

看东西扭曲变形 当心黄斑病变

老年黄斑病变可分为两种,一是干性,一是湿性。

干性老年黄斑病变与黄斑退化有关。这是因为视网膜黄斑部位的高敏感度感光细胞随着年龄增长(50岁左右)开始老化和分解,导致患者中心视力逐渐缓慢地丧失。庆幸的是干性老年黄斑病变发展缓慢,对视力的影响并不明显,直至六七十岁,病情才会严重起来,视力出现明显问题。不过,如果有家族病史,那么退化的严重程度会提前至五六十岁。

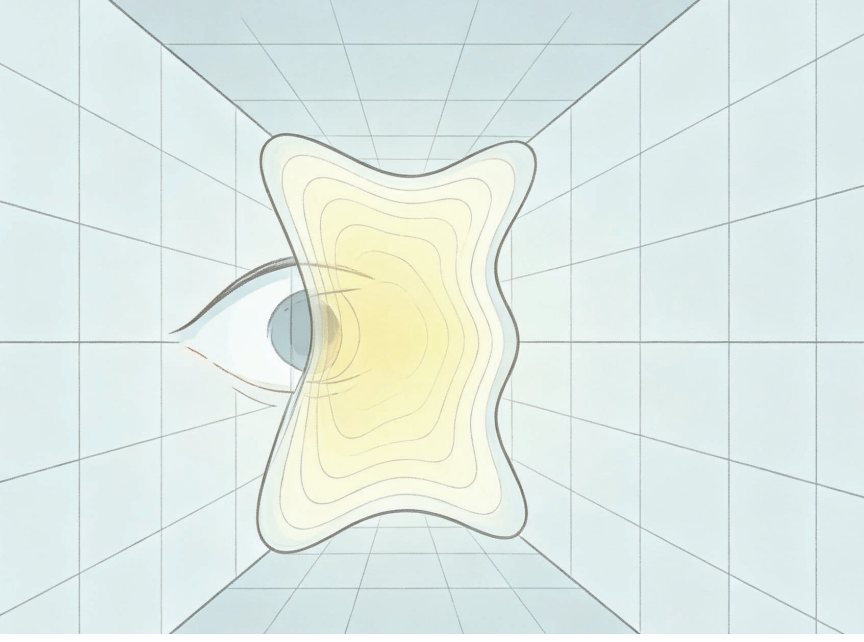
有别于白内障、青光眼,截至目前,还没有研究显示老年黄斑病变出现年轻化的现象。

湿性老年黄斑病变同样归因于黄斑退化,可是病情比较棘手。湿性的黄斑病变是黄斑区域下方长出异常血管而致。这种不正常的血管容易破裂出血,导致体液或蛋白质渗漏进入黄斑,形成疤痕,导致视力在短时间内明显受到影响,比如看到的直线或东西会扭曲、变形。

所幸,湿性老年黄斑发病率低于干性。然而,干性老年黄斑病变有可能进展为湿性老年黄斑病变,若不积极处理,视力将会快速退化。因此,即使确诊干性老年黄斑病变,也不可因为病情发展缓慢而疏于随访。

无论干性还是湿性老年黄斑病变,存在以下任意一项,都属于黄斑病变高风险人群:

- 1.50岁或以上。
- 2.有抽烟的习惯。



- 3.家族病史或家族基因。
- 4.高血压。
- 5.高胆固醇。
- 6.长期暴露在强紫外线阳光下,如农夫、渔夫、建筑工人。
- 7.日常饮食缺乏 ω -3脂肪酸(部分鱼类含量丰富)和绿叶蔬菜,抗氧化剂、叶黄素、DHA摄入不足。

在以上7项因素中,家族基因占的比例最重。

疾病早期老年黄斑病变对视力的影响,患者大多感受不到,没有明显症状。随着病情进展,中心视力开始模糊,视野中间可出现黑斑、黑点,视物中心发黑;原本笔直的线条看起来呈波浪状甚至扭曲变形。

除此之外,黄斑病变会降低视觉敏锐度,部分患者距离、高度判断出错,会误判物体前后位置。黄斑负责感知丰富色彩,发生病变后,辨色能力下降,难以分辨相近颜色,例如红色与黄色。

- 其他常见症状:
 - 1.需要明亮灯光才能看清物体;黄斑健康的人,微弱光线即可看清物体、文字。
 - 2.近距离视物困难,距离越近,视野中央黑影会显得越大。
 - 3.阅读时,看到的文字出现缺失、字形扭曲模糊。
 - 4.可以分辨人的脸部轮廓,但看不清五官细节,只能依靠声音辨

孩子吃中药不都是“苦汤药” 五种剂型可对症用药

味。喂药时使用喂药器或滴管,避免呛咳。

丸剂是缓慢调理的“持久战选手”。丸剂在体内崩解缓慢,药效释放持久,作用温和。蜜丸中加入蜂蜜,口感相对较好,孩子更容易接受。适合慢性病调理,如小儿厌食、体虚易感冒、遗尿、哮喘缓解期等需要长期服药的情况。小丸可直接让孩子吞服,大丸则可掰成小粒,或是用温水化开后喂服。需要注意的是,3岁以下幼儿吞咽功能尚未发育完善,一定要谨防孩子哽噎。

散剂是灵活方便的“多面手”。

散剂既能内服(冲水饮用),又能外用(撒敷患处)。内服适合消化不良、腹泻,外用适合湿疹、尿布疹、鹅口疮。内服散剂可用温水、米汤或蜂蜜水调和后喂服,避免干粉呛入气管。外用散剂需保持患处清洁干燥。

膏剂是孩子最爱的“甜蜜良药”。膏剂加入冰糖、蜂蜜、饴糖等辅料,口感甜润,是孩子接受度最高的中药剂型。适合慢性虚弱性疾病,如反复呼吸道感染、哮喘缓解期、营养不良、病后体虚等。尤其适合秋冬季节的儿童调理。膏方需要根据孩子体质定制,不能随意服用别人的膏

认他人。

有了老年黄斑病变怎么办? 干性黄斑变性造成的视网膜损伤是不可逆的。目前,早期干性黄斑变性暂无特效治疗手段;多数患者病情进展缓慢,视力不会出现显著下降。研究表明,中晚期干性黄斑变性高危人群,在医生评估指导下服用高剂量抗氧化维生素与矿物质制剂,有助于降低视力进一步减退的风险。但这类营养补充剂,对早期干性患者以及健康普通人没有治疗或预防效果,健康人不能靠眼部保健品来预防老年黄斑病变。

和干性不同,湿性老年黄斑病变可以通过眼内注射药物控制病情。该类药物能够抑制异常新生血管生长,临床已有成熟用药。

家有黄斑病变史,建议50岁开始做眼科检查。由于干性黄斑变性存在向湿性转变的风险,做好定期筛查十分关键。65岁以上老年人,建议每年做一次眼科检查。如果父母曾罹患老年黄斑病变,建议50岁起每年眼科随访。患有高血压、心血管疾病者,遵医嘱规范用药控制基础病。

另外,坚持健康生活方式,如控制体重、规律运动,多摄入果蔬,对预防湿性黄斑变性意义重大。果蔬中的抗氧化物质、维生素,有助于降低发病风险;适当增加鱼类、坚果摄入,其中的 ω -3脂肪酸也可减少发生黄斑病变的风险。

陶诗秀 (据《健康周报》)

方。每日1次至2次,每次一勺,用温水化开后服用。脾胃虚寒的孩子不宜空腹服用。

贴剂是不吃药的“绿色疗法”。贴剂是将药物敷贴于皮肤特定穴位的外用制剂。经皮给药,避免肝脏首过效应和胃肠道刺激,副作用小。三伏贴、三九贴适合防治哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒。腹痛贴适合小儿功能性腹痛、腹泻。止咳贴适合小儿咳嗽、支气管炎。贴敷时间根据年龄和药物敏感度而定,一般2小时至6小时。贴后观察局部皮肤反应,出现红肿、水泡应及时取下。

通讯员 赵京 亢慧杰

掌握“三个关键点” 新手妈妈母乳喂养避开常见误区



母乳是“液体黄金”,是任何配方奶都无法复制的宝宝最佳口粮。天津市海河医院产科护士长王菲菲提醒新手妈妈,虽然母乳喂养是人类与生俱来的本能,但顺利实现需要正确的方法和足够的支持。掌握“三个关键点”,避开常见误区,能让母乳喂养之路更加从容顺畅。

做到“三个关键点”宝宝口粮足

早接触、早吸吮、早开奶。这是成功母乳喂养的第一步,宝宝出生后应在1小时内与妈妈进行皮肤接触并开始吸吮乳房。此时宝宝的吸吮反射最为强烈,尽早吸吮能有效刺激催乳素分泌,为后续泌乳打下良好基础。初乳虽然量少,但营养密度极高,完全能够满足新生儿早期的全部需求。

母婴同室,按需喂养。宝宝出生后,尽量保持与妈妈在一起(母婴同室)。妈妈需要学会识别宝宝饥饿的信号,吃手、吐舌头、转头寻找等早期表现。只要宝宝发出饥饿信号或妈妈感觉乳房胀满,就可以喂奶,这就是“按需喂养”。新生儿期每天喂奶8次至12次是常见频率,频繁而有效的吸吮才是建立充足奶量的核心。

掌握正确的含接姿势喂养。疼痛是很多妈妈提前中断母乳喂养的主要原因,而这往往源于宝宝含接姿势不够正确。正确的含接应该是宝宝含住大部分乳晕,而不仅仅是乳头。操作要点是:用乳头轻触宝宝上唇,等待他(她)把嘴张到最大时,迅速将乳头和大部分乳晕送入其口中。此时可以观察到宝宝下唇外翻,呈“鱼嘴状”,吸吮时能听到吞咽声,而妈妈不应感到明显疼痛。

认清误区比“追奶”更重要

王菲菲表示,母乳喂养过程中,一些流传甚广的错误观念往往比技术问题更容易动摇妈妈的信心。认清这些误区,比盲目“追奶”更为重要。

误区一:宝宝总哭就是没吃饱,需要加奶粉或喂水,这是最常见的误解。母乳中80%以上是水分,对于6个月内的纯母乳喂养宝宝,完全不需要额外补充水分。额外喂水不仅会占据宝宝有限的胃容量,干扰吃奶,还可能增加肾脏负担。判断宝宝是否吃饱,客观指标是:每天能尿湿6片以上尿布,尿色清亮;满月时体重增长超过600克,即说明奶量充足。

误区二:奶水清淡就是没营养。奶水分为前奶和后奶,前奶较为清淡,主要满足宝宝水分需求;后奶富含脂肪和蛋白质,色泽更白,是提供饱腹感和促进体重增长的关键。因此,每次喂奶应尽量让宝宝吸空一侧乳房后再换另一侧,以保证前奶和后奶的完整摄入。

误区三:妈妈生病服药就必须断奶。普通感冒的病毒并不会通过乳汁传播。相反,妈妈身体产生的抗体还会通过乳汁传递给宝宝,形成被动免疫。哺乳时佩戴口罩、注意手卫生即可。如需用药,告知医生处于哺乳期,医生会选用哺乳期安全的药物,无需轻易中断喂养。

重返职场不是母乳喂养终点

王菲菲表示,产假结束重返职场,并不意味着母乳喂养的终点。提前做好准备,完全可以实现工作与喂养的平衡。

背奶频率:工作期间建议每3小时使用吸奶器排空一次乳房,模拟宝宝的进食节律,以维持稳定的泌乳量。挤出的母乳应立即放入储奶袋或储奶瓶,标注日期和时间。

储存条件:室温(25℃左右):可保存4小时。冰箱冷藏(2℃至4℃):可保存24小时,建议放置在冰箱靠内侧,温度更为稳定。冰箱冷冻(-18℃):可保存3个月至6个月。

解冻与加热:切勿使用微波炉或沸水直接加热,以免破坏营养成分。最佳做法是将冷冻奶提前移至冷藏室缓慢解冻,或用不超过40℃的流动温水隔水温热。

通讯员 王翠娴

打卡“龙餐馆” 读懂一座西北矿区的光影新生

近期,电影《欢迎来到龙餐馆》热映,一个“隐藏彩蛋”被观众发现,片中大量场景,竟然是在我国大西北的宁夏石嘴山市石炭井取景拍摄的。

驱车前往贺兰山深处的石炭井,公路在戈壁和荒山间蜿蜒。满目苍茫中,一座仿佛被胶片定格的小镇渐渐出现在眼前,红砖厂房沉默矗立,独特的“工业风”扑面而来。

街头巷尾,年轻游客举着手机对比电影截图,寻找同款机位。一位来自内蒙古乌海市的游客,在观影次日就带着孩子专程赶来:“实地走一遍,更能体会电影带来的震撼。”

抬头看,老建筑屋顶上,“宁夏·石嘴山·石炭井·中国现实主义题材影视拍摄基地”的巨幅标识格外醒目。许多人来了后才发现,这里竟然还是《万里归途》《山海情》《风中的火焰》等近60部影视剧的取景地。路边手绘风格的地图上,打卡点密密麻麻,沿着路标随便走几步,就能解锁一个“新片场”。

拐进街边一座展馆,如同打开一枚“时光胶囊”。展柜里,泛黄的照片,锈迹斑斑的矿灯、安全帽、采煤工具等,将石炭井的历史娓娓道来。

这里曾是“一五”时期全国十大煤炭工业基地之一,曾有13万人在此聚居,工厂、商场、学校、影院等一



应俱全。2002年,因产业结构调整、战略资源保护等,矿区陆续关停,人口逐渐分流,石炭井一度陷入沉寂。

转机出现在2017年,宁夏启动贺兰山生态保护修复治理,随着矿区环境向好,一些游客和老矿工重游故地,陆陆续续也开始有剧组前来勘景。

“这里保留了20世纪60年代到90年代完整的工矿遗址,建成区面积约7.6平方公里。”石嘴山市大武口区石炭井街道党工委书记王鹏介绍,这样集中连片、保存完好的建筑在全国少见,这是吸引剧组的主要原因之一。

更难得的是,贺兰山紧邻沙漠、峡谷、戈壁、荒漠等多元地貌交织,为军旅、科幻、工业怀旧等题材提供了“天然影棚”,降低了剧组置景和转场成本。

废弃矿区,因“光影造梦”而

重生。

在门头复古的“老矿区时间餐厅”里,64岁的老板葛义红热情招呼顾客。店内摆满了她收集的黑白电视机、手风琴、缝纫机等老物件。有人进来吃饭,有人只为拍照打卡。

葛义红的父亲从山东来到石炭井支援建设,她在这里出生、长大。因为熟悉当地,剧组勘景常找她帮忙。看到小镇从热闹变得冷清,又从冷清变得热闹,去年她回来开了这家餐厅。

“今年游客明显多了。”她指了指窗外,“这个街区,装着我们这代人一辈子的记忆。看到游客越来越多,我心里特别开心。”

2021年,石嘴山市开始着力打造石炭井工业文旅影视小镇。如今,小镇年均接待游客17万人次,“跟着电影去旅行”主题活动、贺兰山汽车摩托车越野赛、工业文化摄影大赛等常态化举办,让工业遗址可触摸、可体验。

暮色渐合,夕阳为贺兰山镶上金边。小镇灯光次第亮起,照亮那些承载了半个多世纪风雨的老建筑。从“百里矿区”到“光影梦工厂”,石炭井正悄然蝶变,那些关于奋斗、坚守与重生的故事,正随着光影流转,被更多人看见和记住。

马丽娟 唐紫宸 李苑彤 (据新华社)

文博撷珍

秋日的晋北,太行叠翠,古关巍然。山西大同灵丘县的平型关大捷纪念馆庄严肃穆,泛黄影像、斑驳实物静静镌刻着80多年前那场震惊中外的鏖战。

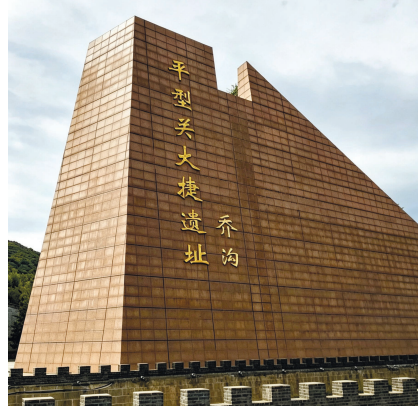
络绎不绝的游客驻足凝望,重温八路军首战大捷的峥嵘岁月,体悟永不褪色的抗战精神。

距离纪念馆不远处,就是平型关大捷的主战场——乔沟。这是一条狭长的土沟,长约4公里,位于内长城平型关东侧,自秦汉以来即为京冀通往太原的交通要道。

1937年9月25日,八路军经过6个多小时的殊死血战,歼灭日军1000余人,缴获大批武器弹药及其他军用物资,取得八路军出师抗日的首战大捷,同时也是全民族抗战爆发后中国军队主动对日作战取得的第一个重大胜利,打破了日军不可战胜的神话,鼓舞了全国人民的抗战士气。

除了八路军将士们英勇顽强,当地百姓的全力协助也是此战胜利的关键。灵丘县白崖台乡的村民曾富生告诉记者:“我爷爷曾怀,当时听说鬼子要来,赶紧带着家人往山里跑,回家取粮时碰见八路军的大部队。我爷爷就主动留下来,给部队带路。”

平型关大捷纪念馆 首战平型关 威名天下扬



在那段烽火岁月里,无数灵丘百姓自发拥军支前,抬担架、运伤员、扫战场、传情报,构筑起全民抗战的坚固长城。

纪念馆下的将帅广场,塑有平型关大捷主要参战将领的10尊铜像,铜像后面两侧筑有10面汉白玉文化墙。登上115级大理石台阶,便是平型关大捷纪念馆主馆。

目前,纪念馆内藏有实物展品240件,其中国家珍贵文物46件,为平型关大捷战利品、革命烈士使用过的物品和部分将帅子女向纪念馆捐赠的文物。改扩建后的纪念馆由序厅、3个独立单元的主展厅和半景画馆组成,运用现代科技和艺术手段,真实、形象地反映了平型关大捷的历史,是较为全面系

统展示平型关大捷这一经典战斗的专题展馆。

在平型关大捷纪念馆东侧1公里外的石灰岭上,一座纪念碑巍峨耸立,碑阳刻有“平型关大捷纪念碑”八个遒劲有力的大字,碑阴的碑文记述了平型关大捷的战斗过程及意义。纪念碑碑基高1.15米,意喻参战部队的八路军第115师;碑座,碑体高分别为1.37米和9.25米,表示平型关大捷发生的时间为1937年9月25日。

近年来,平型关大捷纪念馆每年接待参观者约50万人次,乔沟主战场、老窑庙、八路军第115师指挥所旧址等历史遗存,已成为传承红色基因的重要课堂。

“平型关大捷鼓舞了全国人民的抗战士气,在平型关大捷纪念馆里,看着敌我武器装备明显的差距对比,我更加感受到当年抗战的不易,也会更加珍惜今天的幸福生活。”一位来自河北的游客感慨道。距离纪念馆10公里车程,便是平型关长城,登上城楼,便见绵延的长城,如一条巨龙,蜿蜒在山脊上。昔日硝烟弥漫的战场,如今草木葱茏,生机盎然。但这座红色地标展现的伟大抗战精神,早已深深镌刻在这片红色热土之上。

邓浩然 (据新华社)