

早饭好而少，午饭厚而饱（八九分饱），晚饭淡而少。
一顿吃伤，十顿喝汤。
宁可锅中存放，不让肚肠饱胀。

别让世界杯成为“健康悲” >03

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

>02

看牙病，可马虎不得

>03

晨练还是暮练，身体说了算

>08

夏令果蔬“养人”也“伤人”

蛋黄派 ≠ 牛奶+鸡蛋

吃粽子搭配点青菜

>12

气郁体质：熬夜熬成个“林妹妹”

>15

“虚拟健身”效果也很虚

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

当心隐形眼镜悄然“行凶”



□记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 卢俊喆

近日，一名癌症女患者捐献角膜，帮武汉20岁女子小余重见光明。据了解，该女左眼失明缘于3个月未摘隐形眼镜。眼科医生提醒，隐形眼镜对健康不利，建议尽量避免长期佩戴。

据了解，有500度近视的小余，2009年11月购买了隐形眼镜。因为左眼镜片自己取不出来，隐形眼镜就一直跟随了她3个多月，直至视力明显下降，且眼睛充血红肿，她才赶往医院进行摘除。由于左眼角膜重度浑浊，她不得不进行角膜移植手术来重返

光明。
市中心医院眼科主治医师魏晓月说，佩戴隐形眼镜不当导致各种不良反应的病例并不少见，但小余这种情况比较典型。从健康角度来说，即使隐形眼镜的材质再柔软、透气、光滑，它对眼睛来说毕竟是个异物。眼睛的角膜细胞本身是没有血管的，需要通过接触空气获得氧气，借助泪液保持湿润，以维持眼球以及眼周的营养和健康。而隐形眼镜覆盖在眼球上，阻碍了角膜细胞的正常呼吸，可能造成角膜细胞

营养缺乏，且作为异物的隐形眼镜对角膜是个慢性刺激，长期佩戴可能导致角膜细胞水肿，受到损害。而小余连续3个月不摘隐形眼镜的做法，是非常可怕的，因为“呼吸困难”的角膜细胞极易出现溃疡，从而给细菌感染提供了大好机会，能使隐形眼镜和角膜溃疡面产生粘连，严重的会导致角膜浑浊，视力下降，甚至可能眼球不保。

魏大夫说，隐形眼镜的确有其美观、方便的一面，受到不少年轻人欢迎。但是，从健康角度来

说，隐形眼镜有弊无利，所以眼科大夫基本没人戴隐形眼镜。

如果实在需要佩戴隐形眼镜，魏大夫给出以下建议：佩戴前最好到正规医院的眼科检查一下角膜、结膜是否存在慢性炎症，眼部有炎症的不适合佩戴隐形眼镜；隐形眼镜最好选择正规大店的品牌产品，以最大限度保证安全、健康；尽量减少佩戴时间，及时摘除眼镜，让角膜细胞休息；风沙天气尽量不戴，以减少隐形眼镜对眼角膜、眼结膜的损害。

制图 寇博

健闻七日谈

“绿豆神医”遭围剿

在一片批驳声中，张悟本“绿豆神医”的神话破灭了，养生行业也被推向风口浪尖。当今各种食疗、足疗、手诊等名目繁多的养生场所、养生书籍比比皆是，中国养生市场又该如何“养生”？恐怕，这是后张悟本时代我们必须面对与解决的问题。养生市场是把双刃剑，管得好，是天使；管得不好，有可能就变成魔鬼。近日，国家中医药管理局副局长吴刚表示，保健养生行业规范管理试行标准有望年底前出台。但愿以此为契机，养生市场将迎来拨乱反正的艳阳天。

阿胶，千百年来被人们认为是

滋补的佳品。可是，用腐烂的皮革下脚料熬制的阿胶你敢吃吗？据央视《每周质量报告》报道，著名的阿胶之乡山东省东阿县，一些不法厂家就使用皮革下脚料来生产阿胶，有的下脚料甚至已经腐烂变质，长出蛆虫，给消费者的健康带来严重威胁。

“下脚料阿胶”事件，反映出职能部门日常监管工作中存在着突出问题和漏洞。相信随着“下脚料阿胶”的曝光，一场声势浩大的治理整顿行动会随即开展，但如果职能部门只乐于“闻祸而动”、事后监管，那么，在领导拍桌子追究责任人、给予

劣质阿胶令人忧

□朱娜

赔偿之后，食品药品安全问题还会接踵而来，让我们有交不完的学费。这几天，还有一些或好或坏的消息值得关注。

7日，我省规章规范性文件清理工作会议强调，凡是限制乙肝表面抗原携带者入学和就业权利等问题的规章和规范性文件，全部予以修改或废止。入学、就业体检遇到查乙肝五项时，乙肝表面抗原携带者终于可以理直气壮地说“不”了。

4日，美国消费者产品安全委员会宣布，快餐巨头麦当劳销售的1200万个饮水杯被紧急召回，因为检验人员在这批饮水杯的涂漆中发

现了致癌物质——镉。印有亮丽图案的水杯是孩子们的最爱，但光鲜的背后却如此让我们揪心。

“给我一杯忘情水，换我一生不伤悲。”歌词中唱的忘情水，如今现实中也有了！美国一个科研小组近日发现了一种可以使人忘记痛苦但引起争议的化合物——“忘忧药”，这种“忘忧药”将在几年内正式成为处方药。吃下一颗药，失恋的悲伤、对记忆中可怕灾难的恐惧，都会随风飘散吗？随风飘散的是否会有不该遗忘的东西？如果吃一种药就能忘记痛苦，你会尝试吗？