

年轻时近视 年老后不用戴老花镜吗?



当你老了,是否看报纸看不清小字体,会不自觉地抬头后仰或者把书报拿到更远的地方才能把字看清,而且所需的阅读距离随着年龄增加而增加?南方医院惠侨医疗中心主任医师吴京表示,老花,医学上称为老视,是一种自然的生理现象,随着年龄的增长,晶状体逐渐硬化,弹性减弱,睫状肌的功能逐渐减低,从而引起眼的调节功能逐渐下降,出现看近的东西不清楚的情况,是人们步入中老年后必然会出现的视觉问题。

近视的人不会得老花?错!

日常生活中人们发现近视的人到了中年甚至老年,不用戴老花镜就能看清近的细小的物体,从而产生“近视的人不会得老花”的说法。吴京表示,这种说法是错的。

她解释,随着年龄增长,眼睛的调节能力都会下降,近视的人也不例外,只是表现出来的形式不一样而已。近视的人眼睛本来就存在一定的屈光度数,不戴近视眼镜时有点类似于正常人戴了老花镜的状态,所以可以不戴老花镜就能看清楚近的细小物体。但如果戴回近视眼镜,一样没法看清近的物体,出现这种情况的原因就是因为近视的人也会得老花。

正常情况下,同一个年龄层的人,老花度数可能差距不大,但每个人的调节能力不一样,之前的屈光状态也不一样,所以同龄人老花度数不一定一样。吴京举例,年轻时有远视的人,老花会出现得比较早,度数也会较正常人大,而近视的人,老花度数比正常人小。

因此,不建议大家共用同

一副老花镜。如果度数不合适,会很容易出现视疲劳症状,影响阅读及工作。

矫正老花,找适合自己的方法

随着科技进步,老花眼的治疗方法越来越多样化,主要包括非手术矫正和手术矫正方法(包括角膜手术、巩膜手术及晶状体手术)。吴京介绍,非手术矫正包括框架眼镜跟角膜接触镜,其中框架眼镜矫正依旧是目前最常见、最简单的矫正方法。

“每种治疗方法都有各自的优缺点,大家需根据具体情况选择适合自己的治疗方法。”吴京提醒,“年纪大了看不清不一定是老花,也有可能是其他眼部疾病,如果出现视力下降,建议到正规医疗机构就诊,以免耽误病情。”

(据《羊城晚报》)



山青水秀茶香



(作者:韩守超,1941年出生于潢川县,现为河南省美协会会员、信阳市书画研究院画家)

90岁国医大师段亚亭的养生之道:

调心态 慢运动 补气血

第三届国医大师、重庆市中医院主任医师段亚亭,从事中医临床工作近70载,虽已90岁高龄,但身体却很硬朗,如今仍坚持出诊。

谈及如何养生,段亚亭认为,养生绝不是老年人的专利,只是老年人身体虚弱,慢性病较多,所以对养生想得最多,谈论也最多。实际上养生贯穿一个人的一生,每个人都要树立正确的养生观。

心态:忘记年龄。段亚亭说:“老年人要忘记年龄,不要认为自己老了。当前社会稳定,生活条件好,老年人活到百岁已不是梦。”

段亚亭至今仍坚持每周出诊四个半天,风雨无阻。这几年他听力下降,坐诊时老伴则成了他的翻译。每当出诊日,一大早,段老就背上出诊包,在老伴的陪同下,赶往市中医院名医馆去坐诊。

运动:“慢”和“稳”。段亚亭说,老年人要锻炼,但要记住一个“慢”字。老年人骨质一般都有些疏松,日常活动都要“慢”和“稳”,要循序渐进,不能急功近利。最好的方式是慢走、打太极拳。

人常说人老脚先老,实际上人老都是脏腑先衰老,气血不足,经脉不通,体现在腿脚上就会走路脚软,少气无力。老年人一跌倒,关节、骨头最易损伤。段亚亭常说:活动筋骨可以加速血液运行,减慢衰老。多学习,勤动脑,关心国家大事,多参加社会活动,可使大脑细胞处于活跃状态,不易衰老。

每天早晚,段亚亭都会按摩一下百会穴、印堂穴、膻中穴、关元穴、涌泉穴、足三里穴等,这样有利疏通人体各条经脉。

进补:气血先行。段亚亭在坐诊时,经常会遇到一些盲目吃补药,不仅没有吃好反而有

不适感觉的患者。段亚亭说,调补身体要在医生的指导下科学进行。

目前老年人患癌数量居第一位。如果气血经脉通畅,免疫功能增强就可以减少肿瘤的生长,减少癌症发病率。段亚亭建议,老年人进补一定要从脏腑着手补气血,可吃点活血化瘀、补肾和增强免疫功能的药。

气血是人体生长发育和活动的物质基础。老年人经常吃些黄芪、石斛、当归、补肾胶囊、六味地黄丸等补心、补气血和补脾胃的药品。气血通畅,人体各器官就衰老得慢一些,骨质就不易疏松,精力就会充沛,身体就相对健康,寿命就会延长。

段亚亭还提醒,老年人由于各器官老化衰退,免疫功能下降,病一般急、重、长,恢复也慢。所以老年人感觉不适要及早就医,中医治未病就是这个原理。(据《中国妇女报》)

声明

●兹有信阳市浉河区诚信新型建材有限公司在中国农业银行信阳分行直属支行开立的账号为790101040008393的开户许可证(核准号:J5150000814701),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有陈斌的豫SQQ728号机动车在中国人寿财产保险股份有限公司滑县支公司购买的机动车辆商业保险单及保险卡(保险单号:805112017410526014396,交强险保单号:805072017410526019716),因不慎丢失,特声明作废。

●华夏人寿保险股份有限公司信阳中心支公司保险合同内页纸(1290银保通)(以下单证号前九位均为129080049)64199、64236、64815、64829、65498、65724、65734、65965、68055、68108、68440、68516、68987、69622、69632、69683、69847、69870、69872、69875(以下单证号前九位均为129080056)32369、33049、33223、33679、33757、33818、33980、35000、35826、35886、35951、35955、35956、36111、36234、36323、40939、41403、41420、41426、42090、42126、42181、42252、42254(以下单证号前九位均为129080059)04749、05339、05352、05418、05466、05480、05579、05740、05995、06484、07101、07771、08200、08210、09493、09827、10115、10879、10887、10890、10902、10961、10992、10993、10994、11021、11064、11128、11221、11239、11255、11319、11343、12082、13044、13048、13058、13077、13107、13128、13131、13140、13145、13266、13384、13391、13534、13607、13623、13635、13673(以下单证号前九位均为129080073)21975、21988、21989、21990、22060、22098、22169、22195、22202、22307、22432、22505、22545、22748、22769、22820、23294、23311、23320、23329、23359、23389、32038、32299、32386、33047、33126、33214、33219、33249、77872、77877、77913、78004、78027、78698、79061、79065、79100、79249、79587、82415、82605、83100、83197、83286(以下单证号前九位均为129080074)12219、13454、13488、13611、13756、48555、48667、48669、48769,以上单证声明遗失。