



健康达人



项城太极吉隆坡摘金

7月24日至27日，第二届吉隆坡国际武术公开赛在马来西亚首都吉隆坡举行。我市项城陈式太极拳馆代表河南省武术协会参加集体赛，在太极拳集体项目比赛中以第一名的战绩获金奖。我市太极拳协会副会长胡二玲在传统武术项目陈式太极拳小项比赛中荣获金奖。

晚报记者 李伟 通讯员 张建国 张尚文 摄

王胜利： 科学健步走 越走越健康

□晚报记者 张燕

身姿挺拔、精神饱满、面色红润……这是7月18日记者初见62岁王胜利的最初印象。“我以前身体不好，通过多年健步走，现在身子骨硬朗许多，心情也愉悦起来。”说起健身心得，王胜利笑着说。

年轻时，王胜利选择下水游泳锻炼身体，但后因种种原因，没有坚持锻炼，加上平时坐的时间久、饮食不规律，才50多岁身体就出现一些不适。“那时，我到医院体检身体，查出不仅患有中度脂肪肝，而且胃部多处有毛病。”王胜利说，得知自己的身体状况后，他倒吸了一口凉气，觉得再不锻炼身体不行了，可年纪大了，不适宜做剧烈运动，思来想去，他决定每天晚饭后出去走上一两个小时。

那时，王胜利比较胖，开始健步走的时候，时间一久就感觉很累，呼吸不均匀，但一想起脂肪肝，他毅然每天坚持走上六七公里。3年后，体重有所减轻的王胜利再次到医院做体检，体检结果显示有些症状已经明显减轻。这个消息犹如一针强心剂，为他注入更多动力，就这样，王胜利坚持健步走直到现在。

通过这些年的锻炼，王胜利也总结了一些有关健步走的经验。他说，科学的健步走是每小时走6公里左右，算起来1分钟大概走120步。想要健步走，须结合自己的年龄以及体质，像久病初愈、患有心脏病等人群就要慎重。健步走时，身体尽量端正，颈椎、脊椎成一条直线，眼睛最好直视前方，刚开始走时收紧小腹，随着运动频率的增大慢慢舒展，手臂放松，自然前后摆动。走路期间，不要左顾右盼，以免出现眩晕。

“别看我年纪越来越大，但身体却是越来越好，如今引体向上、俯卧撑我一次能做几十个。有时跟旅行团外出爬山，我一直走在队伍的前面，体力绝不输给年轻人。”王胜利说，“现在，好多人都说我还越活越年轻呢！”

我市发起“关爱孩子视力健康”活动 近视孩子可接受免费诊疗

暑假期间，许多孩子会有大把时间宅在家里上网、看电视、打游戏，而这些暑期活动都在很大程度上导致孩子近视度数迅速增长。为了关注广大近视孩子的健康成长，河南省近弱视防治基地联合周口市眼科医院发起“关爱孩子视力健康”暑假大型公益诊疗活动，征集50名近视孩子免费接受诊疗。

孩子近视要矫正 更需要控制

发现孩子近视了，家长的第一反应往往是给孩子配一副框架眼镜来矫正视力。其实，框架眼镜只能对孩子的视力起到一个调节的作用，时间久了，过度调节根本无法控制近视度数，近视度数照样会以每年75~150度的速度不断增加。周口市眼科医院的张主任说：“孩子近视了，不仅要矫正视力，更要控制近视度数增长，现在最有效的医疗技术就是角膜曲率复原技术，这也是目前国际上公认的、唯一控制近视的有效方法。”

复原角膜曲率 非手术矫治近视

角膜曲率复原技术是一种非手术物理性质的近视矫治技术。张主任解释说，角膜曲率复原技术是通过物理的作用，让近视患者原本椭圆形的眼球重新恢复成圆形，使角膜的曲率和弧度重新复原，这样图像就又能正确地在他们的视网膜上完成聚焦了，短时间内就能将近视矫正过来。很多近视孩子矫治一夜，400度以下近视就能恢复到正常视力，第二天完全不用戴任何眼镜就能看得很清，600度以下近视在一周左右能恢复到1.0以上的视力。同时，由于角膜曲率复原技术对眼轴长度有控制作用，所以可在很短的时间内对孩子的近视度数进行有效

控制，阻止其近视度数的增长。杨萱(化名)同学接受角膜曲率复原技术矫治1年后，进行了视力复查。望着视力复查结果，杨萱的妈妈高兴地说：“没想到这项技术那么神奇，孩子都1年没戴过眼镜了，看远看近都很清晰，度数也没增加，今后再也不用担心她的视力问题了！”

近视孩子可接受免费诊疗

为关注广大近视孩子的健康成

长，河南省近弱视防治基地联合周口市眼科医院发起“关爱孩子视力健康”暑假大型公益诊疗活动，征集50名近视孩子免费接受诊疗。

通过电话报名可免挂号费、检查费、专家诊疗费；前30名报名孩子可获得价值2480元的全年视力检测，为孩子视力保驾护航；前50名适合验配的近视孩子，可获得由世界眼科基金会提供的最高2000元摘镜基金补贴。

近视报名电话：0394-7850088 弱视报名电话：0394-7850099

“暑假弱视康复”公益诊疗活动启动

征集50名弱视孩子免费诊疗

暑假来临，为帮助更多弱视患儿摆脱视力困扰，河南省近弱视防治基地联合周口市眼科医院共同发起了“暑假弱视康复”公益诊疗活动，面向我市征集50名弱视儿童进行专业视力检测和免费专项治疗。

特色疗法

30天让孩子视力提升至1.0

事实上，弱视并不难治，只要找准弱视的类型和发病原因，然后有针对性地进行治疗，一般的弱视都能治愈。最关键的就是要选择安全有效的治疗方法，否则，也只能是“治标不治本”。

周口市眼科医院拥有国内最先进的弱视治疗设备和最专业的医疗团队。在这里，我们见到了最具特色的3D空间弱视训练法、4D立体视

神经修复法、动态影视视觉训练疗法等。这些治疗方法能最大限度地调动孩子的兴趣和在治疗中的主动性，一般通过1个疗程的治疗，视力就会有明显提高；经过1~3个月的治疗，视力就能提高至1.0，可使整个眼部细胞和视功能恢复正常，以后视力也不会下降。

稳抓稳打 弱视才能治愈

周口市眼科医院以先进的科学技术做支撑，在弱视治疗方面实行

治了几年都没把孩子的弱视治好，没想到在这里1个月就治愈了，今后不用再花冤枉钱了！”

权威专家一对一分析

50名孩子可获免费治疗

作为河南省专业治疗弱视的权威机构，周口市眼科医院特邀国内多名知名斜弱视专家，对疑难病例进行专业指导，使每一位弱视患者都能得到规范化的专业治疗方案，提高了周口弱视儿童的治愈率。

