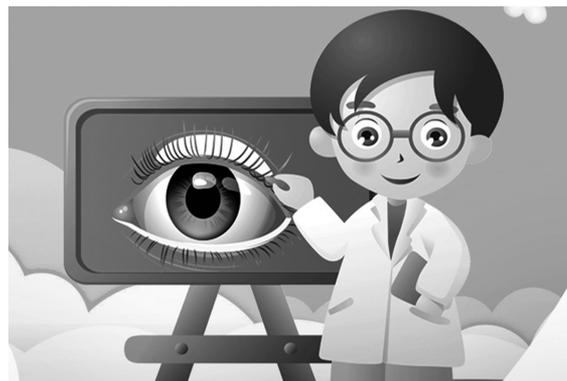


如何科学护眼? 中医有妙招



如今电子产品日益普及,长时间使用电子产品已经成为许多人的生活常态。用眼时间加长、强度加大,越来越多的人用眼过度,眼干、眼涩、眼疲劳、视力下降等问题也随之而来。

出现眼部不适怎么办?这是不少人都关心的问题。北京中医药大学东方医院眼科医师解萌萌提醒,除了有意识地减少用眼时间,科学用眼外,还有以下三种治疗方法。



>>> 常用中医眼科疗法、眼科特色中药方

- 1、滋阴明目方
组方:密蒙花、石斛等。
功效:滋阴补肾,明目退翳。
适合人群:适用于玻璃体混浊,老年性白内障等眼病患者。
- 2、清肝明目饮(代茶饮)
组方:枸杞子、菊花等。
功效:清肝泻火,滋阴明目。
适合人群:患有干眼病,视疲劳等与视频终端综合征相关的眼部疾病人群。
- 3、山楂金银菊茶(代茶饮)
组方:生山楂、金银花、菊花。
功效:清热解毒,凉散风热,平肝明目。
适合人群:患有头痛眩晕,眼干、眼疲劳等眼病患者。

>>> 常用眼科外治疗法

- 1、耳穴压丸
耳穴压丸法适用于炎症性疾病,如急性慢性结膜炎、角膜炎;青少年近视;术前焦虑、紧张;术后眼部异物感、疼痛等不适等。
- 2、耳尖放血
适用于治疗麦粒肿、结膜炎、高血压。
- 3、中药熏蒸
适用于睑缘炎,干眼症,视疲劳,睑腺炎等。
- 4、中药离子导入
适用于视疲劳、干眼症及各类眼底疾病;对治疗散光、近视及弱视也有一定的辅助作用。

>>> 眼干、视疲劳的预防和治疗

- 1、改善生活质量:减少电子产品的使用时间,多眨眼、少熬夜,提高睡眠质量、保证充足的睡眠。
- 2、调整用眼习惯:定期做眼保健操,不用脏手揉眼,不在昏暗环境下或躺着看书,不趴着写字等。
- 3、物理治疗:前往医院进行眼睛热敷、睑板腺按摩、中药熏蒸、眼贴、针灸等治疗。
- 4、药物治疗:建议在医生的指导下采用药物促进泪液分泌或用人工泪液代替眼泪治疗。

(新华网)

滨州市人民医院东院区专家坐诊表(2月19日—2月25日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
内分泌科	陈贵言	崔璐	胡晓艳	于文	王菲	王运芳	袁厉兵	泌尿外科	宋贵杰	常艳华	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	魏森
肾内科	李卫卫	许瑞瑞	牛晓春	肖智	李艳宇	李睿	范廷廷	肝胆外科	薛栋	夏修良	吴俊本	王建强	孔令群	蒋彦峰	夏修良
心血管内科一	崔家玉	刘永选	贾荣波	索晓霞	刘海涛	孟楠	王雷	乳腺外科	贾宗师	王强	靳继海	郭崇勇	王强	刘鹏飞	刘海盟
心血管内科二	宗立庚	许道营	张玲玲	高小群	姜凤琴	高小群	张玲玲	甲状腺外科	高峰	高峰	李圣陶	蔺广荣	吕春晖	吕春晖	赵朋
全科医学科一	郭娟	赵瑞云	王庆元	寇勇	薛春才	王令令	范祥云	脊柱外科	孙磊	任广军	王学华	程颖	孙兆旭	卢阳	李洋
全科医学科二	张鑫	解佳惠	金泽宇		王庆元	范祥云	刘清妍	关节外科	于洪建	王永凯	于承海	陈刚	苏晋	赵溢雯	李云鹏
消化内科一	刘宝珍	金世禄	薛春霞	齐艳美	马风博	陈婷婷	李超	创伤外科	王明明	王国宾	马庆文	赵滨	李晓东	傅铮	马庆文
消化内科二	路敏敏	王琮	朱洪芳	董浩	苏欢欢	岳艳秋	张芳	手足显微外科	王明山	崔立华	庞晖	孙金川	李哲	梁希港	邢恩福
风湿免疫科	邹霓	谢冰	王瑞瑞	杨晓珊	李建设	李莉	李莉	血管外科	张同军	张成德	张同军	黄启顺	闫磊磊		
血液科	李尊昌	杨胜	孙明东	王志敏	赵海涛	王立盼	郑永青	妇科	李吉昌	赵长珍	韩丽丽	李永梅	董春花	陈建梅	李永梅
心理咨询	刘传朋	刘勤	韩洪强	李道鸣	刘秀清	张文	高勇	产科一区	王卫东	宋晓花	蒋红梅	周雪贵	姚玲艳	王立晶	宋晓花
肿瘤科	刘伟先	毕益明	赵靓	刘新强	刘毅			产科二区	刘建猛	李树珍	刘建猛	向翠平	杨海美	王莉	毕红卫
神经内科	王忠功	王国卿	刘龙龙	吴刚	巩法桃	沈象鹏	吴玉斌	口腔科	何家静	任浩	封景	任浩	李云逸	封景	任浩
	程艳	王新民	宋相孔	纪金明	朱莉	王佳佳		口腔外科	李鹏翀	李鹏翀	李鹏翀	李帅	宋天翔	李帅	李学敏
眩晕门诊	杨树叶	袁媛	李岩					眼科	张枫	杨超	卢洪娥	陈媛	范晓慧	毕馨月	杨超
呼吸与危重症一	欧阳修河	朱建波	于立萍	王琳琳	高健	李慧	刘明涛	皮肤科	付艳	张立红	付艳	张立红	付艳	付艳	李新振
神经外科	李九洲	陈汝伟	李福增	张玉奇	何锡宁	李光雷	赵文浩						邵莹	邵莹	
胸外科	孙俊峰	路培法	孙作永	袁江	李鹏	孙俊峰	孙作永	儿保	潘学霞	朱国青	崔敏	潘学霞	潘学霞	朱国青	
小儿外科	张中广	曲修水	于国庆	田亚丽	韩爱华	徐俊超	吴莹								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!

滨州市人民医院西院区专家坐诊表(2月19日—2月25日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
创伤外科	李晓东	傅铮	孙国锋	李宝克	李钊	王明明	赵滨	消化内科一诊室	齐艳美	马风博	金世禄	郭丰昌	薛春霞	王琮	吕宏娜
骨关节与运动医学科	于承海	陈刚	苏晋	汤优	孔祥旭	吕玉强	赵溢斐	消化内科二诊室	吕宏娜	李超	刘素梅	岳艳秋	苏文涛	路敏敏	董肖肖
脊柱外科	任广军	王学华	孙磊	孙守峰	马建民	杜金阳	邵元栋	肝病门诊	李卫	张志刚	常晓华	程俊俊	孟蔚	崔敬荣	高汇波
肝胆外科	王建强	吴俊本	成丕光	徐怀勇	巩本刚	巩本刚	张海文	肿瘤科	李娟娟	赵伟珠	刘伟先	王淑燕	张鲁燕	刘伟先(上)	巩方(上)
乳腺外科	王强	靳继海	郭崇勇	贾宗师	周宪勇	王强	刘鹏飞	产科	宋晓花	王莉	王立晶	蒋红梅	杨艳	李树珍	杨海美
甲状腺外科	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	高峰	耳鼻咽喉头颈外科	王建华	许建峰	王建华	许建峰	王广智	王广智	吴建华
小儿外科	徐俊超	韩爱华	吴莹	张中广	曲修水	曲修水	田亚丽		杨名辉(初)	靳友士(初)	杨名辉	杨名辉	杨名辉	王赛男	杨名辉(初)
血管外科	张承德	张同军	闫磊磊	黄啟顺	黄啟顺	闫磊磊	黄啟顺	口腔科	王艳玲	王艳玲	王艳玲(初)	王赛男(初)	王赛男(初)	靳友士(初)	王艳玲
胸外科	袁江	张永学	高兆明	孙俊峰	张永学	李鹏	冯凯		靳友士	王赛男		靳友士	靳友士		
泌尿外科	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	王晓东	王雷	宋贵杰	口腔外科	赵璐	李鹏飞	唐学敏	李慧雪	赵璐	李鹏飞	唐学敏
肾内科	牛晓春	吴恩亮	李睿	高风兰	王庆芬	王中民	许瑞瑞	烧伤整形美容	王福庆	赵昭	王福庆	李文超	王福庆	王福庆	赵昭
风湿免疫科	杨晓珊	李建设	邹霓	谢冰	李莉	谢冰	李莉	皮肤科	张立红	付艳	张立红	邵莹	张立红	李新振	付艳
心血管内科	王洪云	崔家玉	秦亮	李蓉	崔冰蕾	刘吉园	李文景	中医科	孙东	孙东	孙东	任磊	王芳	王芳	门艳芳
呼吸与重症医学科	李凯述	李燕燕	韩其峰	李凯述	李燕燕	李淑芳	于倩倩	儿科门诊	郑振文	刘玉芹	吴学梅	郑振文	刘玉芹	郑振文	刘玉芹
血液科	孙明东	王立盼	王志敏	郑永青	杨胜	赵海涛	李砚如								
内分泌科	于文	邱卫海	汤洪策	宋萍	陈贵言	宋萍	于文								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!