

老花眼和近视眼的成因及预防措施

▲ 新郑华信民生医院 陈志毅

随着现代生活节奏的加快，人们用眼的时间越来越长，视力问题也日益增多。其中，老花眼和近视眼是最为常见的两种视力障碍。本文将详细解释老花眼和近视眼的成因，并提出相应的预防措施。希望通过本文的介绍，能够帮助大家更好地保护视力，减少视觉问题的发生。

老花眼的形成原因

老花眼是一种由于年龄增长而导致的视力问题。随着年龄的增长，眼睛的晶状体逐渐硬化，导致其失去弹性，无法像年轻时那样改变形状以适应近距离的物体。这种变化会导致在近距离范围内视觉模糊，通常在年龄40岁及以上的人群中开始出现。

老花眼的预防措施

- 保持良好的生活习惯** 保持充足的睡眠，避免过度劳累和压力，定期进行体育活动，这些都有助于改善眼睛健康。
- 均衡饮食** 摄取丰富的维生素A和抗氧化剂，如胡萝卜、菠菜、南瓜和鱼类，这些食物有助于保持眼睛健康。
- 定期进行眼科检查** 定期进行眼科检查，以便及时发现和处理潜在的眼睛问题。

查可以及早发现并处理潜在的眼睛问题。

使用老花镜 当您开始出现老花症状时，可以购买老花镜以帮助您看清楚近处的物体。

近视眼的形成原因

近视是另一种常见的视力问题，通常由于不良的生活习惯和环境因素导致。近视的人在近距离范围内看得更清晰，但在远距离范围内会感到模糊。近视可能是由遗传因素导致的，但环境因素如长时间看电脑、手机等电子设备以及照明不足等可能会加剧近视的程度。

近视眼的预防措施

- 保持正确的用眼姿势** 使用电脑或手机时，保持正确的姿势，如调整屏幕高度和角度，适当离开电子设备等，以减轻眼睛疲劳。
- 间歇性用眼** 每隔一段时间离开电子设备，让眼睛休息片刻，有助于缓解眼睛疲劳。
- 保持足够的光照** 确保学习或工作区域有足够的光照，有助于保护视力。

佩戴适当的眼镜或隐形眼镜 当您感到视力模糊时，可以寻求眼科医生的帮助，佩戴适当的眼镜或隐形眼镜可以帮助矫正视力。

防止眼部受伤 在进行体育活动或参加可能接触到危险物品的活动时，要佩戴护目镜或头盔等保护装备，以防止眼部受伤。

解决方案与对比分析

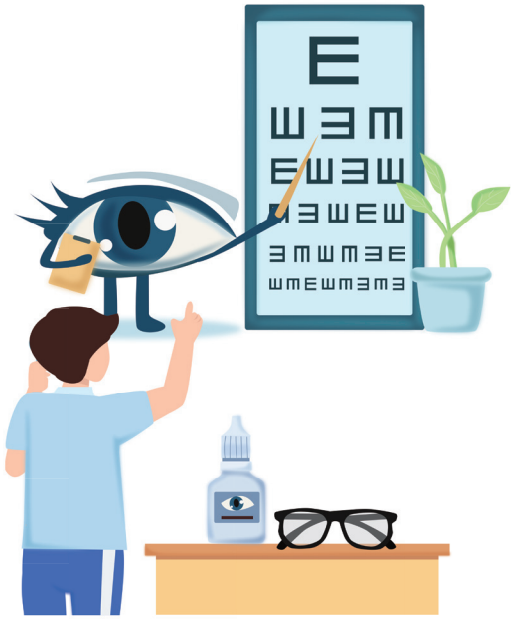
老花眼解决方案 佩戴适当的远视镜是最直接的方法，可以帮助调节焦距，提高近处物体的清晰度。此外，保持良好的生活习惯和眼部卫生习惯也有助于延缓老花眼的发生。

近视眼解决方案 对于轻度近视，可佩戴适当的近视镜或隐形眼镜来矫正视力。对于中度及以上近视，可考虑手术治疗，如激光角膜矫正术、晶体植入术等。手术治疗具有效果明显、恢复时间短等优点，但需在专业医疗机构进行手术评估和操作。

结语

老花眼和近视眼是两种常见的视力问题，了解老花眼和近视眼的成因及预防措施，可以帮助我们更好地保护视力，减少视觉问题的发生。

可以帮助我们更好地保护视力，减少视觉问题的发生。通过保持良好的生活习惯、合理用眼、佩戴适当的眼镜或手术等方法，可以有效地预防和治疗视力问题；此外，及早发现并采取相应措施，有助于保护视力健康，提高生活质量。



骨折后针灸、艾灸有什么意义？

▲ 柳州市妇幼保健院 黄宇

针灸、艾灸具有活血通经的作用，能够起到改善局部微循环的效果。在骨折的快速康复中，针灸、艾灸有着显著的效果，骨折患者要想更好地促进骨折端长在一起，就要依靠血液循环来进行，增强血液循环功能，提高营养物质的输送能力，可通过针灸、艾灸的方式修复自然骨骼。

骨折后针灸、艾灸有什么意义？

针灸、艾灸在骨折的快速恢复中具有良好的应用作用，因为针灸、艾灸能够起到通经脉、活气血的作用，改善骨折患者的局部微循环状态，增强血液循环的功能，输送更多的营养物质，更好地修复自然骨骼。针灸、艾灸的作用好比一个通道，能够将骨骼修复所需要的材料快速地运送到所需部位，改善局部微循环。切开骨折伤口之后，会发现血管被破坏，需要在后期的恢复功能作用下逐渐修复，不管是通过打钢板还是其他治疗手段修复，都需要丰富的血液供应为基础输送营养，向局部输送营养物质，并且运送代谢废物，保持道路通畅。针灸、艾灸就是在这一过程中起到了打通道路作用，促进局部血液循环，创建起良好的修复环境，促进骨折患者的快速恢复。在人体的骨膜上有两种细胞，分别是成骨细胞和破骨细胞，成骨细胞具有生成骨骼细胞的作用，而破骨细胞则要负责将老化的骨骼细胞吸收掉，成骨细胞和破骨细胞形成了一个组合，保持动态平衡。当人体受到外力作用发生骨折时，为了更好地实现快速恢复的目标，要将成骨细胞的作用发挥出来的同时，使破骨细胞能够更快地将骨骼碎屑、瘢痕、茬口等肉眼看不到的物质吸收掉。在针灸、艾灸的作用下，刺激人体穴位，将人体精气激发，加快两种细胞的代谢速度，针灸、艾灸康复方式能够帮助骨折患者更快更好地恢复健康状态，提高生活质量。

针灸

温针灸疗法 温针灸疗法是一种通过在毫针刺后在针尾处添加艾炷，点燃并将其热力通过针身传递至体内的方法，对于骨折患者而言，该疗法不仅能够及时缓解疼痛，同时还能彻底消除因腰腿痛导致的风、寒、湿、热等外邪成因，是一种安全、简便、经济、无毒副作用的治疗方式。

刺血疗法 刺血疗法是一种历史悠久的治疗方法，现代人们称为“放血疗法”“泻血疗法”和“排瘀疗法”，其主要目的在于消除体内的毒瘀败血，通过调和气血、活血气和、阴阳平衡、祛瘀、通经活络等多种途径来调节人体脏腑，以达到脏腑和谐、经脉畅通、除病祛疾的效果。

艾灸

骨折之后可以利用艾灸的方法治疗局部症状，如果骨折早期局部的肿胀、疼痛已经完全稳定，可以利用艾灸的方法促进局部血液循环，加快局部肿胀的消退，从而缓解疼痛。一般是在骨折周围肿胀的部位，给予广泛的艾灸，如果有局部的痛点，也可以在痛点上面，可以重点艾灸5~10 min，可以促进局部疼痛的缓解。另外，骨折的中后期也是正在恢复期，如果周围的软组织出现粘连或者无菌性炎症，也可以专门针对粘连的地方或者炎症性疼痛的地方给予艾灸，有软化疤痕、松懈粘连，促进炎症因子的吸收，而缓解粘连及疼痛的症状。

总结

人们要正确认识针灸、艾灸的有效作用，结合自身的实际情况，规范地按照腧穴处方、选穴定穴等流程，在专业医师的指导下接受针灸、艾灸治疗，促进骨折患者早日康复。

维生素与健康的关系

▲ 广东医科大学顺德妇女儿童医院（佛山市顺德区妇幼保健院）钟华

维生素对我们的身体至关重要，它们在维持我们的健康和生理功能中扮演着不可或缺的角色。维生素可以分为脂溶性和水溶性两大类，前者包括维生素A、D、E和K，后者则包括维生素C和B分型。检验医学为我们提供了评估维生素水平的手段，了解这些维生素与健康的关系，有助于我们更好地关心自己的健康。

维生素 A

功能 （1）视觉：维生素A是视觉过程中的关键因子，特别是在光线较暗的环境中；（2）生长发育：维生素A对细胞分化和生长起到至关重要的作用，这意味着它对于所有身体组织的健康和维持，从皮肤到骨头，它都是必不可少的。（3）生殖：维生素A对生殖系统和胚胎的正常发育起到了核心作用，包括支持男性和女性的生殖健康。（4）免疫系统：它对维护黏膜屏障尤为重要，这些屏障作为身体的第一道防线，抵御有害的病原体。

健康问题 当维生素A摄入不足时，人们可能会遭受夜盲的困扰，这意味着在光线较暗的情况下看不清楚，持续维生素A缺乏甚至可能导致完全失明；皮肤可能变得干燥、粗糙，并容易受到感染；身体可能变得更加容易受到各种疾病的感染。

B 族维生素

维生素B分型包括B₁、B₂、B₃、B₅、B₆、B₇、B₉和B₁₂。它们对于身体的能量产生、红细胞形成、神经系统和许多其他身体功能都是必不可少的。

目前维生素主要采用液相色谱—串联质谱法（LC-MS/MS）进行定量检测，其能够在复杂的生物样本中准确地鉴定和定量维生素，是维生素检测的推荐方法。

维生素 C

功能 （1）修复和生长：维生素C是产生胶原蛋白的必需因子，胶原蛋白是我们皮肤、韧带和骨骼的主要成分。（2）伤口愈合：维生素C对于损伤后的修复过程很关键，它可以帮助伤口更快地愈合。（3）牙齿和骨骼的维护：维生素C对于牙齿和骨骼的健康至关重要，因为它参与了骨骼和牙齿的形成和维护过程。

健康问题 维生素C缺乏可能导致牙龈出血、乏力、疲劳、关节痛。长时间严重缺乏维生素C，甚至会引起坏血病。

维生素 D

功能 维生素D在维持钙和磷的平衡中起到关键作用，确保它们在血液中的恒定水平，以及在骨骼和牙齿的矿化过程中的使用。

健康问题 缺乏维生素D可能导致骨密度降低、增加骨折的风险，成人如果长时间缺乏维生素D，可能导致骨软化症；在儿童中，维生素D的严重缺乏可能导致佝偻病。

维生素 E

功能 维生素E是一个强大的抗氧化剂，它可以防止自由基对细胞的损害，自由基是由身体的正常代谢过程和外部环境因素产生的不稳定分子，它们可能导致细胞损伤并加速衰老过程。

健康问题 虽然真正的维生素E缺乏在健康人群中是罕见的，但在某些特定的医学情况下，如特定的脂质代谢障碍或某些遗传性疾病，可能会出现缺乏。长时间的严重维生素E缺乏可以导致神经问题，如共济失调和肌肉虚弱。

维生素 K

维生素K对于血液凝固和骨骼健康至关重要。它在身体中的主要功能是帮助血液凝固，防止过度出血。此外，维生素K还与骨骼健康有关，有助于维持骨密度。