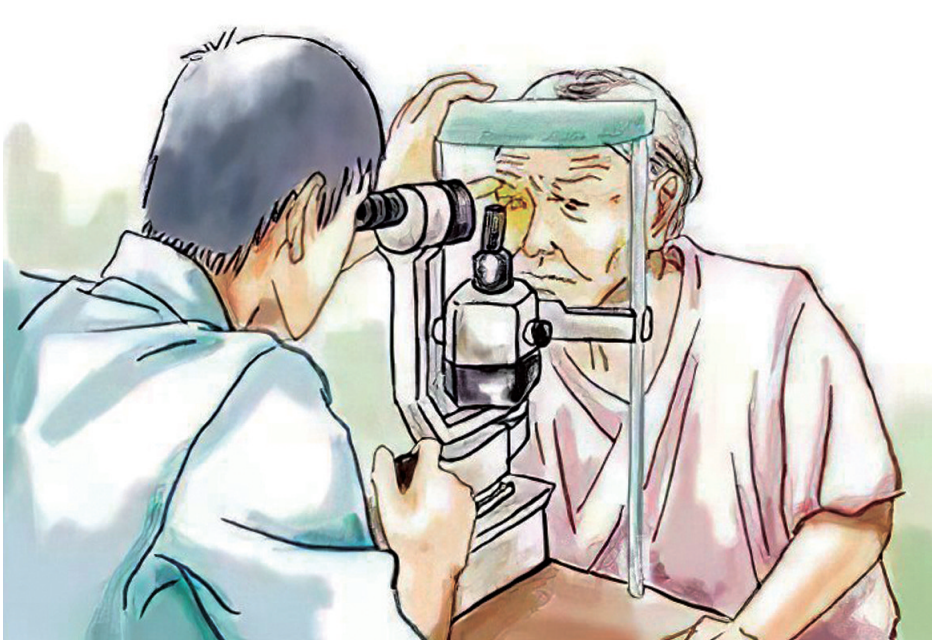


白内障宜尽早手术治疗

白内障是全球首位致盲性眼病,在我国 60 岁以上人群中白内障发病率高,是老年健康一大杀手。白内障大多数发生于老年患者,与年龄增长有关。那白内障致盲是怎样的原理呢?眼睛是一个非常精密的系统,有个结构叫晶状体,它原本是无色透明的,主要起光线传导和汇聚作用。如果把眼睛比作照相机,晶状体就相当于照相机的镜头。只有晶状体是透明的情况下,光线才能透过晶状体进行折射、汇聚到我们的视网膜上聚焦成像。简单来说,当晶状体变浑浊,引起视力下降,就是白内障。

白内障的发生发展是一个渐进的过程。当晶状体浑浊严重,对视力影响极大,非常影响老人的生活质量,也容易在生活中造成潜在危险。早期的白内障一般不需要手术治疗,但也不需要等到非常熟了才去做手术。因为现在白内障的手术方法已经有了显著提高。拖到白内障过熟再去做手术,不仅严重影响生活质量,而且也大大增加手术难度,提高手术风险。一般将白内障患者矫正视力低于 0.3 就列为手术指征。有些对视觉要求更高的



(资料图片)

患者,觉得视力下降已经影响生活量了也可以考虑更早进行手术。所以,中老年朋友如果出现视力模糊、朦胧、有遮挡感逐渐加重,或是对光敏感,很难在强光下看清事物,还有的单眼视物时出现复视、重影,或原有的老

花眼突然好转,都很有可能得了白内障,应及时就诊。白内障的诊断也比较简单,到眼科做视力、裂隙灯及眼底等相关检查,即可明确诊断。

说到白内障治疗方法,大多数患者对手术表示恐惧,往往选择药物,但国际公

认治疗白内障有效方法就是手术治疗。以前由于技术、设备、材料等各方面因素,白内障手术后效果较差,因此要等到看不见才做。但近十几年这几个方面有了飞跃的发展,特别是以超声乳化为代表的白内障手术技术已非常成熟,所以大家要改变陈旧落后的观念,只要老年朋友觉得视力对自己的生活有了影响,检查后确认是白内障引起的视力下降,可以考虑进行手术治疗。

大余县五福居养老康复中心作为一家专业的医养结合养老机构,不仅在中心内设有一家一级医院,也和旁边不足百米距离的大余县中医院(二级甲等)有着紧密的合作关系,本着“以人为本,服务至上”的理念,大余县五福居养老康复中心目前为止已经积极帮助数十名患有白内障的入住老人到中医院免费治疗,使他们重见光明,提升生活质量。

(张凯 邹长平)

大余县五福居
养老康复中心

五|福|居 联系电话:0797-8711399

地址:赣州市大余县南安镇尚水龙城路大余县中医院后侧

健康保健

喝汤不吃肉 易营养不良

很多子女在照顾病中老人时,信奉“吃肉不如喝汤”的原则,认为营养都溶在汤里,时间久了,很多老人出现营养不良症状。这是因为,汤里的营养物质并没有人们想象的那么多,大部分营养还是在食材里。

无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量都远不及肉块本身。虽然汤中溶出来的游离氨基酸、小肽、谷氨酸、谷氨酰胺、肌酸、B 族维生素等物质,对老人或病后虚弱、消化不良者可起到改善食欲、提高消化能力的作用,但是汤中蛋白质含量太低,仅有 1%至 2%,而肉块蛋白质含量高达 15%至 20%。另外,汤的营养密度较低,只有钾元素这样易溶的成分,而骨头中的钙、铁元素都属不溶性成分,即便是人们认为“补钙”的骨头汤,钙溶出浓度也不超过 4 毫克/100 毫升,明显低于牛奶的含钙浓度(约 80 至 120 毫克/100 毫升)。按照中国营养学会推荐成人钙摄入量 800 毫克/天,如果要靠骨头汤补钙的话,每天得喝 20 升才行。

因此,对消化吸收能力正常的老人来说,每天只喝汤,而不吃成块的肉,摄入的蛋白质、钙、铁等必需营养都会低于身体所需。因此,建议老人连汤带食物一起吃,或者把食物如粮食类、蛋类、奶类、肉类、鱼类、豆制品、蔬菜类等,用粉碎机搅碎并调成高浓度的糊汁吃下,这样既便于吞咽又有利于消化吸收。

(刘斐)

心海导航

心理健康从儿童抓起

心理健康对于儿童的成长极为重要,拥有良好的心理状态才能更好地完成学业,才能更好地面对成长中遇到的挫折。根据儿童成长规律来看,心理健康要从小抓起,重在以下 3 个方面。

不给儿童太大学业压力。当今,家长普遍对儿童的学习非常重视,要求严格,期望值也高,从而忽视了心理素质的培养。但实际上,从小培养良好的心理素质能让孩子心理更加健康成长,面临学业压力和成长中的挫折时,孩子自己能够尽快找到解决方法。

对自卑心理进行良好引导。很多孩子在与优秀的人比较时易出现自卑心理。所以,家长平时应多和孩子沟通,让他在跌倒时自己爬起来,当遇到挫折时引导正确应对。另外,不要经常当着孩子的面将其与别人作比较。

对情感成长适时进行引导。当儿童在遭遇重大的挫折时,往往会出现很多负面情绪,如紧张、恐惧等,这些负面情绪将会对其成长带来严重的影响。所以,家长在教育孩子时要注意其情绪变化,当遇到情感上的挫折或是学业压力过重时,家长要尽量给予鼓励,让儿童以自己的心为导向,避免心理上出现不良状况。

(杨峰)

健康教育

劳逸结合,每天保证 7 至 8 小时睡眠

任何生命活动都有其内在节律性。生活有规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合、起居有则,培养有益于健康的生活情趣和爱好。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要 7 至 8 小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

人的一切活动,如吃饭、学习、工作、锻炼、娱乐、睡觉等,都是在大脑指挥下完成的。每次活动,都会在大脑里留下记忆。时间长了,就会形成一定的生活规律。违反了 this 规律,大脑和身体的

其他器官就会处于紧张状态。这种紧张状态,是引起疾病和加快衰老的重要原因之一。

1.要养成良好的学习、工作习惯

大脑、肌肉在工作一段时间以后,就会疲劳,学习、工作效率就会降低,肌肉疲劳,容易引发事故或差错。注意劳逸结合,张弛有度,不仅是健康的需要,也是提高工作、学习效率的需要。

2.要养成经常参加文体活动的习惯

参加体育锻炼和娱乐活动,对维护

身体健康、心理健康和提高社会适应能力都有好处。文体活动的形式和每次活动的时间要与自己的身体状况、兴趣爱好相适应。

3.要养成良好的睡眠习惯

有规律的睡眠对保证睡眠质量、维护健康有很大益处。睡眠时间应当根据年龄和个人体质特征确定。一般成年人每天需要睡 7 至 8 小时。晚上 10 时至凌晨 4 时,这段时间睡眠质量最高。过了夜里 11 时后,人反而会变得兴奋,更难入睡。凌晨两三点,是熬夜的人感到最困

的时候。而天亮后,人就开始进入浅睡眠期,这种睡眠的质量不高。

有些人喜欢睡“回笼觉”,其实这时补充的主要是浅睡眠,效果不如早睡早起所能获得的深睡眠。睡眠不足可使人的注意力和记忆力下降,同时还影响新陈代谢,加快人的衰老。睡眠时间过长对人体有害无益,它会使中枢神经系统长期处于抑制状态,起床后便会自觉无力、头晕。睡眠时间过长还会使呼吸减慢,吸入氧气减少,心脏、肺和血液循环的负担加重,增加心脏病和脑血管栓塞的风险。

(孟翔)



南昌“锦鲤” 25 万元它来了!



3601001368 体彩门店庆贺中奖。

这个夏天,一只带着“鸿运”的“锦鲤”,为每一位期待美好生活的购彩者送出好运祝福。

5 月 15 日,中国体育彩票重磅开启“购彩遇锦鲤 好运又有礼”活动,刮“锦鲤”即开型体育彩票,最高可中奖金一百万元,还有机会中千元电商卡,且单票中得指定奖级,还可额外获赠相应金额的顶呱刮即开型彩票。

活动当天,一场初夏的阵雨洒落在燥热的南昌土地上。“这天气,打不成篮球了,给我包新上市的即开票,刮完回家”。轻车熟路的老周(化姓)一走进南昌市红谷滩东方海德堡 3601001368 体彩门店,就对销售员小陶说。

小陶正为店内新票数量不够发愁,“可不是嘛,这一下雨进店的人也少了。新上市的‘锦鲤’即开票也没几张了,这票太好卖,店里都断货了。”

“嗨,我这不就来给你送票了,都配送了一天即开票了”,两人刚说着话,片区体彩专管员小徐就进了店门,一边拍着身上的雨滴一边说道。

退休后,老周有两个爱好,一是和几个老

伙伴打打篮球,再就是刮体彩顶呱刮。每当有新票上市,他总要刮上几张。听专管员这么一说,老周来了兴趣,“小伙子,先让我挑几张,这么大的雨一时也回不了家,雨水带财,我今晚就好好刮一刮。”

随着唰唰的刮票声,时间一分一秒地过去,当还剩几张时,外面的雨渐渐停了。店内稍显压抑的气氛在这一刻爆发,老周问道:“我年纪大了,眼神不太好,你俩都帮我看看,这是中了一等奖?”小小的锦鲤符号下面,250000 元的数字安静地显现在大伙的眼前,“老周啊,你这运气也是没谁了,真的中了 25 万啊,可以去市中心领奖了”,销售员小陶兴奋地说道。

“这就叫下雨天留客天,该是我走运啊,也要谢谢你小伙子,你真是送财童子。而且,锦鲤这个名字寓意真好,真可谓‘购彩遇锦鲤,好运又有礼’!”老周表示中奖更加让他坚信了体育彩票的公平、公正、公开,领奖后要与家人一起分享这份“锦鲤”,希望这一幸运的象征能够带来更多的生活如意。

(李强 文/图)



图中中奖 25 万元的“锦鲤”即开型体育彩票。

“鸿运”当头照 “锦鲤”对他笑 快来沾好运

5 月 15 日,体彩即开新票“锦鲤”系列活动重磅开启。作为美好、幸运和幸福的象征,锦鲤绝对是人气最高的“网红”之一,此次体彩锦鲤即开票面设计风格时尚,凸显栩栩如生的锦鲤形象,尽展锦鲤气质,而且奖金设置丰富,中奖就送还可以赢好礼,门店代销者纷纷表示新票十分受欢迎。活动开始三天后,江西中出“千元电商卡”49 张,可谓是好运连连。

5 月 15 日,位于鹰潭市环城东路 3617020052 体彩门店,购彩者李先生被精致的票面吸引,购买了两张面值 10 元的锦鲤票,其中一张刮开覆盖膜出现“鸿运”字样。代销者喻玉辉立刻就帮助他在“中国体育彩票”APP 上完成兑奖,领取了 1000 元电商卡。

“平时偶尔刮几张玩玩,我一进门就被这款即开票吸引了,没想到中了个幸运奖,希望这一年都有鸿运”,购彩者李先生笑着说道。门店代销者喻玉辉也说:“我也希望沾沾你的好运气呢。”

无独有偶,位于赣州南康区文化艺术中心旁的 3606006352 体彩门店,购彩者何先生购买顶呱刮新票“锦鲤”刮出“鸿运”符号,收获了 1000 元的电商购物卡一张。三天时间内,江西共中出 49 张千元电商卡,“锦鲤”即开票的好运风暴正在赣鄱大地上传递。

另外需要注意的是,本次活动奖品共计 8000 张,如 6 月 21 日 23:59:59 前,奖品派送完毕则活动提前结束。

中国体育彩票最新推出顶呱刮“锦鲤”系列即开票,三重惊喜等着你,最高奖金可中 100 万元,千万电商卡等你拿,多个奖级中多少送多少!这个夏天一只带着“鸿运”的“锦鲤”焕新来袭,心动不如行动,锦鲤即开票携“鸿运”在江西体彩各地体彩实体店等您,赶紧来沾沾喜气吧!

(成从凡)

中国体育彩票提醒广大球迷
及购彩者:快乐购彩,理性投注,请
注意控制购彩金额。
2020,公益体彩,一起上场!
欲加盟体育彩票销售,请拨打加盟热
线:95086。



95086