



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周丽任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

话题

走基层送技术 促优质资源下沉

近日，市人民医院呼吸与危重症医学科及胸心外科医疗、护理专家一行7人赴慈利县基层医疗机构开展走访调研、业务查房和讲座等活动。

活动中，专家团队分别来到慈利县人民医院、慈利县中医院、慈利县零阳镇卫生院、慈利县零溪镇卫生院，现场进行危重病人查房指导，同时对无创机械通气、胸部外伤的急救处理等进行授课、指导。

据悉，市人民医院呼吸与危重症医学科为省级重点建设专科，湖南省呼吸疾病诊疗临床医疗技术示范基地。为纵深推进PCCM和基地建设步伐，构建呼吸疾病区域协同诊治体系，规范诊疗方案及管理理念向基层推广，切实提高湘西地区呼吸疾病诊疗水平，专家团队走出医院，沉下基层，把分级诊疗工作落实落细。

（谷美群）

孩子视力问题 你想了解的都在这儿

暑假就要到了，又到了各医院眼科的就诊高峰时段。孩子近视了，要不要戴眼镜，有什么治疗办法？弱视、斜视、散光、霰粒肿……这些眼部疾病更是家长们的“心病”，疑问也格外多。

多年来致力于眼部疾患全息疗法研究和应用的北京东城中医医院副主任医师王伟明，就从专业角度为家长解答一下。

近视后越早干预效果越好

小美今年上三年级，半年前开始，看电视、黑板经常眯眼。家长虽然发现了这个情况，但不愿意给孩子配眼镜。

眼镜一戴上就摘不下来了，而且越戴度数越深。还是等等再说，实在不行再配吧。不久前，再次验光时发现已经是300多度的近视了。

四年级的小林，一年前的视力开始变差，看不清黑板。寒假的时候配了眼镜，当时只有200度，家长觉得没什么问题，近视的孩子那么多，即使现在不戴眼镜，过几年肯定也得戴。谁知不到半年时间，小林又说看不清黑板了，一验光，家长吓了一跳，居然快要400度了。

小美和小林的情况在孩子和家长中间非常常见。WHO（世界卫生组织）最新的研究数据表明，每5个失明的人当中，就有1个与高度近视相关。

我的门诊有不少800度以上近视的孩子，经过一段时间的治疗都取得了不错的效果。干预治疗我建议越早越好，一方面病从浅中医，另一方面，趁着孩子还小时治疗，课业负担相对不那么重，治疗的时间和频率也比较容易保证。

中医治疗近视不只是埋耳豆

宁宁从一年级开始就是边缘视力。每到假期妈妈都会带他去医院埋耳豆。效果好像不是那么明显，我觉得心理作用大于实际效果吧。宁宁妈妈多方打听，得知王伟明的全息眼疗很有效，



决定带宁宁来试试。一到这儿我可算开了眼界了，这儿的治疗可远不止埋耳豆，还有针灸、艾灸、面针、推拿、梅花针……还有配合的汤药。原来，中医治疗近视，有这么多方法呢。

王伟明介绍说，中医的五轮学说认为，五脏精气皆注于目，相应的，眼睛的不同部位则分别对应五脏，正所谓“轮属标，脏属本，轮之有病，多由脏腑失调所致”。因此，可以通过调整脏腑功能，治疗眼睛各部位的疾病。

在王伟明的门诊，每个孩子都有一套针对自身体质的治疗方案。一次门诊，从诊脉辨证到制定方案，再到完成全部治疗，不但与近视相关的穴位、经络可以获得充足的正向刺激，而且治疗着眼于全面调节孩子的体质，效果自然比单一治疗要明显得多。

近视大多与脾胃虚弱有关

琪琪今年四年级，她从二年级开始就近视，是班里第一个戴眼镜的孩子。不但如此，她的视力每年都稳步下降，几乎一年加深近200度。琪琪妈很着急，也很困惑：为了保护孩子的视力，不但电脑、平板、手机不让她用，就连家里的电视都闲置了，怎么还越来越糟呢？如果是功课太紧张的缘故，别的孩子咋不近视呢。

对于琪琪家长的这些疑问，王伟明解释说，眼睛的疾患与脏腑功能有着密不可分的关系。儿童近视，通常分为脾虚型和气虚型，也就是说，一类孩子的近视与脾胃虚弱相关，另一类与肺气不足有关。如果孩子身体的整体情况不改善，脏腑问题得不到解决，眼部气血供养不足，就会造成度数不断加深。另外，在戴镜后如果任由眼部疲劳继续，眼球角膜曲度变深，睫状肌紧张，会造成眼部局部循环不良，近视程度也会反复加重。因此，已经戴上眼镜的孩子不但需要家长督促其科学用眼，

更需要调治脏腑，改善体质，从根本上遏制视力下降的趋势。

全息眼疗根植于中医理论

鹏鹏3岁，今年春天得了霰粒肿，热敷、滴药、吃药……各种办法都用了，但始终没有效果。眼科医院的医生建议手术，但家长很犹豫。最终，鹏鹏爸打听到王伟明的门诊，经过三个疗程的全息眼疗，鹏鹏的霰粒肿已经完全好了。

小康8岁，弱视，在其他医院治疗效果不理想，错过了弱视的最佳治疗时机，家长很着急。两年前找到王伟明，一直坚持治疗，目前视力已经达到双眼1.0。

董奶奶，80岁，黄斑病变，只能勉强看到眼前15厘米的手指在动。经过两个疗程，视力已经提升到可以生活自理。

据了解，王伟明的全息眼疗不但可治疗近视，对于散光、弱视、斜视、青光眼、黄斑变性等眼部疾病的效果也往往让患者惊喜不已。

根植于中医传统理论，囊括内服、外治等多种传统治疗手段，着眼于人体整体，从脏腑入手，直达眼部。这些不同于现代医学的特质让全息眼疗独树一帜，而王伟明多年在眼部疾患方面的不断探索和临床实践，更让全息眼疗获得了患者普遍认可和良好的口碑。

专家答疑

孩子近视了，非得配眼镜吗？

王伟明：4-18岁之间的孩子，眼球可塑性很大。通过有效手段干预，可以帮助处于近视初期的孩子恢复视力，也可以让已经发生高度近视的孩子降低近视程度。

戴上眼镜以后还需要治疗吗？

王伟明：这时候更要积极治疗，以防止发展为高度近视。高度近视是指600度以上的近视，高度近视容易造成视网膜脱离，并大大增加白内障、眼底病变等的风险。

（新华网）

生儿育女

永定区妇幼保健院举办 预防宝宝过敏 从孕期开始 主题公益讲座

近日，永定区妇幼保健院在门诊综合楼12楼会议室举办了预防宝宝过敏，从孕期开始主题公益讲座活动。共60余位孕妈妈及家属参加了此次公益讲座活动。

公益讲座上，该院孕产保健科主任李晓俊从孕期、哺乳期、辅食添加期三个阶段用通俗易懂的语言讲解了如何预防宝宝过敏。讲座结束时，李晓俊还针对孕妈妈提出的孕期常见问题进行面对面答疑解惑。

随后，该院医护人员和孕妈妈开展互动合家欢包饺子比赛游戏。孕妈妈围坐一起，包饺子、交流孕期经验，欢乐的笑声传遍整个现场。

（胡媛）

健康管理

淋浴时最好少冲脸

生活中，许多女性沐浴时，喜欢惬意地闭着眼睛让喷头直接冲洗脸部。近期，美国自然母亲网站撰文称，淋浴时最好少冲脸部。

1、淋浴的水温太热。美国皮肤病学会建议用温水洗脸，但淋浴时，多数人会用比水龙头温度更高的水，这对于敏感的脸部来说过于热了。美国纽约西奈山医院皮肤科美容与临床研究部门主任约书亚·蔡克纳医生表示：高温会导致血管

扩张，脆弱组织断裂。此外，热水也会剥去保护皮肤的油脂屏障。

2、水压太大。当我们在水槽中洗脸，基本都是用手泼水或用毛巾擦洗。而淋浴时，喷头水流的冲击力对于脸上的娇嫩肌肤过于刺激，等同于在涂抹润肤霜时用力向下揉搓脸部，会加速衰老。

3、淋浴时间太长。美国皮肤病学会表示，理想的淋浴时间应该在5~10分钟之间。皮肤

专家贾斯汀·赫克斯托尔博士也表示，淋浴时间越长，面部皮肤越可能变干燥。有助于保持皮肤湿度的神经酰胺、脂肪酸和油脂等天然保湿因子都是水溶性的，淋浴时若冲脸10分钟，它们就会被洗得一干二净。

4、化学品刺激。流到脸上的洗发水、护发素可能刺激皮肤。它们会冲刷掉皮肤上的油脂，导致干燥等问题。

（新华网）

就医助手



张家界市人民医院

张家界大众医院

永定区妇幼保健院

张家界市宏仁医院

良富门诊

张家界美年大健康管理有限公司

