



用眼过度 眼睛疲劳 护眼十条小贴士请收藏

眼睛疲劳,是因为眼睛持续看近处,睫状肌长期紧张的结果。长时间使用眼睛而造成用眼过度,是眼睛疲劳的一大主因。预防视疲劳,记住以下这10个要点。

看电视不要超过两小时。连续看电视超过两小时,应让眼睛休息5-10分钟。晚上看电视,最好在电视背景开一盏小灯。

与电脑屏幕保持一定距离。坐在距离电脑显示屏至少50厘米的地方,显示屏应放在与眼睛平行或略低于眼睛的位置。

控制好近用眼距离。近用眼睛距离过近(小于30厘米),连续时间过长。应在近用眼工作学习时,尽量控制好近用眼距离,采用合适的近用眼镜。

不要长期使用“消除视疲劳”

眼药水。由于这些眼药水中加了冰片,点后凉爽舒服,还加有能收缩血管的肾上腺素,可以立即使充血消退,但并未祛除充血的原因。当药效过去后,充血依旧。频频滴用含各种药物成分的眼药水,影响眼的代谢,很可能加重原有眼病,甚至升高眼压。用任何药都应有针对性,要有医生的指导,不要自己随意使用。

摄取蛋白质与维生素。过久注视电脑屏幕,可使视网膜上的感光物质视紫质消耗过多,而维生素A就是其合成的必需营养素之一,不妨多吃些含维生素A的食物,如鱼肝油、鳗鱼、羊肝、猪肝、蛋类、乳类、胡萝卜、蒜苗、香菜、油菜、菠菜等。

注意灯光对眼睛的影响。不要在震荡、晃动的条件下如坐车时阅读,别在黄昏时阅读;注重物体和环境的影响。黄色或红色对视网膜细胞有刺激作用,使视神经处于兴奋状态。因此,长期在带有黄

色或红色的灯光下和产品及周围下工作,会导致眼睛疲劳。

常喝菊花茶。菊花可养肝清火明目,当感到眼球疲劳时,可以沏上一杯热气腾腾的菊花茶,伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼,大约两三分钟即可消除眼球疲劳。

有眼病和其他全身性疾病时应及时诊治。青光眼、视网膜眼底病变、白内障中早期都会出现视力下降的症状,但很多人没意识到,反而拼命指挥眼睛去看清楚,就会出现视疲劳的症状;患结膜炎、角膜病变时的症状性刺激可引起视疲劳;麦粒肿等压迫眼球引起的不规则散光也可引起视疲劳。

闭眼休息。用温热的毛巾敷眼10-15分钟,可消除眼睛疲劳。

适当按摩。双手摩擦生热,再盖住眼睛,勿压迫双眼,深缓地呼吸,有助于消除眼睛疲劳,眨眼300下,有助于清洁眼睛同时达到按摩效果。

据《慢性病运动康复治疗学》

一茶一粥 护肝健脾

春雨为万物带来了生机,但尚未完全散去的冬寒与潮湿的空气形成的寒湿很容易影响肝脾功能。因此,春季养生需重视护肝健脾,不妨从吃上入手。

柔肝顺气茶。茉莉3克、绿梅花3克、合欢花3克以及枸杞子5克,用开水冲泡,可以柔肝顺气,缓解精神紧张导致的胸闷不舒、情志抑郁、夜寐不安等症状。

南瓜小米红枣粥。南瓜250克、小米100克、红枣10枚以及蜂蜜适量。将南瓜切成小块,将小米和红枣洗净,三者一起放入锅中,再加入适量的水熬煮成粥,待稍凉,放入蜂蜜即可食用。南瓜富含多糖、类胡萝卜素、矿物质等;小米含有丰富的蛋白质、脂肪和维生素;红枣维生素含量高。这款南瓜小米红枣粥具有健脾养胃的效果。

据《扬子晚报》

技术全面升级 “微种植”满足当前老年人种牙需求 低成本 高效率 高品质

饱受缺牙之苦多年,黄爷爷没想到,现在种牙竟这么简单。一会功夫牙齿就种好了,回家就能吃东西,不折腾、不麻烦,关键还非常实惠。黄爷爷说,种牙像出门理发一样简单。

这是医学技术不断发展带来的成果。“微种植”是德国种植牙技术,进入中国10年,在20多座城市推广。在万千病例沉淀的过程中,根据国内中老年人的口腔特点进行技术升级,有效解决了过去种牙“痛苦、麻烦、昂贵”等问题,开启“低成本、高效率、高品质”的种牙“微”时代。本月,“微种植”新技术发布会在杭州举行,首批市民已经率先体验,黄爷爷便是其中之一。

小手术轻松解决大问题 “微种植”创口很“微” 种牙却超快速

“微种植”和普通种植牙有什么不同?黄爷爷最大的感受就是不疼、很快。他的主治医生杭州摩耳口腔种植院长李海峰,参与了“微种植”技术改良。他说:“微创和高效,是微种植进行技术升级的两大方向。”

首先,“微种植”是一项很小的手术,在数字化、互联网等尖端技术的辅助下,精准找到种植点位,直接植入植体,创口微乎其微,无需缝针,而传统种植牙需要把种植位置的牙龈全部切开、翻起、缝针、拆线。与之相比,“微种植”更适合缺牙颗数多、恢复能力弱的老年人。

“微种植”很快。这一方面体现在手术时间短,微创手术方式简化步骤,3-5分钟就能植入一颗植体。另一方面,种植修复周期更短。它将原本3-6个月的周期缩至一天,拔掉坏牙、种植手术、牙冠修复一次完成,当天就能使用种植牙。

好技术好材料 种好牙 “微种植”费用很“微” 牙齿却超有力

“都想种牙,却不想花太多钱。”黄爷爷的话是很多老年人的心声。“微种植”技术进一步降低时间成本和人力成本。它不同于传统种植牙“缺一颗种一颗”的做法,运用巧妙力学设计,用尽可能少的种植体,修复尽可能多的缺失牙,让种植牙价格走向亲民,缺牙多的、全口无牙的老人也能种上好牙。

值得一提的是,为了让“微种植”技术优势充分发挥,摩耳口腔引进“超亲水”进口种植体。好材料搭配好技术,种出骨结合超快、咬合超有力、体验超舒适便捷的种植牙。本周末,“微种植”新技术发布会将在杭州召开。大会开放少量体验名额,“超亲水”种植牙体验价1599元。大会还将招募3位体验官,享超亲水种植体全免费,半口/全口缺牙者优先。

记者 林乐雨



摩耳口腔种植院长 李海峰

超亲水进口种植牙开启亲民特惠活动。原价9600元/颗,体验价只需1599元/颗,仅限100颗。另外,招募超亲水半/全口种植牙体验者,享受全免费福利,免费体验者仅限3个名额。

本周六、周日,德国种植牙博士团坐诊,拨打右上方电话预约博士种牙。