

潮州市人民医院 广东省人民医院合作医院 广东省三级医院检查结果互认医院

健康你我他

地址:潮州市城新路8号 电话:2262612

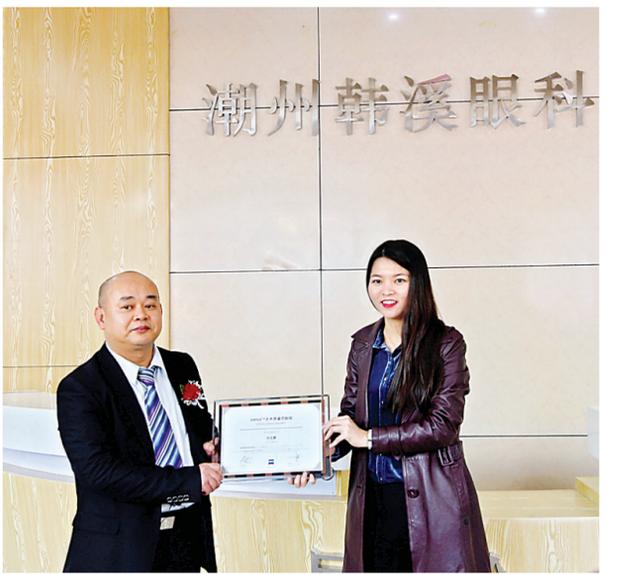
开启韩溪眼科医院新征程

市医学会眼科学术论坛暨韩溪眼科医院乔迁日前举行

本报讯(记者 李浩民)26日,一场由市医学会、潮州韩溪眼科医院联合举办的潮州市医学会眼科学术论坛拉开了潮州韩溪眼科医院迁新院庆典的序幕。学术会上可谓眼科大咖云集,有汕头国际眼科中心副院长陈伟奇教授、汕头博德眼科医院院长张少斌教授、广州爱尔眼科医院熊露主任医师、上海复旦大学附属眼耳鼻喉科医院孙玲博士、佛山市第二人民医院郭秀娟博士、西安市第一医院陈承教授和我市中心医院陈照良主任、林晓峰主任及韩溪眼科的刘应鹏院长等,论坛在当天上午举行,旨在加强粤东地区眼科同道的学术交流,增进合作,共同努力促进眼科发展。下午举行韩溪眼科医院新院乔迁剪彩庆典仪式,仪式虽简单但又不失热闹。



在当天的学术论坛上,参加的眼科专家根据国内眼科疾病治疗的新技术、新进展、新概念,纷纷分享自己开展的技术及临床经验(右上图)。2018年获潮州市“最美医生”荣誉称号的刘应鹏院长最先跟大家分享《白内障障盲医生到全飞秒近视手术开展情况》,陈伟奇教授带来《PCV伴玻璃体腔大出血的治疗》,陈承教授带来《飞蚊症的激光治疗》,熊露教授分享的课题是《全飞秒失败的病历讨论》,孙玲博士介绍《角膜屈光手术非激光切削瓣途径的先行研究》,张少斌院长则带来《完美“球”“差”的是你》。郭秀娟博士带来《原发性开角型青光眼的治疗》,市中心医院林晓峰副主任为大家讲解《非球面人工晶体为白内障患者带来更敏锐的视力》。论坛内容精彩,气氛活跃,到会人员收获满满,受益匪浅。



据介绍,新院宽敞明亮,首层为视力检查中心,设立了多个视力检查室。二层为层流手术室,三层为病房区。从4年前开始试业到目前新院区顺利落成,刘应鹏院长及他的团队走出了一条不简单、也极其艰辛的路子,现在,随着新区的投入使用,标志着潮州韩溪眼科医院自此踏入新的征程,期望新院区不断引入新的技术,以优质的服务,更好服务我市的光明事业。

际奥比斯北亚区项目总监许平先生和刘应鹏院长等共同为新院揭牌,标志着潮州韩溪眼科医院新院区顺利落成。潮州韩溪眼科医院从去年4月21日引入目前世界前沿德国蔡司的全飞秒激光近视矫正技术,为潮州地区填补了近视矫正技术的空白,社会反映热烈,在揭牌仪式之后,蔡司公司代表邓艳丽女士为潮州韩溪眼科医院授予德国蔡司 VisuMax 全飞秒临床合作单位,并授予刘应鹏院长 Smile 手术质量贡献奖(右下图)。

知否?知否?

春节焦虑症大盘点

春节临近,一些在城市工作的年轻人陷入了“春节焦虑症”的负面情绪中,他们面临长距离春运的压力,面临向家赶的红色“炸弹”,这种焦虑症弥漫在生活的方方面面。

患者年龄都集中在20—45岁之间

胃口不好、消化不良,伴有失眠

被强迫、被压抑、被逼入绝境,充满担忧与恐惧

如果有一半以上的题目的回答都是“是”的话,你就一定要警惕了。

头晕眼花,心跳过快,对琐碎的事情极度烦躁

抢票

要知道比过年还恐怖的是买不到回家的票。

抢票

下载了抢票软件,喊好友帮忙加速,每天不遗余力的蹲点抢票。

来自爸妈的嫌弃

过年刚回家的几天,爸妈对你的关怀可以说是无微不至。

几天后开始对你各种嫌弃: 玩手机、地不扫、碗不洗

多体谅父母的辛劳,力所能及多陪陪他们,毕竟陪伴是最长情的告白。

职场压力

辛辛苦苦忙了一年,到头来却感觉什么也没做。工资没涨,职称没提,考证没过……整个人都丧的!

多找找自身原因,做好自己,努力努力再努力!

善良的邻家大妈

好不容易躲过了爸妈这一关,善良的邻家大妈又上场了。

在哪里工作? 工资多少? 有没有谈恋爱? 什么时候结婚? 什么时候生孩子?

有人关心总是好的,千问万问总是情。

别人的孩子

从小到大的对手永远都不乏别人的孩子,父母对他喋喋不休的赞扬时还不忘对你说: 学学别人行不行!

摆好心态,学习别人的闪光点,也不要自卑。

红色“炸弹”

一到年底“好日子”接踵而至,最怕听到同事间结婚,送来的“红色炸弹”不仅榨干了钱包,还硬还背上了外债。

不攀比不充“胖子”,量力而行。

每逢过节胖三斤

扎!心!了!俗话说的好:每逢过节胖三斤!节后变美的宝宝们又要开始担心自己的体重了!

清淡饮食,健康过大年!

又老了一岁

就算前面所有的问题都完美解决,但是有一样东西是无法解决的。那!就!是!我们!又老了一岁!

年龄其实是我们最宝贵的财富。

三招消消乐

万事切莫自己扛

每个人在工作和事业之外,还应该健康、家庭、亲人等许多事情值得关注,要善于将自己融入家庭或集体中,切莫“所有问题都自己扛”。

多吃“快乐水果”

多吃思上年焦虑症的人都会化为吃货。水果中,香蕉、猕猴桃和葡萄柚可以称为“快乐水果”的前三名了。多吃这些水果有增强抗压力的本事,使人精神愉悦。

多做“阳光运动”

健康专家指出,运动是消除焦虑的最好方式。上班族在年末时不妨选择一些游戏性强、能够转移注意力的运动项目。

陈皮不光是一味药

张帮俊

在中药大家族中,陈皮算得上是熟悉的配角。虽然,它不像当归、茯苓、甘草那样名声在外,但却同样展现着自己的个性之美,与融合之雅。它不显山露水,心甘情愿地当好“配角”的角色,这样的陈皮怎么不受人欢迎。

中医认为,陈皮味辛、苦,性温;归脾、胃、肺经。《神农本草经》记载陈皮:“陈皮辛香而行,善疏理气机,条畅中焦而使之升降有序。概括来说,陈皮具有行气理气、健脾和胃、止咳化痰等功效。除了陈皮自带的属性外,它还有个最大的“本事”,那就是协调诸药的作用。《本草纲目》记载陈皮:“苦能泄能燥,辛能散能和,其治百病,总是取其理气燥湿之功。同补药则补,同泻药则泻,同升药则升,同降药则降。”“性温和百药”,说白了,它就是能和许多药和睦相处,并且能起到助药的作用,它的包容与融合性令人感叹。

陈皮是什么?当听到这个提

问,很多人会说:“这个好简单,不就是橘子的皮。”实际上,这种说法是不正确的。准确地说,陈皮是茶枝柑剥下的皮经过陈化三年以上的果皮。茶枝柑可以说是为皮而生,它的果肉不值钱,但是,它的皮却身价倍增。“不要果肉,只要皮”这句俗语足以说明,茶枝柑皮的价值。

剥开的茶枝柑皮要给它“晒太阳”,从新鲜到最后的陈皮,它也在不断地变化着。陈皮按颜色一般分为三类,青皮、黄皮、大红皮。重阳节期间收获的是青色的青皮,它对于治疗肝气郁结、肝胆疾病、腑气不通有疗效。但是,青皮性烈,不可多食,对于气虚的人更要特别注意。时间再长点,则是外表黄绿色的黄皮,它有祛除燥湿,和胃功效。冬至时节,则是“大红皮”的出场,它温补温和,以温为主。

陈皮既是药材,也是食材。它入茶、入膳、入酒、入药,是家庭厨房、厨师手中最好的好味道。因此,堪称是“多功能良药”。什么样的陈皮好?陈皮的时间越久

越好,因而,南北朝著名医学家陶弘景提出“橘皮用陈久者良”的论断。实际上从“陈皮”的名字上也可以得知,时间的沉淀才出蕴藏出好味道。

陈皮似人,时间愈久的陈皮长得比较“丑”,褪去了曾经的新鲜。就如岁月渐老的人生,繁华渐渐淡去,美丽的容颜消逝,可是,在得与失的转换中,人生也变得更注重内涵。慢慢变得温和、温顺、低调,懂得合作、和谐。从傲人的枝头走下,在时间的沉淀器里蜕变成重生,换一种形式依旧绽放光彩。

中药中讲究“君臣佐使”理论,各药之间相互配合才能达到更好的疗效。做为辅药的陈皮,甘于寂寞,在默默无闻中,发挥着自己应有的作用的同时,又能很好地融入。我们的生不也一样,找准自己的定位,演好自己所处的角色,不卑不亢,这实际上也是一种大智慧。

陈皮不光是一味药,它更像位人生智者,无声地告诉我们如何从容面对时间,面对人生。

新研究: 基因影响胖瘦

当我们看到一个很胖的人时,可能很容易把他与贪吃、懒惰等生活方式联系起来。但英国一项新研究表明,事情并没有那么简单,在控制体重方面,基因也起到较为重要的作用。

众所周知,高热量食品和久坐不动是近些年来全球肥胖率上升的重要驱动因素。但同样是吃得不多、不爱动,有些人越来越胖,有些人却依然苗条。英国剑桥大学与桑格研究所学者领衔的研究团队证实了许多人长久以来的猜想:瘦人在保持苗条体型方面具有遗传优势。

研究人员在新一期美国《科学公共图书馆·遗传学》杂志上发表论文说,他们分析了1.4万名志愿者的基因信息,试图寻找瘦背后的基因奥秘。与许多重点关注肥胖人群的研究不同,这项研究将偏瘦人群也考虑在内。参与基因分析的志愿者中,1622人是体型偏瘦的健康人,1985人严重肥胖,其余大约1万人体重正常。

研究人员说,他们此次不仅找到了一些已知的肥胖相关基因,还发现了一些新的严重肥胖相关基因和健康瘦体型相关基因。综合这些基因的作用,他们开发出了一套关于胖瘦遗传风险的评分体系,结果发现,偏瘦人群的评分普遍较低,而肥胖人群的评分较高。

领导研究的剑桥大学教授萨达美·鲁基说,这项工作首次表明,健康的瘦人之所以较瘦,不一定是因为他们的生活方式更健康,而是他们没有那么多增加肥胖风险的基因负担。

鲁基说:“人们很容易匆忙做出判断,去批评那些身体超重的人。但科学表明情况要复杂得多。我们对自身体重的控制能力可能比我们以为的小。”

研究人员还发现,一些基因突变在偏瘦人群中较为常见。进一步研究这些基因,可能有助找到保持苗条体型的新方法。

让孩子们的眼睛更加明亮

“户外活动是减少近视最有效的一种方法,晒太阳以后我们的大脑就会分泌一种东西,可以抑制眼轴延长,避免近视。”首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌说,“如果同学们能有每天2小时、每周10小时的户外活动,我们近视的发生比例就会明显下降。”

近日,一场别开生面的科普讲座在史家小学举办,魏文斌以通俗易懂的护眼知识拉近了与史家小学100多名小学生和家长的距离。

“我们的跳水运动员有戴眼镜的吗?遨游太空的航天员杨利伟,有没有戴眼镜?”他又问。台下孩子们纷纷回答“没有”。“还有军事航天、精密仪器制造等领域,有相当多的职业不能戴眼镜。”他补充道,激起了孩子们一片惊讶声。

近年来,由于生活方式的变化和不良用眼习惯的影响,我国儿童青少年近视率居高不下,不断攀升,近视低龄化、重度化日益严重,已成为一个关系国家和民族未来的大问题。

但是,面对课业和视力保护这道“选择题”,儿童青少年、老师和家长又该如何作答?

2年级3班的学生杨阳目不转睛地听着,他的爸爸杨旭对记者说,得益于学校的科普教育和视力检测,孩子养成了坐姿规范、热爱课外活动的习惯,目前的视力保持得不错。

同时,杨旭也表达了自己的担忧:“现在戴眼镜的儿童越来越多,希望更多的家长能了解视力保护的意义,知道该怎么帮助孩子保持视力健康。”

视力保护,家长要有这方面的意识,不要短视,毕竟这是影响孩子今后生活和发展的“大事”。杨旭说,作为家长还需尽量平衡孩子的学习和户外运动,让孩子有充分的休息时间。

近视与饮食有什么关系?本次为孩子们检查视力的北京同仁医院高级视光师傅佳说:“防治近视最主要的要从环境因素入手,尽量让孩子们少吃甜食,少喝碳酸饮料,少接触手机电脑,多参与户外运动。”

“守护儿童青少年健康是我们共同的、义不容辞的责任。”国家卫健委副主任王贺胜表示,“医疗卫生机构和医护人员要切实发挥专业优势,在规范诊断治疗的同时,积极做好健康教育,主动进学校、进社区、进家庭,宣传推广预防近视健康科普知识。”

据新华社

新华社电