

# 护眼补些“三色”营养

广东广州中医药大学深圳医院（福田）营养科 张亚杰

眼睛是复杂的构造，每个部位对应着不同的视觉功能，需要的营养素也有所不同，补充营养素记个“黄橘红”三色口诀。

**黄色：叶黄素、玉米黄素** 健康的黄斑部可过滤90%以上的有害光源，靠的是累积在视网膜黄斑部和水晶体的叶黄素和玉米黄素，这两种营养素具有抗氧化和过滤蓝光的功能，从而达到保护视力、延缓老化的目的。

因此，叶黄素的补充重点是每日稳定补充。除了叶黄素片，含叶黄素多的食物有葡萄、芒果、猕猴桃、胡萝卜、玉米、鸡蛋黄、西红柿、南瓜等。

**橘色：维生素A（β-胡萝卜素）** 眼睛之所以在黑暗、低光源的环境中还能看到东西，靠的是视网膜上杆状细胞，而维生素A是视网膜感光细胞中视紫质的先驱物质，能帮助维持夜间视力、适应光线变化。

如果缺乏维生素A，便会引发暗光敏感度不足，在光线不够的地方就看不清楚，引发夜盲症。

β-胡萝卜素可借由人体正常的酵素作用转化成维生素A，需要时，可以通过补充β-胡萝卜素转化成维生素A。

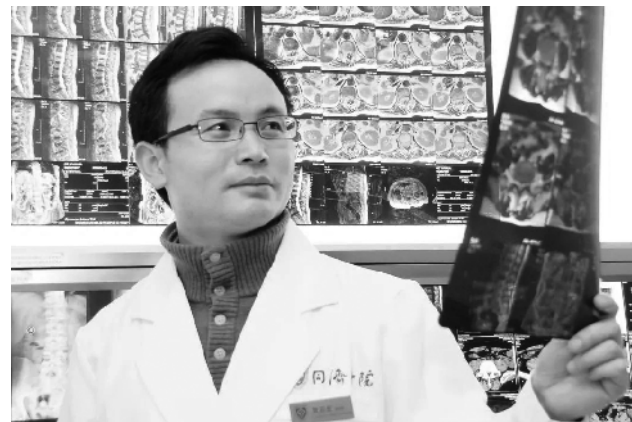
除了维生素A片，这些食物中富含维生素A，比如动物肝脏（比如猪肝、鹅肝、鸡肝等）、奶类（比如牛奶、马奶、羊奶等）、果蔬（比如葡萄、柚子、樱桃、胡萝卜、白菜、番茄等）。

**红色：茄红素** 茄红素除了是知名的抗氧化剂，也能够帮助眼睛的睫状体顺利达成对焦的任务，改善长时间使用电子产品出现的弹性疲劳、聚焦模糊等症状，延缓睫状体的老化。

富含茄红素的食物有：西红柿、西瓜等。



扫码关注人民日报健康号  
@广中医深圳医院



如何将内镜微创技术用于复杂脊柱疾病的治疗，是脊柱外科最前沿的热点和难点之一。上海市第十人民医院骨科主任贺石生教授与其团队从2015年起聚焦复杂脊柱疾病的内镜手术，经多年探索，团队联合国内医疗器械公司经13次改版，完成了V形双通道脊柱内镜系统从0到1的突破，目前已获批15个国家国际专利。该系统手术创伤小，恢复快，还可全程、实时监视下应用常规手术器械进行操作，安全、高效。图为贺石生教授在诊治患者。

生星报道

## ■声音

**加快基本养老服务体系建设，把老年人安顿好照顾好。**

——近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推进基本养老服务体系建设意见》，要求加快建成覆盖全体老年人、权责清晰、保障适度、可持续的基本养老服务体系。人民日报评论说。

## 治理网暴再难也要破题。

——从寻亲被生母拉黑的刘学州，到染粉色头发被网暴抑郁去世的郑灵华，再到近日被老师开车撞倒身亡的小学生母亲被网暴……每一次网暴酿成的悲剧，都在人们心里留下了深深的伤痕。浙江省委宣传部微信公号“浙江宣传”评论说。

## 倒卖“回流药”，理应罪加一等。

——近日，北京市房山区人民法院依法对一起倒卖“回流药”案件进行宣判，以掩饰、隐瞒犯罪所得罪判处有期徒刑1年6个月。新安晚报评论说。

**“女生深夜举吊瓶赶地铁”，年轻人的不易应该被看到。**

——日前，在上海地铁站内，一个女生手扎针高举吊瓶下扶梯，她的另一只手还扎着针。中国青年报评论说。

## 教授院士“破圈”，让科学更抵人心。

——用大铁锅演示中国天眼原理、带孩子们用塑料瓶造“火箭”冲上百米高空……近年来，不少专家将高端、艰深的科学知识通俗化。中国经济网评论说。

## “小人物”的故事值得认真倾听。

——近日，武汉体育学院56岁的保安李世伟成了校园明星，他创作的乡土文学长篇小说《村庄的大地》被北京九州出版社出版。中国青年报评论说。

**遏制养老“庞氏骗局”，莫让老人中了非法集资的招。**

——据中国裁判文书网数据，从2013年到2020年，全国养老服务领域非法集资犯罪案件数量呈逐年上升趋势。新京报评论说。

## 相关阅读：

### 防控近视要关注眼轴长度

近日，上海市科学技术协会、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院等发布的《给孩子一个清晰的世界——2023年中国儿童青少年近视防控趋势报告》调查显示，93.3%的医生建议家长关注眼轴长度。在众多视力检查项目中，家长更加关注裸眼视力（62.2%），对眼轴长度的关注仅为44%。实际上，眼轴长度作为客观检测指标，在辅助判断近视进展情况并提示相关风险方面具备显著的医学意义，应当关注眼轴金标准，为近视防控关口前置打下坚实基础。

在随访周期方面，复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长周行涛教授等所有参与调研的医生均建议近视儿童青少年至多6个月要进行一次复查，而被访患者家长中，孩子复查周

期为6个月以内的比率仅为56.8%。报告呼吁提高家长认知、完善数字化辅助，以及引导分级诊疗等，遵医嘱复查，助力近视视长程管理。 编辑整理



扫码关注  
爱眼日宣传教育周专题

## ■健康提示

### 有种咳嗽喝萝卜水就能好

广东省中医院治未病中心主任中医师吴大嵘：如果孩子日间或夜间都咳嗽，或夜间更频；咳音重，难以咳出；孩子体质较壮实，没有合并发热、头痛、尿频痛等症状，可煮萝卜水喝。

将500克的带皮带根白萝卜洗净，切成大块，放入1000毫升清水中，中火煮20分钟，煮到萝卜软烂即可，最后放盐少许。如果孩子舌体偏胖，可以放入生姜10克（约2~3片），大枣3枚（约15克）。萝卜要带皮带根，煮至软烂，孩子少量多次喝煮好的萝卜水（不是吃萝卜），只要孩子不咳嗽了，就不再喝了。

### 祛风化痰喝紫苏陈皮生姜茶

广东省第二中医院李倩：不少人贪图凉快，追求短时间内降温，会采取一些较为激进的办法，如冰敷、喝冰水等，但这些做法可能会导致身体受到冷刺激而出现冷过敏的情况，比如皮肤上会出现荨麻疹。

此外，冷刺激还容易引起急性胃肠道疾病和呼吸道的异常。

一旦出现因冷刺激导致的咳嗽、流鼻涕的症状，可以煮点紫苏叶陈皮生姜茶来缓解。取紫苏叶10克、陈皮6克、生姜3~5片，加适量红糖同煮，功效为祛风、散寒、化痰。