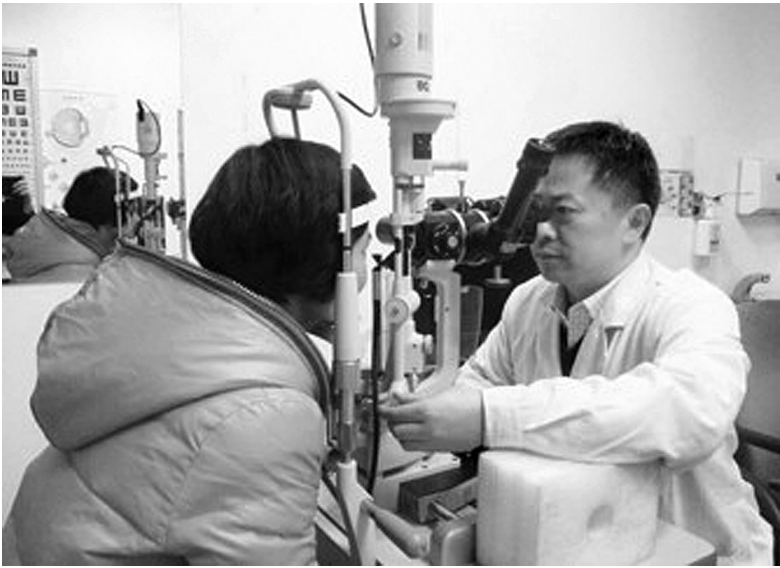


生活时尚

开学了,莫让近视成为孩子的“绊脚石”

□解雯



时间戴近视眼镜,过度调节也会使近视度数不断加深。

还有一部分家长把希望都寄托在孩子长大后手术治疗上,这也是错误的观念。如果不将孩子的近视度数控制住,任凭度数增加,会导致角膜曲率增长,不仅延误了近视干预的最佳时期,并且一旦成为高度近视,就会出现各种眼底病变,这是手术也无法解决的,甚至因为相关并发症,连手术的机会也都失去了。

了解近视眼 科学治近视

科学证明,近视是由于长期近距离用眼而造成的,人眼在看近时的调节紧张与集合转动是形成近视的主要原因。普通眼镜虽然满足了近视患者的日常生活,但学生在配戴近视眼镜读写时反倒加重了调节与集合,从而不得不每年更换更高度数的眼镜。很多家长迷信于部分仪器与训练,却忽视了仪器、训练疗法必须挤出

专门的时间,间断学习,难以长期坚持,其效果又容易被再次长时间用眼疲劳所抵消的不足。结果是仪器买了一大堆,度数依然年年增长。还有部分家长将希望寄托在激光手术上,殊不知激光手术只适用于18岁以上视力稳定2年的近视人群。即使成年后年龄条件达到了,但随着度数的增长,高度近视产生的并发症以及角膜的变化,很多人已经不能够手术或是术后难以达到理想的效果。

林林总总的矫治方法让家长们不知如何选择,无奈之下只能给孩子戴上厚重的眼镜,任由近视度数不断增长。青少年眼球尚未发育成形,且正处于大量学习用眼状态,矫治方法要保证安全性及不影响正常学习生活。目前,针对于青少年来说,最理想的矫治方法就是角膜塑形技术。角膜塑形术是一种物理性质的矫治近视技术,通过角膜与镜片间的泪液产生的流体力学效应来改变角膜的几何形态,利用夜间睡眠时眼睑的自然压力重塑一个健康的角膜曲率,从而达到提升视力的作用。整个矫治过程不知不觉,即安全又简单,对正常学习、生活没有任何影响。角膜塑形技术无创伤、安全性高,只要符合使用要求,对近视的矫治都可以达到较好的效果,这也是目前针对青少年近视来说比较理想的矫治方法。

□钟洁玲



让妈妈晚年最开心的事,是家里有一棵杨桃树。杨桃是亚热带水果,四季挂果,结完一茬长出一茬,循环往复。杨桃有五条棱边,外皮薄而光滑,似有一层蜡质,切开就是五角形,果肉酸酸甜甜,富含蛋白质、有机酸、纤维素、类胡萝卜素、维生素C、钙、铁等。中医说,杨桃可去风热,生津止渴,拔毒生肌。

四邻的孩子都来了,最可笑的是,还有一个是光屁股的,也要端张凳子伸手去摘。这是发生在我妈妈阳台上的一幕。我妈妈每天上午坐在杨桃树下,全身浴着阳光,冬日的阳光又白又软,一会儿就暖烘烘的。人家问她坐着干嘛,她说,我想盯着它看它怎么长,打个瞌睡它又生出几只果子来了。

这棵杨桃树,是几年前花了20元买回来的。当时它只是一棵小苗,一个农夫用一团泥土裹着它,到菜场来卖,还帮着扛到家里。我家没有大花盆,用一只废弃的小水缸装满泥,把小苗插进去,它竟然也活了。第二年开始结果。起初果子小小的,害羞一样不敢伸展。第三年,果树的根部强壮起来,竟然把小水缸挤裂了。我惊讶于树根的力量,想起柬埔寨的吴哥窟,那里面最震撼人心的,是巨树们的野蛮生长。从前我以为,石头下面寸草不生,但在吴哥窟,我看到全无障碍。

妈妈家在一楼,杨桃挤裂了小水缸后,向水缸底部钻探,钻穿了水泥地面,钻到地

底下泥土层,那下面恰巧是阳台下水道,汇集了整栋楼的排水,杨桃树由此获得跨越式生长,攀越玉米围墙,把拳头大的果子挂到墙外,诱惑四邻。四邻的孩子来了,一群小宝宝围着我妈妈要杨桃。妈妈乐坏了,偏忍着笑一本正经地说,想摘的一个个来请示我。

孩子们的妈也来了。杨桃很便宜,大家图的就是亲手采摘的新鲜感。新鲜杨桃一嘴满嘴是汁水,清甜透心。冬天怕胃寒,妈妈把杨桃切成片,用开水抄一下,把杨桃片铺在白瓷碟上,洒上一层话梅粉,一人一根牙签,扎一块吃一块,那滋味呀,甜酸咸恰到好处,大受欢迎。吃不完的,留着榨果汁,怕酸?与葡萄或苹果、雪梨分别组合就好了。

见到熟人,妈妈的问候语就变成:“来摘杨桃吧!”连送快递的人都获得邀请。有一天我回家,见餐桌上有苹果橙子雪梨糖果饼干。妈妈说,他们太客气了,摘了杨桃硬是塞回这些东西。我笑了……

健康妙招

肾病患者如何选蔬果

□阮慧娟

颇受现代人青睐的蔬菜水果却让不少重症肾病患者退避三舍,患者的顾虑源自对草酸和钙结合的恐惧。营养学研究证实,那些草酸含量较高的蔬菜水果,确实不适合重症肾病患者吃。

草酸存在于很多食物中,我们每天都会通过不同渠道从食物中摄入草酸,一个人一天大约可摄入150毫克草酸。草酸是蔬菜中普遍存在的成分,不过含量差异很大,绿色蔬菜中的草酸含量一般较高,如每100克菠菜含600毫克,每100克苋菜中含1142毫克,甜菜、花生、茶中也有较多的草酸。从营养成分上看,蔬菜提供大量的胡萝卜素、膳食纤维、铁、B族维生素等营养成分,也是膳食营养组成中不可或缺的一部分。苹果、杏子、李子、芒果、樱桃、菠萝、柑橘类等水果中,都含有少量的草酸。杨桃、蓝莓、黑莓和猕猴桃中的含量多一些。

草酸进入体内后,可与人体中二价、三价金属离子,如钙、锌、镁、铜和铁等结合,形成不溶性的草酸盐晶体,可沉积于脏器内。进入人体的草酸盐绝大多数经肾脏代谢排出。对正常人来说,摄入一定量的草酸不会对身体造成损伤,对于菠菜、芹菜、甘蓝、芥菜等草酸含量较高的蔬菜,烹制前先用开水焯一下,即可减少大量的草酸。

有研究显示,长期过量的草酸盐结晶体通过肾脏排出时会产生结晶,可导致肾小管阻塞、变性和坏死,严重的甚至引起肾功能不全。另外,草酸盐在消化道中能

与钙、锌、镁和铁等形成不溶性的草酸盐沉淀而随粪便排出,会影响这些矿物质的吸收利用。

对于那些已存在肾脏功能不全的病人来说,需要视病情而定,轻度肾功能不全病人需要对一些草酸含量特别高的食物加以限制,不必绝对限制草酸的摄入。如果过分限制食物种类,容易发

生营养缺乏,不利于疾病的控制和恢复。重症肾病患者则不宜吃草酸含量较高的蔬菜和水

果。需要注意区分的是,虽然同为“结石”,但是肾结石和胆结石不是一种病。肾结石中大多是草酸钙沉淀,也有磷酸盐和尿酸盐的沉淀;而胆结石主要是胆固醇类物质的沉淀,和草酸钙没有一丁点儿关系。有些胆结石病人因为害怕结石病加重或复发而不敢吃草酸含量高的蔬

果,实在是大错而特错,因为预防胆结石需要增加膳食纤维,蔬菜水果是必须多吃

的。目前医学界认为,仅草酸摄入过多并不是促成肾结石的主要原因,能代谢成草酸盐的物质摄入量过多,或者膳食纤维摄入太少,或者蛋白质摄入过多,这些都是促成肾结石的可能原因。

总之,从营养平衡的角度,再喜爱的蔬菜水果也不能贪吃,适度的饮食、合理的搭配,才能吃出健康。



世相杂侃

“微”世界

□管技

前些天看到新民晚报上的一篇文章《微喜帖》,赞赏有加,感慨更甚。随着科技的进步,网络的普及,现在的世界真是“无处不‘微’”啊。

结婚是人生大事,喜帖也能配上照片和音乐用“微信”的方式传达,新奇时尚。这样的“微喜帖”利用了微信的功能,双向互动,可以收到朋友们的回复,有祝福语、礼金,包括最重要的“微签到”,相对于传统纸质的喜帖更环保,时尚中还略带一丝浪漫,特别适合现代社会的快节奏生活。

微信的用户呈几何级数增长,用户群更是从年轻人扩展到了老年人。大家通过微信了解信息、发布信息,带来了生活上无穷的乐趣和便利。

生活上可“微”,学习上一样能“微”。据报道,我国18-70周岁国民人均纸质图书的阅读量为4.39本,远远低于其他国家(根据2012年的统计):韩国人均年阅读量约为11本,法国8.4本,日本8.4-8.5本,美国8.7本;但从2012年起,我国国民手机阅读人均花费较2011年有

了大幅提升,平均每天的手机阅读时长明显增长,特别是“微信”中的相关文章阅读量正在强势增加,呈现直线上升态势。在快节奏的当今,人们可以利用乘地铁、午休等片段时间进行“微阅读”,学不完的还可以空闲时再续,“微世界”中学习也可以这么任性。

当今的工作,更是离不开“微”,“微”成了不可或缺的现代信息工具。“微信通知”既节省了物力又节约了人力,“微信投票”既扩大了参与面又增加了保密性和准确性,“微信智慧社区”更是走进了千家万户,方便了百姓的日常生活,尤其适合“老龄化社会”的今天。至于利用微信“朋友圈”增加营销业绩的例子更是不胜枚举。我的好朋友开了“微店”,去年他在“双十一”和“双十二”的活动中就大增销量,这份功劳除了产品质量和店主努力之外,更要归功于“微信”,归功于“微信”中庞大的“朋友圈”群体。“微世界”新颖奇妙,“微世界”神奇快速,“微世界”无穷便利。亲,你“微”了吗?



探春

李宗宪 摄

餐桌佳肴

东坡鱼段

□李兴福

原料:青鱼中段600-750克,猪肥瘦肉60-70克,榨菜25克。调料:植物油80-100克,料酒50克,豆瓣辣酱50克,泡红辣椒三只约25克。葱、姜、蒜、糖、鲜粉、盐、酱油、麻油、湿淀粉各适量。

制作方法:青鱼一条,开肚去内肠,冲洗干

净,鱼肚内黑膜,去鱼头去鱼尾巴,尾巴上带二寸长鱼肉。鱼头、鱼尾另作用途。鱼中段上两面用刀划三条兰

花形花刀,放入盆内加适量酱油浸一下。葱、姜、蒜头、泡红辣椒洗净切

成末,猪肉切末。炒锅上火烧热,放油再烧热滑锅,火要旺,锅要热,放油50克烧旺,将鱼段下锅煎两面黄色,倒

入漏勺内,锅烧热放油烧热将肉末、葱姜蒜,泡红辣椒末一起下锅煸炒出香味,放料酒、酱油、盐,放800-1000克清水,将煎好的鱼段下锅烧开,盖上盖用中火烧10-12分钟,加糖、鲜粉。用筷子一根轻轻戳一下,鱼肉是否全熟。如未熟透,再盖上盖用小火焖烧4-5分钟,再用旺火收汁,一面收汁,一手捏牢锅柄不

断转动锅和鱼段,防止粘锅。勾上一点湿淀粉,再淋上适量麻油和米醋,装盆即成上席。

特点:金黄色,咸、鲜、辣、香,鱼肉滑嫩,味浓厚,下酒又下饭。

男左女右

他们的爱情,为何渐渐远去?

□文慧

开始了频繁接触。她越发地崇拜他、喜爱他,而他呢,也渐渐地喜欢上这种被崇拜、被惦记的感觉。

他们开始恋爱了。他将她介绍给自己的朋友,当朋友们知道他的女朋友是一个家世、长相、学历皆高的“白富美”时,无不羡慕地说:“好小子,有你的。”那时的他无论走到哪里都觉得脚底生风,好不舒爽。

经过两年的恋爱,他们顺利结婚了。

可是不久,麻烦来了。她虽然留过学,可是没有拿到毕业证就回国了。由于只有高中文凭,她一直没有找到合适的工作,全靠父母养着。她对她说:“你去考个大专吧,将来考个幼师证,当幼师也不错。”一年过去了,她的专科证还遥遥无期,工作也没有找到。她有些灰心,可是,看着他恳求的目光,她还是坚持下去。就在这时,她发现自己怀孕了,她觉得自己终于可以摆脱每天都要学

习的苦日子了,她太开心了。从那天起,孩子成了她最大的事。她专心在家待产,不再找工作,更不再看书了,他随了她。

孩子的到来,给这个家庭带来了久违的快乐,可是,靠孩子维系的温暖又能维持多久呢?

有时候,忙了一天回到家,他很想跟她聊聊工作中的趣事。出国回来,他迫不及待地想跟她讲讲当地的见闻。可在这些时候,他只是静静地倾听,然后说说菜场见闻以及孩子的事。由于没有共同语言,渐渐地,他不再与她聊天,有时甚至失去了和她说话的欲望。

她很委屈,也很想和他聊天,可是他高大上的专业她完全理解不了。每当他兴致盎然地对自己说工作上的事情的时候,她除了倾听,不知道还能做什么。每当看到他一脸扫兴的样子,她不明白,婚前她也是这样倾听他说话,当时他并没有表现出扫兴的样子,为什么结婚后他就变了呢?



事情演变到这个程度,她不知道到底哪里出了问题。

两年前,他们相爱了。那时候,她从国外回来不久,通过相亲认识了他。他是国内一所名牌大学的博士,毕业后留了校,那时的他意气风发,十足一个青年才俊。

她从小就崇拜学习好的人,所以当一表人才外加学富五车的他一出现,她的目光就被吸引住,她对他一见钟情。而他呢,也对这个可爱的小女孩印象很好,两人相见甚欢。

第一次令人愉快的见面后,两人

出租

位于山亭区北庄镇有大型养殖场一处,欲出租或出售。

联系电话:

13906321200

遗失声明

▲姚纪英临床医学检验技术(师)资格证书丢失,号码为:13190407,声明作废。

▲杨耀庭《出生医学证明》丢失,号码为:0371825242,声明作废。

▲李祥身份证丢失,号码为:370404199508285732,声明作废。

▲冯廷良出生医学证明丢失,证号:370771680,声明作废。

▲徐钦涛身份证丢失,号码为:37040419910903571X,声明作废。

▲张金辉身份证丢失,号码为:370404199412094077,声明作废。

▲枣庄市阳光路桥工程有限公司孙中启二级建造师注册证书丢失,注册编号:鲁204070801105,声明作废。

▲市中区吉品街永恩达美妮专卖店税务登记证正本丢失,税号:31010319630724163XD2,声明作废。

▲市中区吉品街永恩达美妮专卖店公章丢失,声明作废。

▲枣庄市阳光路桥工程有限公司孙继二级建造师注册证书丢失,注册编号:鲁204070801104,声明作废。

▲枣庄市市中区雅轩木艺饰品店营业执照副本丢失,注册号:37040260061311,声明作废。

▲枣庄市山亭区中锦蛋鸡养殖专业合作社税务登记证正本丢失,税号:370406571687125,声明作废。

▲枣庄顺兴实业有限公司在银行的基本账户开户许可证丢失,核准号:J4540000282603,声明作废。

▲枣庄市化验中心有限公司丢失山东省地方税务局通用机打发票(枣庄市)壹张,发票代码:237041400110,机打票号:00680411,声明作废。

▲崔跃腾《出生医学证明》丢失,号码为:0370218960,声明作废。

▲山东幸福人医药连锁有限公司福马店药品经营许可证正本丢失,证号:鲁CA6320374,声明作废。

▲房主为姬长栋,共有人为薛静坐落于薛城区清泉小区工行宿舍4—2—1西4号楼一层西户的房产证及共有权证丢失,房权证号:枣房权证薛房字第F0020250号,共有权证号:2093号,声明作废。

▲车主为周中全,车牌号鲁DBA001的二轮摩托车已损坏报废,并解除作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。周中全承担该车注销的一切法律责任。

▲车主为孙中玲,车牌号为鲁D2L180的三轮摩托车已损坏报废,并解除作废铁处理。该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。孙中玲承担该车注销的一切法律责任。

▲市中区文化四村棚里缘正宗焖锅档通用定额发票丢失,发票号:00509101至00419550,声明作废。

▲朱伟红税务登记证正本丢失,税号:鲁税字370403197809206123D0号,声明作废。

欢迎刊登中缝广告

联系电话:3316016