



## 孩子護眼盡量避免九個誤區



0~6歲是兒童眼睛和視覺功能發育的關鍵時期，6歲前的視覺發育情況決定了兒童一生的視覺質量。很多家長對待孩子眼睛問題時，存在以下九個誤區，請盡量避免。

**誤區一：真真的眼睛看上去很明亮，肯定沒問題。**0~6歲兒童中，許多影響視力的眼病從眼睛表面看是正常的，但實際可能存在致盲性眼病。比如位置比較靠後的先天性白內障、早產兒視網膜病變、先天性青光眼和其他先天性眼底病，可能致盲，但眼外觀看都沒有異常；弱視、高度遠視、散光和屈光參差等，眼外觀正常，但可能需要治療。

**誤區二：小寶寶“對眼兒”沒關係，長大就好了。**人們常說的“對眼”，醫學上叫“內斜視”，嬰幼兒的內斜視有真假之分。假性內斜視是由於寶貴鼻骨未發育完全，鼻梁寬且扁平，只是外觀看起來像內斜視。這種假“對眼”隨着年齡增長，外觀會逐漸改善，“對眼”自然消失。有的“對眼”是真的內斜視。內斜視會影響寶貴的視力發育，還會影響立體視的發育，限制長大後職業的選擇，需要盡早治療。家長一旦發現寶貴有“對眼”，應及時帶寶貴找專業的眼科醫生檢查，明確是否是真性內斜視，不要盲目等待其自然好轉，而耽誤孩子的治療。

**誤區三：孩子視力差就是近視了。**引起兒童視力異常的原因很多，近視只是其中一種。6歲內兒童近視較少，而遠視和散光引起的視力異常更常見。另外其他的眼病，如弱視、眼底疾病等也會影響視力。所以，如果發現孩子視力差，應做進一步檢查，確定影響視力的原因，才能給予針對性治療和用眼指導。比如近視了，要限制近距離用眼時間，遠視引起的弱視則需要多用眼促進恢復。

**誤區四：孩子視力不好不用擔心，長大就好了。**6歲以前是兒童視覺發育的關鍵時期，如果在這段時間內孩子存在斜視、遠視、近視和散光、先天性白內障和重度上瞼下垂等眼部異常，都可以表現為視力差，可能會影響孩子的視覺發育，

從而引起弱視，導致長大後即使戴眼鏡視力也不能恢復正常。所以孩子視力不好應及時矯治，積極促進視力發育，以免形成弱視。

**誤區五：散瞳藥對孩子的眼睛有傷害。**醫生發現孩子視力不好，就會建議散瞳驗光檢查。由於兒童眼睛的調節力特別強，不散瞳進行驗光檢查，經常會讓正常的眼睛也表現為近視，或高度遠視的眼睛表現為遠視度數減低，影響驗光的準確性及治療效果。散瞳藥物可以放鬆調節力，準確檢查近視、遠視和散光的度數，確定是否需要配鏡矯正，所以兒童散瞳驗光是非常必要的。正確使用散瞳藥物對眼睛和身體都是無害的。

**誤區六：孩子不要戴眼鏡，戴上就摘不下來了。**孩子如果有近視、遠視、散光等問題，經醫生確診後可能需要戴眼鏡矯治。眼鏡的作用是幫助兒童解決眼部聚焦缺陷，使兒童看得清晰，促進視覺發育，緩解近視進展，眼鏡對孩子的眼睛而言就是光學矯正。眼鏡能不能摘下來要根據孩子的眼病種類和程度而定，中度遠視隨年齡增長而減輕，有可能摘下眼鏡；散光和近視一般不能摘鏡，要等到18歲左右視力發育穩定時，通過激光手術可以摘鏡。孩子有嚴重的屈光不正，特別是合併斜視弱視時，如果家長不願意接受孩子戴眼鏡矯治，則會延誤治療。

**誤區七：近視眼鏡越戴度數越高。**兒童近視後度數往往是每年增加，家長常認為是戴眼鏡引起的。其實這是由兒童近視本身的病變發展特徵決定的。兒童近視多發病於10歲左右，且有低齡化趨勢，一般到18歲左右停止進展，兒童近視發病年齡越小，成年後近視度數越高。近視進展與年齡及用眼習慣有關，科學配戴眼鏡可以減緩近視進展速度。孩子近視了，影響到學習和生活，就要到醫療機構散瞳驗光，準確配鏡。

**誤區八：近視都是用眼不當造成的。**近視分為單純性近視和病理性近視。單純性近視度數常低於600度，是遺傳或用眼習慣等因素共同影響的結果。病理性近視度數常超過600度，伴有眼底視網膜病變，主要為遺傳因素所致。遺傳因素無法改變，父母如果患有近視，應特別關注寶貴的視力發育，堅持帶寶貴定期做眼部檢查。要幫助孩子養成良好的用眼習慣，少看電子視屏類產品，減少長時間讀書、寫字等近距離用眼，多戶外活動。

**誤區九：兒童配鏡到眼鏡店驗下光就行了。**兒童配鏡前必須進行散瞳驗光，6歲以下兒童第一次配鏡必須使用1%阿托品散瞳，散瞳驗光應當在專業的醫療機構進行。兒童的視力不良除了近視，還有遠視、散光，有合併弱視的可能，其他眼病也可能會影響視力。因此，帶孩子到專業醫療機構通過眼科醫生的檢查和專業的醫學驗光後給出正確的配鏡處方，才可以配鏡。

牛奶豆漿稀釋喝 糙米豆類來煮水

## 夏季最適合的補水湯



三伏時節，天氣悶熱，出汗量增多，這種情況下，身體的電解質損失很大，部分水溶性維生素和氨基酸以及可溶性蛋白質、肌酸、尿酸、尿素等也會從汗裏跑掉。這時候，喝白水和飲料都覺得難以解渴，更難以補齊出汗損失的營養成分，而經常喝湯，特別是以下幾類補水湯，是消暑補水的最佳方式。

**米湯。**小米、糙米、玉米、高粱米等各種雜糧都可以用來煮湯，但要多放水，少放米，用上面的粥湯當飲品。這種湯不需要加糖就有自然清香，含有B族維生素和鉀等礦物質。煮湯時間短一點比較好，幾分鐘到十幾分鐘就夠了，能更好地保存湯裏的B族維生素。最下面沉着的糧食顆粒不用煮熟，撈出來，和大米一起燜成雜糧飯即可。

**豆湯。**用黑豆、綠豆、薏仁、紅小豆、白扁豆等各種豆子混合煮湯，在豆粒開花之前取湯飲用。這時候湯裏幾乎沒有澱粉，不會升高血糖。豆子種皮表面的多酚類物質特別豐富，所以豆湯比米湯含有更多的抗氧化成分，鉀含量也更高，非常適合做夏天的飲料。同樣要少加豆子，多加水。煮十分鐘取一次湯，稀釋一下，當飲料喝。沒熟的豆子，如果超過2小時不用，就撈出來放冰箱裏。想喝湯的時候，取出來，再加水煮沸幾分鐘，再取湯。這樣反復幾次，可以喝一整天。等湯喝夠了，豆子也吸飽了水，就加到電飯鍋裏，和大米一起煮成豆飯。

**蔬菜湯。**出汗會損失電解質，使身體鈉含量降低。沒有高血壓的人，可以用淡鹽湯當飲料喝。蔬菜裏的鉀、鎂等礦物質，加上鹽裏的一點鈉，對保證礦物質供應有幫助。特別是低血壓人鉀，如果夏天吃鹽少出汗多，血壓容易進一步降

低，適合喝點淡鹽湯。白水加切碎的蔬菜，再加一小勺香油煮湯，少放一點鹽，剛感覺出來有一點點鹹味就可以。

**牛奶湯和豆漿湯。**日常大家都是直接喝牛奶和豆漿，由於其中含有不少蛋白質和脂肪，解渴效果沒有那麼好。夏日裏可以試試把牛奶或豆漿稀釋4~5倍，當成飲料喝。因為是稀釋之後喝，不會有大量乳糖的刺激效果，所以輕度乳糖不耐受的人多半也能接受。一盒牛奶，打開後倒入杯子一小部分，然後趕緊擰好蓋子放入冰箱。在12個小時之內，可以多次使用，兌成好幾杯“牛奶飲料”。盒裝豆漿也是一樣的。稀釋的牛奶豆漿濃度較低，解渴補水的效果不錯。

**茶湯。**各種茶都是補水的好來源。無論紅茶、綠茶、白茶、茉莉花茶、烏龍茶、普洱茶，都符合無糖無鹽無脂肪的健康飲品要求，解渴效果很好。祇要泡得不過濃，就不會影響礦物質的吸收，還能提供不少的鉀元素和多酚類抗氧化物質。研究也表明，茶水對控制血壓、血糖和血脂都是有益無害的。此外，大麥茶、蕎麥茶、糙米茶之類炒過的種子都適合用來泡水，味道很香，能提供鉀元素，而且有利於消化，適合飯前飲用，晚上喝還不影響睡眠。

**去油的肉湯雞湯魚湯。**雞鴨魚肉煮的湯，如果去了表面的浮油，熱量並不高，其中的可溶性蛋白質、肽和氨基酸以及B族維生素，都有利於營養供應。在夏天食欲不振的時候，喝點鮮味的湯有利於開胃，記得少加點鹽，調成很淡的鹹味即可。



## DNA告訴你的16件事

DNA是一種從父母那裏遺傳下來的複雜分子，包括了個人所有的信息代碼。這意味著它包含了關於祖先的信息、對某些醫療治療的反應方式以及其他秘密。

**1.發現新親戚。**一旦你的DNA被添加到一組信息庫中，就有望找到有血緣關係的人，雖然你可能與這些人從未見面。

**2.尋找親生父母。**許多被收養的孩子長大後通過DNA測試與家譜記錄相匹配來尋找他們的親生父母。

**3.患阿爾茨海默病的風險。**一種名為ApoE的基因有三種變異，如果擁有某些變異，在今後患上阿爾茨海默病的幾率較高。

**4.預測高膽固醇。**基因測試可以揭示你是否擁有可能導致家族性高膽固醇血症的基因突變。一些統計數據顯示，每500人中就有一人攜帶這種基因突變。

**5.患乳糜瀉的風險。**如果無法做出明確診斷或採用其他排除法，醫生可能會建議乳糜瀉患者進行基因檢測。乳糜瀉患者要麼同時攜帶HLA-DQ2和DQ8基因，要麼攜帶其中一個，攜帶任何一個都會增加患乳糜瀉的風險。

**6.患癌的風險。**有數千個基因突變增加了患癌症的風險，但DNA檢測祇對其中的少數進行測試。自己解讀陽性或陰性結果會加劇擔憂。一定要接受醫生指導，不要隨意猜測。

**7.適合接受哪種類型的醫學治療。**藥物基因組學是一門關於基因測試的科學，它能揭示哪種醫學治療方法對患者有效。藥物基因組學通常被用於治療特定類型的癌症，以確定某種藥物是否起效。目前正在針對其他疾病（心臟病、哮喘、艾滋病等）進行量身定製治療的藥物反應性測試。

**8.攜帶者檢測。**DNA檢測可以揭示父母是否將遺傳病傳遞給孩子的風險。當父母有遺傳病的家族史，或者患特定遺傳病的風險增加時，就顯示出這種檢測的價值。

**9.產前檢測。**在醫生指導下，父母可以對未出生的胎兒進行產前DNA檢測，發現胎兒是否有任何染色體異常。它經常被用於檢測高危母親的唐氏綜合徵。

**10.新生兒篩查。**世界許多地區提供了可以在生命早期治療的某些遺傳疾病的新生兒自動篩查，如苯丙酮尿症(PKU)測試。如果不加以治療，它會導致嚴重健康隱患。

**11.對咖啡因的敏感性。**如果你的父母對咖啡因有很強的耐受性，很有可能你對咖啡因不敏感。有一些基因變異在體內負責調節對咖啡因的敏感性，如果父母對咖啡因敏感，你還是少喝為妙。

**12.食物過敏。**目前科研人員正在搞基因檢測研究，希望為食物過敏提供治療方案。在食物過敏的發展過程中，遺傳和環境因素都有影響。

**13.識別罪犯。**法醫使用DNA測試幫助識別罪犯和受害者。沒有一個人擁有相同的DNA，這使得它成爲一種關聯或排除嫌疑人的實用技術。

**14.結交親密朋友。**雖然志同道合的朋友彼此吸引並不奇怪，但如果一直延伸到DNA領域，就會令人驚訝。美國杜克大學醫學院專家發現，基因層面上，朋友比隨機匹配的陌生人更相似。

**15.音樂天賦。**美國得克薩斯大學奧斯汀分校心理學家發現，音樂天賦是由遺傳決定的，但需要練習才能充分顯現出來。

**16.不合理的恐懼。**美國西北大學醫學院神經專家估計，遺傳基因影響25%~65%特定恐懼癥。雖然目前還沒有發現單一的恐懼癥基因，但幾個基因的變異結合在一起，使某人更容易患上恐懼癥。



## 騎自行車，控糖又護心

作為糖尿病治療“五駕馬車”之一，運動治療是最早開啓的生活幹預項目，如果可以堅持下來，抗糖之路也會順利不少。但跑步、游泳、騎行等運動方式繁多，糖友該選適合哪一種？

近日發表在《美國醫學會雜誌》子刊的一篇科研論文提示，患了糖尿病，不妨多騎自行車。研究納入“歐洲癌症和營養前瞻性調查研究”的7459名成年糖尿病患者，平均年齡為55.9歲，其中52.6%爲女性。研究人員1992~2000年在10個西歐國家進行了有關病史、每周騎自行車時長等信息的問卷調查，并于5年後進行了二次回訪。最終，共5423名糖尿病患者完成了調查。

與從不騎自行車(0分鐘/周)的參考組相比，每周騎自行車時間爲1~59、60~149、150~299、300分鐘/周以上的人，全因死亡風險分別降低22%、24%、32%、24%。與一向不騎自行車的人相比，即使中斷了騎自行車的習慣，全因死亡風險仍會下降10%；隨訪期間開始騎自行車，全因死亡風險也會下降35%。在心血管疾病死亡率方面，研究人員也看到了類似效果。

從現在開始，糖友不妨多騎騎自行車，哪怕每周祇騎一個小時，也有助控制血糖，還可降低心血管疾病及全因死亡風險。