

高级验光师、南阳市眼科医院角膜塑形镜验配中心主任水淼提醒——

避开五大误区 科学认识角膜塑形镜

对于家有“小眼镜”的家长来说，角膜塑形镜并不陌生，它能够让孩子摆脱白天戴镜的困扰，还能够缓解孩子近视的增长速度。但是，对于它的全面了解，不少家长还存在着许多小误区。

误区一：塑形镜能治疗近视

目前尚无根治近视的医疗手段，有些家长听说角膜塑形镜佩戴后孩子视力能恢复到不戴眼镜的状态，就以为近视能治疗好。其实，这种视力提高只是暂时的，晚上佩戴后白天视力提升，不戴的话很快就会恢复到原始状态。所以，戴塑形镜是不能治疗近视的。

误区二：塑形镜能提升视力

近几年，我们使用角膜塑形镜最主要的目的是控制青少年学生近视增长的速度，通过长期佩戴观察确实近视增长变慢了很多。虽然通过夜晚佩戴塑形镜可以提升第二天的裸眼视力，但是使用的目的是为了控制近视增长。

误区三：塑形镜人人都能用

角膜塑形镜的验配是一项严谨的医疗行为，主要适用于低度到中度的轴性近视，同时对角膜的形状、曲率、直径、散光及眼部健康状况均有严格的要求。通常情况下建议8周岁以上，

近视度数600度以内，眼部健康，无任何疾患，依从性良好的孩子进行验配，近视度数每年增长超过50度的孩子建议尽早验配。

误区四：可以随意购买
角膜塑形镜使用硬性透气性角膜接触材料制成，针对每个眼睛的特殊形状精准定制，所以验配之前详细的眼科检查，对于佩戴的效果和安全性极为重要。不正确的验配参数或不规范的护理都可能影响近视控制效果，甚至增加角膜损伤的风险。所以，角膜塑形镜的验配一定要选择正规的医疗机构进行验配。

误区五：配了塑形镜就可以放松

很多家长听说角膜塑形镜控制近视效果好，就认为只要戴镜，孩子的用眼习惯就不需要关注了。也有些孩子因为戴了塑形镜，白天有正常的裸眼视力，就会忘记自己是近视的这一客观事实，彻底放飞自我，长时间地看书、玩手机。塑形镜虽然有较好的控制近视效果，但是正确的用眼习惯仍很重要，该户外活动还是要活动，近距离用眼时间要严格控制。这样，多管齐下，才能更好地控制近视。

南阳市眼科医院角膜塑形镜中心开展角膜塑形镜验配近20年，坚持按照标准化视光学检查流

程，对近视者从单眼屈光、双眼平衡、双眼融合功能、立体视觉生物学参数的测量等进行专业检测，使验出的数据精准可靠，镜片戴上安全舒适，在有效控制近视发展的同时提高视力。该中心专家团队还根据中小学生实际用眼情况，有针对性地为每一个人制定个性化近视防控方案，采用“日防+夜矫正”二位一体方法，成功解决了近视防控和屈光矫正的关键难题。（谢亚）

专家介绍 水淼，高级验光师，南阳市眼科医院角膜塑形镜验配中心主任。从事视光学工作10余年，曾先后在天津医科大学、天津眼科医院进修学习，擅长诊断和处理各类疑难屈光问题，包括近视、远视、散光、老花等眼镜的验配，尤其在儿童青少年近视的科学防控、角膜塑形镜和RGP的验配方面有丰富的临床经验。多次参加眼科专业学术交流及培训，致力于儿童青少年近视的发展及角膜塑形镜的临床应用。⑩9

中心电话：61389938

医院地址：南阳市中州大道168号



注意这些“警报”

别让你的肾“负重前行”

肾脏病有“沉默的杀手”之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”？专家提示，警惕肾脏病早期信号的同时，生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显，患者很少感到不适，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示，不少人发现自己患有肾脏病时，往往已病得较重。“我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂，熬夜就像让机器超负荷运转、过度饮酒就像往过滤器里倒腐蚀剂，潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿按压后留下“小坑”、常常感到无缘由的疲倦……专家提示，这些都可能是肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难，或者尿血、突发无尿、突发剧烈腰痛伴发热

等症状时，应立即到专业医院就诊，通过尿常规等检查进行排查，系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号，专家认为，患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的高风险人群；有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群，也应警惕肾脏疾病的发生。

生活中如何科学护肾？沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强调，日常生活中，人们要注意用药安全，避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“在饮食上，可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白饮食，适量饮水，保持规律作息。肾功能异常者需限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物；通过定期体检，尽早发现肾脏疾病及不利因素，做到早预防、早治疗。”郑华说。⑩9

（据新华社）

白蒿药膳 清热疏肝

阳春三月，万物生长，田间地头的白蒿已舒展翠嫩叶片，迎来最佳采食期。专家黄宗梅介绍，白蒿性微寒，味苦，归肝胆经，具有清热利湿、凉血止血、护肝利胆的功效，尤其适合春季养肝。她推荐了两道春日养生药膳。

白蒿枸杞炖排骨

食材：鲜白蒿150克、排骨300克、枸杞10克、生姜3片、盐少许。

做法：1.排骨冷水下锅焯去血沫，白蒿洗净切段备用；2.砂锅中加足量清水，放入排骨、姜片，大火煮沸后转小火慢炖1小时；3.加入白蒿、枸杞，再煮10分钟，加盐调味即可。

功效：排骨滋阴润燥，枸杞补益肝肾，与白蒿搭配可增强护肝利胆效果，适合慢性肝病、疲劳乏力者。

白蒿薏米茶

食材：白蒿30克、炒薏米20克、陈皮5克。

做法：1.所有食材洗净，放入养生壶中；2.加清水800毫升，煮沸后转小火煮15分钟，滤渣后代茶饮。

功效：薏米健脾渗湿，陈皮理气化痰，与白蒿协同作用可加速代谢湿浊，对湿热体质、高血脂及肥胖人群有辅助调理之效。

“白蒿药膳需根据体质灵活搭配。”黄宗梅建议，湿热重者可多饮白蒿薏米茶，虚寒者宜选温补的炖汤。农历二月至三月的白蒿药效最佳，过季则木质化，口感与功效均大打折扣。此外，白蒿入膳以鲜品为佳，若用干品需减量。⑩9

（据《洛阳晚报》）

河南源盛矿业有限公司西峡县白果坪硫铁矿资源开发利用项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

2024年10月，河南源盛矿业有限公司委托河南汇鑫节能环保技术有限公司承担了“河南源盛矿业有限公司西峡县白果坪硫铁矿资源开发利用项目”的环境影响评价工作。目前已经编制完成了项目环境影响评价报告书（征求意见稿）。现根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第四号）中的相关规定，公开下列信息，征求与该建设项目环境影响有关的意见：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1jZd1UtAJWRUjVvVkf2ihTQ?pwd=5x4b> 提取码：5x4b；公众可前往建设单位或环评单位查阅纸质报告书。

二、征求意见的公众范围

本次征求意见的公众范围为受建设项

目影响范围内的居民、企事业单位或者其他组织的代表及其他关心本项目建设的热心人士。

三、公众意见表的网络链接

链接：https://pan.baidu.com/s/ITG1_6arOEf-5c85kOR0oEQ?pwd=7a1b 提取码：7a1b。

四、公众提出意见的方式和途径

公众可以以电话、电子邮件、信函等方式向我公司或环评单位提出意见。

邮箱：henanhuixin@126.com

地址：南阳市人民北路凯悦国际A座701室

联系人：陈工 联系电话：13271305669

五、公众提出意见的起止时间

本次征求公众意见时间截止至公示之日起10个工作日内。

河南源盛矿业有限公司

2025年3月17日