

知名眼底病专家、南阳市眼科医院副院长李寅伟介绍眼底照相的重要性——

# 眼底一张照 疾病早知道

在我国体检人群报告中,有相当一部分人存在视觉功能异常。那么,如何早期了解眼睛是否存在问题呢?答案是:眼底一张照,眼病早知道。

知名眼底病专家、南阳市眼科医院副院长兼眼底病二科主任李寅伟指出,随着医学科学的发展,眼底照相机已成为检查眼底疾病必不可少的设备,而且成像也在不断升级扩大,从早期的25°视野范围、逐渐发展为35°、45°及55°视野范围。而激光扫描检眼镜的出现,使眼底视野从55°跃入超过100°的视野范围。最大的改变是超广角眼底照相机的推出,使眼底成像达到200°视野范围,医生可更全面地观察眼底情况,进一步提高眼底疾病的诊断率。

李寅伟强调,眼底是全身器官中唯一可以通过瞳孔直接看到血管和神经的地方,也是反映全身健康状况的窗口,许多眼病全身性疾病在眼底都会有所表现,如糖尿病、高血压、肾病等引起的眼底视网膜血管改变,内

高压引起的视神经水肿等都可眼底观察到。因此,眼底检查无论对发现眼部疾病还是全身疾病都非常重要,而眼底照相,则是最直观、最科学的检查方法。

眼底照相特别适用于糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、老年性黄斑变性、视网膜脱离及青光眼、高度近视视网膜病变、中心性浆液性脉络膜视网膜病变(中浆)、早产儿视网膜血管发育不完全等眼病患者。它使医生通过眼底照片,清楚地看清视神经、视网膜、黄斑、眼底血管等部位的病变程度,对患者进行精准有效的治疗。同时,患者也可以通过眼底照片直观地了解自己的病情,更好地配合医生治疗。

随着中国人口步入老龄化时代,眼底病患率也会越来越高,但大部分人由于对眼底病缺乏足够了解,往往把视力下降当成老花眼而错过最佳治疗时期。因此,将眼科检查纳入常规体检中,是非常正确也是非常必要的,这对眼病或者某些全身病做到早发现、早治疗

非常有益。(李霞)

专家介绍 李寅伟,知名眼底病专家,南阳市眼科医院副院长兼眼底病科二科主任,从事眼科临床工作近30年,具有坚实的眼科基础理论知识,对各种眼科常见病、多发病的诊治具有丰富的临床经验,尤其擅长23G、25G高速微创玻璃体切割治疗各种原因引起的玻璃体积血、复杂视网膜脱离、黄斑裂孔、黄斑前膜、糖尿病视网膜病变、眼内炎等,受到患者的高度信赖。多次参加国内外眼科学术交流活动,在国内核心期刊发表专业学术论文16篇,荣获市级科技进步奖5项,是南阳市“最美医生”荣誉称号获得者。⑩9

科室电话:63268600  
中州大道院区地址:中州大道268号(金马特东隔壁)  
梅溪路院区地址:南阳市梅溪路27号



## 中医专家谈冬季养生—— 饮食有讲究 别盲目进补

□本报记者 王渊博 通讯员 张馨月 白洋

11月22日22时03分我国迎来小雪节气。俗话说“冬季进补,来年打虎”。冬季是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,我国自古就有冬令进补的习俗。如何健康饮食、养生过冬?记者邀请南阳市中心医院中医门诊主任医师付丽丽,分享冬季饮食以及养生的小妙招。

### 冬季养生应抓准温阳、养阴

付丽丽介绍,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,人顺应四时,冬季也是人体进补的季节,为何冬季要进补?付丽丽解释,从中医的角度分析,冬藏正是“封藏人体精微营养物质”的过程,人们将进食的营养物质封存于体内,待第二年开春时,便有了足够强壮的身体底子,不易生病。

“进补不能盲目,要根据冬季的季节特征进行。”付丽丽解释,冬季天气寒冷、干燥,对应中医学所讲的“寒邪致病”“燥邪致病”。“寒邪致病”即寒邪容易在冬天侵犯人体,导致血管收缩进而引起人体气血运行不畅通;“燥邪致病”则是因冬季干燥易引起口干、咽燥,中医认为“秋冬养阴”也体现于此。因此,冬季饮食和进补应以温阳、养阴为主,温阳抵御寒冷,养阴应对干燥,进而调节人体气血,健康舒适地度过冬季。

牛羊肉、鸡肉、韭菜、糯米、大枣等都偏属温性的食物;而山药、枸杞、黑芝麻等具有健脾养胃、补肾润肺的作用,能有效缓解口干、便秘等症状。这些温阳、养阴的食物都是平时十分常见的,方便制作。

除了多吃具有温阳、养阴的食物,冬季应该少吃或尽量不吃西瓜、柿子、苦瓜、生鱼片等伤脾胃、伤阳气的“寒性”食物。此外,人们在进补的同时,也要注意不应偏食。付丽丽解释,中医学讲“五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益”,全面而多样合理的饮食才能让身体更加健康。

### 冬季进补,吃好的同时要会吃

付丽丽分享了三道冬季既美味又养生的菜谱。

第一道菜是当归生姜羊肉汤,在炖羊肉汤时加当归和生姜,能起到温阳的作用;第二道菜是乌鸡炖板栗,板栗具有补肾强筋的作用,这是一道美味、温肾阳的美食;第三道菜是胡椒猪肚汤,胡椒健胃暖胃,肚片温补脾胃,具有滋补的作用。

中医学认为药食同源,除了进补让身体更强壮,面对冬季流感高发,付丽丽建议可通过饮食来调理。她介绍,应对冬季流感的症状,比如咳嗽、发烧等,可以将橙子洗净蒸熟,饮用蒸出来的橙子水,可起到止咳化痰的作用。同时,大蒜对细菌和病毒也有一定的抑制作用,大家可在日常做饭中加一些大蒜或蒜叶。

此外,萝卜作为冬季的应季食物,食用萝卜可预防冬季一些呼吸系统疾病。

付丽丽介绍,冬季进补不少人会选择服用膏方。大家在服用膏方前一定要先辨别自己的体质,经过中医“望闻问切”后,医生会根据个人的综合情况一对一开方,切不可盲目跟风。⑩9

## 一到冬天手脚凉 4味中药来帮忙

“我很怕冷,一到冬天就手脚冰凉,有没有什么方法可以缓解?”47岁的刘女士说,她出门穿得挺厚,可还是怕冷;晚上手脚暖不热,很难入睡。

“手和脚位于气血循环末梢,当人体气血不足或气机不畅时,身体本能地会‘弃车保帅’,从最远端的手足末梢开始减少四肢的温煦,这就是很多怕冷的人先感觉手脚冷的原因。”专家李润涛说,阳气不足多跟后天不良习惯有关,比

如常喝冷饮、衣衫单薄等,导致外邪入侵,伤及阳气。

“手足不温,多跟阳虚体寒或阳郁有关。”李润涛说,阳虚体寒者需要温阳祛寒,可以艾灸阳池穴、神阙穴、涌泉穴缓解症状;阳郁体质者除了手脚凉,还伴有胸胁胀满、经常叹气、烦躁易怒、胃气不降等症状,治疗常用四逆散来疏肝理气,让身心舒展,帮助脾恢复,缓解阳气郁阻的问题。

李润涛介绍,四逆散中只

有柴胡、白芍、枳实、炙甘草4味药。柴胡入肝胆经,能疏肝解郁、升发清阳之气充养四肢;白芍与柴胡合用,能制约柴胡伤阴,以补养肝血,条达肝气;枳实能理气解郁,与白芍相配,能使气血调和;炙甘草,能益气和中,保护脾胃治未病。“如果就诊后提示是阳郁导致的手脚冰凉,可根据患者的实际情况进行配伍,起到舒畅气机、温暖手脚的作用。”⑩9

(据《洛阳晚报》)

### 内乡县先进制造业开发区发展规划(2022-2035年) 环境影响报告书(征求意见稿)公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等文件的相关规定,现将《内乡县先进制造业开发区发展规划(2022-2035年)环境影响报告书》(征求意见稿)向社会公开,按以下途径发表对本规划实施环境影响的意见和建议。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:https://www.yunpan.com/surl\_ynXG4PeC2eH,提取码:3a34。

二、征求意见的公众范围:开发区内及周边可能受影响的以及关注本开发区规划开发建设的内乡县公民、企业、事业单位、机关及其它组织。

三、公众意见表的网络链接:https://www.yun-

pan.com/surl\_ynXGiEzpGis,提取码:232c。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、信函等方式反馈公众意见,具体联系信息如下:(一)①规划实施单位:内乡县先进制造业开发区管理委员会。②联系电话:13598224161,联系人:王科长。③联系地址:河南省内乡县七里河畔2号楼。(二)①环评单位:河南京达环保工程有限公司。②联系电话:13783683401,联系人:周工。③联系地址:河南省郑州市金水区花园北路84号瀚宇商务7楼708室。

五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日。

内乡县先进制造业开发区管理委员会

