

# 过个暑假 怎么过出这么多病

每年暑假过后,很多孩子都会染上一身病:看电视、玩电脑引起的眼部疾病和颈椎疾病、饮食不节制诱发的肠胃疾病以及闭门不出引发的情绪低落、急躁等。专家表示,要让孩子告别“暑期病”,正确应对很重要。

专家提醒说,要想让孩子过一个快乐健康的暑假,首要的一条就是要引导孩子积极休息,控制孩子看电视、玩电脑、玩游戏的时间。另外,帮助孩子建立良好的饮食习惯,多吃一些蔬菜、水果和杂粮,适当摄取蛋白质类的食物。同时减轻孩子的学习压力,做到张弛有度。

## 麦粒肿 通宵玩电脑 眼睑冒脓包

### 主要症状

局部红肿、疼痛,出现硬结及黄色脓点。

### 如何预防

1. 保持眼部清洁,不用不干净的手、毛巾等物品擦拭眼睛。
2. 患结膜炎或沙眼时应及时治疗。
3. 有近视、远视、散光时,应及时配镜矫正。

“孩子昨天晚上通宵玩电脑,今天早上眼皮上冒出了三个疙瘩,又红又痛,这可怎么办啊?”在门诊,明明(化名)的妈妈焦急地询问江苏省人民医院眼科教授袁松涛。袁松涛介绍,最近类似明明的病人很多,省人民医院眼科门诊每天都能接到十多个麦粒肿患者。

麦粒肿又名睑腺炎,中医又名针眼、偷针。是指睑板腺或睫毛毛囊周围的皮脂腺受葡萄球菌感染所引起的急性化脓性炎症。

袁松涛告诉记者,熬夜玩电脑、抽烟喝酒、辛辣饮食等因素已经成为年轻人麦粒肿频繁发作的重要诱因。此外,患有沙眼、慢性结膜炎以及近视、远视的人更易长麦粒肿,还有些人嗜食海鲜、巧克力等,也会引起此病。

袁松涛建议,对于脓头未形成、不太严重的麦粒肿,患者可以对其每日局部热敷4~6次,每次5~10分钟,并使用抗生素眼药水、眼药膏;一旦出现脓头,患者应该及时到医院切开脓肿,放出脓液。

专家指出,患病期间要注意休息和用眼卫生,避免风沙、烟尘、化学因素等刺激。

此外,要多吃清淡易消化的食物,如芹菜、苦瓜、香蕉、梨等。反复发作的病人要忌烟酒、咖啡、海鲜及辛辣食品和过多的甜食,并在餐后吃一点食醋以助消化。

通讯员 谢瞻 陈步伟  
快报记者 刘峻

## 红眼病 参加完军训,眼睛都红了

### 主要症状

眼红,分泌物多,眼有异物感。严重者会出现眼痛、畏光及视物模糊等。

### 如何预防

1. 养成良好的卫生习惯,勤洗手,避免用手揉眼睛。
2. 最好去正规且消毒条件完善的游泳池游泳,严禁红眼病患者进入游泳池。
3. 可戴有色眼镜,避免强光刺激瞳孔。

近日,东南大学附属中大医院的眼科接诊了几十名急性结膜炎(即红眼病)患者,主要是参加军训的初中生。

“刚开始感觉眼睛有点痒,稍微一揉就开始发红、流眼泪。”昨天,初一新生的女孩冉冉(化名)告诉医生,前几天,她和寝室里的几个女生全都得了红眼病。“开学前,学校安排了军训,很多人吃住在一起,可能是交叉感染。”冉冉说。

据悉,暑假里,很多学生喜

欢去游泳馆游泳,去影院看3D电影,不干净的池水和卫生的3D眼镜也成为红眼病的传播途径。

中大医院眼科副主任医师李长生介绍,“红眼病”是由于多种原因引起的眼表结膜急性炎症。它有较强的传染性,主要通过接触传染,少部分也会通过空气飞沫传播。红眼病多发生在夏秋季,可暴发流行。

通讯员 杜恩 崔玉艳  
快报记者 安莹

## “宅”病 整日不出门,头晕看不清

### 主要症状

颈椎疾病、视力下降、情绪烦躁

### 如何预防

1. 改变不良的生活习惯,保证充足的睡眠。
2. 不要久坐桌前,多活动筋骨,增强体质。

暑假结束,不少中小学生在两个月里整日闭门不出。看似舒适的“宅生活”却给健康带来重重困扰,引发了一系列“宅”病。

东南大学附属中大医院眼科副主任医师李长生介绍,他接诊过一位3年级的小男孩,暑假里他每天早上起床后就看电视,一直看到深夜,视力从假期前的1.0下降到0.6。专家指出,由于孩子过度用眼,加上电视电脑的光源刺激,致使眼睛疲劳。同时玩电脑保持一种姿势,

脑供血不足,加重眼睛负担,影响视力。除了眼科,康复科的颈椎病患者也大幅增加,主要以学生居多,表现为头晕、脖子僵硬。据医院康复科副主任医师李宇斌介绍,引起颈椎病高发的主要原因有三个,一是由于玩电脑时间过长;二是空调温度过低,导致血管收缩;三是睡姿不当使颈椎管紧张。此外,专家表示长期“宅”下去,容易情绪低落,不利于正常情绪培养和交流。通讯员 杜恩 程守勤  
快报记者 安莹



## 好大的鱼

昨天,又是阴雨绵绵。痴迷钓鱼的市民李先生出城垂钓,享受雨天独有的清静  
快报记者 路军 摄



## 好美的画

细雨中,小娃娃和家人开心地嬉戏着,沉闷的空气中多了一份温馨和快乐  
快报记者 赵杰 摄

## 正是集中上市时 水八仙为何难觅踪迹

**老夏逛菜场**  
蔬菜、水产、米粮、豆制品  
热线:18651896692  
地址:南京市鼓楼区  
http://t.sina.com.cn/1325404735  
http://t.qq.com/1325404735

大量上市时,为何只有少数几个品种呢?昨天,记者来到南京摊位数最多的迎宾集贸市场,发现这里卖莲藕、老菱和茭白的摊位挺多,而卖鸡头果的只有一家,而且价格非常高。在谈到价格为何这么高时,一位摊主表示,现在只有浦口和六合两地有少量的水田种植水八仙了,产量太少是价格高的主要原因之一。

### 什么是水八仙?

水八仙是苏南地区的传统食物,包括茭白、莲藕、水芹、芡实(鸡头果)、茨菰、荸荠、莼菜、菱,大多在秋天上市。

	<b>人体舒适度指数</b> 1级 人体感觉偏热,不太舒适。		<b>晨练指数</b> 3级 气象条件还可以,比较适宜晨练。
--	--------------------------------------	--	--------------------------------------

**医疗新科技**

# 祛斑

自 8.25-9.25 前来治疗的患者 赠送价值800元的祛斑产品  
专利号:ZL201020135712.1

只需5天  
签约20年不反弹

独特的医疗DNA基因控制转移疗法,结合锥体提取技术快速准确的在2-3秒内达到雀斑根部(只需五天),彻底祛除你脸上斑点。

治疗范围:遗传性雀斑、黄褐斑、真性雀斑、老年斑、色素斑、痤疮(青春痘)、粉刺;面部除皱、鱼尾纹、妊娠纹、红血丝。

●特别声明:签订合同、祛不掉全额退款、独家技术、谨防假冒。  
南京英涛祛斑技术研究所 网址:www.ytquban.cn  
地址:南京集庆路233号 电话:025-52235576 400-086-0689  
(乘14、21、81、103、301、35、94、63、62到集庆门站下车)

**祛眼袋** 我们更专业

全国免费电话:4006-025-101

本院采用国家专利技术,不开刀、不吸脂、不松弛皮肤,快速一次去除眼袋、肿眼泡、同时紧肤去皱、清除黑眼圈,适合16-80岁男女,随做随走,不受季节影响,告别反弹、签约服务,保证效果。(修复:吸脂、开刀不成功的眼袋)。

国家专利:已荣获国家专利(认证号:ZL02271795.1)  
全国连锁:香港、北京、上海、深圳、广州等大城市下设32家分机构  
安全精确:不开刀,无痛无痕,数码监控、安全、精确、协调

十五年了,我们专做眼袋!

去眼袋专利证书  
专家热线:13952038666

咨询电话:025-85511148 85511159  
地址:南京市新街口汉中路8号金轮国际广场写字楼806(金鹰国际对面)  
网址:http://www.91qyd.com