何治疗？对于绝大多数患者，只要选对合适的药物，降压药带来的益处远远大于其副作用。

门诊中，发现一些患者对高血压有认知误区，以致延误治疗：

降压药确实需要长期甚至终身服用，你怕副作用，就不怕发生脑梗脑梗和脑出血；

降压药不是抗生素，早用药也不会产生耐药性；

越早吃药把血压控制下来，越能更有效预防心脑血管病、肾损害等更严重的疾病；

降压药不伤肾，患者长期不吃降压药治疗才可能伤肾；

血压降下来就停药或减量，高了再吃药或加量，这样血压忽高忽低，反而更有害；

保健品或保健食品都不能代替降压药。

要问高血压患者适合哪些运动？高血压患者不建议晨练，可下午4~5点后或晚饭后1小时后进行；每周建议锻炼5~7天；每天建议进行至少30分钟的中等强度有氧运动，比如健步走、慢跑、骑自行车等；不适合剧烈的运动，如快跑、竞技球赛等；如果身体允许，另外建议每周额外进行3次力量训练，比如举小哑铃、拉弹力带等，不需太剧烈。需要特别提醒的是，血压高压大于160mmHg等血压控制不够理想的，应延缓运动，听从医生具体指导。

高血压患者的饮食主要是清淡，另外要注意的是：

木耳、芹菜、茶...你听说过的一切降压食物，都不能显著降血压；

主食建议粗细搭配，1/3以上是全谷物，如燕麦、荞麦、紫米、藜麦、玉米、薯类等；

每天吃新鲜蔬菜300~500克，多吃含钾高的蔬菜，如甘蓝、红苋菜、芥菜等；

每天吃200~350克水果，例如香蕉柑橘等；

每天吃的瘦肉、禽肉加起来最好不超过150克（约2个手掌大小，不包括手）；

每天吃点豆类，建议20~25克（包括大豆制品）；

每天喝一盒低脂牛奶和一瓶无糖酸奶；

每天盐不超6克、油不超30克、糖不超25克（包括加工零食中的钠、脂肪、添加糖）。

（舟山医院老年医学科主任医师 刘芳）

医生手记