

# 为什么视光师都会推荐 给孩子补充“叶黄素”

本报记者 丁文慧



无论是在商场还是在家里,放眼望去,所有的人几乎都在玩手机,两三岁的孩子手法甚至比成年人更为娴熟,儿童视力损害已经成了一个不可回避的事实,小小年纪戴眼镜的比比皆是。长期看手机屏幕,会导致眼睛流泪、干涩,长时间蓝光照射,容易引起视物不清、眼球疼痛等问题,如果疲劳持续得不到缓解,还会引起视网膜病变、玻璃体病变等。视光师建议补充保护眼睛的营养物——叶黄素,它如何起到保护视力的作用呢?记者日前采访了飞视眼镜视光中心视光师李美丽。

## 什么是叶黄素

李美丽说叶黄素和玉米黄质存在于人体各个组织中,在眼睛中的分布最为突出和最具特征性。眼部所有组

织中均含有一定量的叶黄素和玉米黄质,包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪,但视网膜中央凹内层的浓度最高。

研究表明,叶黄素能吸收大量近于紫外光的蓝光,清除自由基和游离基,限制由于新陈代谢和光线所致的组织损伤,因此治疗和预防眼底黄斑衰退或损伤的有效办法之一就是补充叶黄素。除了补充叶黄素外,平时还可以多吃一些对眼睛有好处的水果,比如香蕉、猕猴桃、蓝莓等。

## 建议近视的人多吃点叶黄素

近视通常是因为眼球变长,使得进入眼内的平行光线只能聚焦到视网膜前面。而眼球变长,就好像一个气球被吹得更大,相应地眼球壁结构都会变薄。不少高度近视的人,因为眼球太长,导致视网膜变得非常薄,变成豹纹状眼底,更严重的,还会出现视网膜周边格子样变性、漆裂纹、黄斑中心凹出血、黄斑裂孔等病变。

通过检查发现,有的高度近视患者的视网膜会萎缩,黄斑区结构被破坏,从而影响视力。当然,这种情况一般发生在比较严重的超高度近视的患者中,但是伴随眼轴变长,相应的视网膜变薄,黄斑区的色素密度也会变小,因此,对黄斑的保护作用会变弱。叶黄素在体内无法合成,只能进

行补充。李美丽说,孩子在出生的时候,黄斑区的叶黄素和玉米黄质的量就已经完成基本设置。随着年龄增长,叶黄素每一天会不断被消耗,体内又不能合成,只能平常不断补充。

虽然不少食物都富含叶黄素,比如甘蓝、菠菜、西蓝花、玉米等,但是现在的生活节奏,很多人可能每天饮食并不是那么均衡。这就可能导致一个问题,你吃进来补充的量,赶不上日常每天消耗掉的量,那就会导致黄斑区叶黄素的量越来越少。

比如不少老年人,叶黄素相对缺乏后,就可能出现一种常见病——老年黄斑变性。因此,对于年龄大一些的人,日常也可以吃点叶黄素来保护你的黄斑。毕竟,黄斑出了问题就很麻烦,不仅看东西变形、视力下降,而且关键是,目前也没什么好的治疗方法。

李美丽表示,由于叶黄素人体无法自我合成,而正常饮食情况下,营养供应不足,必须通过外界摄入来补充,飞视眼镜视光中心各连锁店均有销售叶黄素,建议大家每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。

**飞视眼镜视光中心**

**“光明工程”行动 弱视**

早发现 早治疗

<p><b>飞视眼镜 北都街店</b></p> <p>地址: 大同市北都街凤凰国际4号</p> <p>电话: 0352-2056988</p>	<p><b>飞视眼科门诊视力普查</b></p> <p>在以下三店全面开展</p>
<p><b>飞视眼镜 柳园店</b></p> <p>地址: 南环路友谊南街四十五小学西</p> <p>电话: 0352-2044448</p>	<p><b>飞视眼镜 同煤一中店</b></p> <p>地址: 云冈区文化街同煤一中斜对面</p> <p>电话: 0352-4038858</p>

## 北方电器干衣机热销

每到冬季,天气寒冷,温度低、日照短,要晒干衣服有时会有些困难,这个时候家里备一台干衣机是非常有必要的,让你随时都能穿上干爽衣服。

▶ **小熊衣物消毒烘干一体机——便携、小巧又实用**

小熊干衣机小巧又实用,就像阴雨天里的一个小“太阳”,它的巴氏杀菌技术,有高达99%杀菌率。在它的两种温度模式下,热风可以高温干衣、消毒物品,暖风又可以温柔地暖床暖被,配合衣服消毒盒、干衣袋、干鞋袋,家里的衣物鞋帽统统都能拿下。不需要烘干衣物的时候,它的衣物消毒盒还能摇身一变成为收纳盒,两层收纳空间,妥妥收起家里的杂物。

▶ **西门子9公斤干衣机——专业级烘衣 一个懂你的“太阳”**

西门子干衣机除了贴心的除菌烘、少量烘模式,还能为不同的干衣需求,提供合适的烘干模式。在微干挂熨模式下,先烘后烫,能让先生穿着挺括的西装衬衫;在日常烘干模式,即洗即烘,让赶时间的妈妈随时都能自信出门;超干储藏模式最适合需要换季收纳、防霉抗菌的时候用。还有更高效快速的40分钟的快烘模式,在你洗澡的时候,干爽温暖的衣服就已经准备好了。另外,干衣机还配有专业挂架,毛绒玩具、限量球鞋、贵重羊毛衣物等都可以保持平整不变形。

▶ **志高干衣机——节能省电小能手**

志高干衣机的干衣容量能达到11-15公斤,双层、单层设计,可以灵活自由切换。这款干衣机采用组装式的架子,虽然看上去有点像简易衣架,但是它的快速发热主机有防滴水设计,能够避免意外发生,保障干衣安全。

冬季寒冷难耐,北方电器给你送温暖,还有很多温暖的居家好物等着你。 晓澜

## 如何选购羽绒服

正值隆冬,又到了购置冬装的时候了,而冬天最暖和和最经常穿的,当属羽绒服了,但是市面上羽绒服的质量参差不齐,应该怎么挑选呢?

### 1. 填充物

羽绒分为鸭绒和鹅绒。鸭绒是市面上最常见到的羽绒服填充物,它比较便宜。鹅绒不太常见,因为鹅的体型更大,鹅绒更加大朵,蓬松度更好,更加保暖,所以鹅绒填充要比鸭绒填充的羽绒服保暖性要好,因此鹅绒一般都比较昂贵。所以总的来说,填充物的价格为白鹅绒>灰鹅绒>白鸭绒>灰鸭绒;但质量上则为白鹅绒=灰鹅绒>白鸭绒=灰鸭绒

### 2. 充绒量

是指一件羽绒服全部羽绒的重量,一般200—400g比较常见,而户外或者专业羽绒服为500g左右。

### 3. 含绒量

这里和“充绒量”要区别开。羽绒服的含绒量,决定了这件羽绒服的质量。含绒量低于50%,就不是一件好的羽绒服。一般的羽绒服会有70%左右的含绒量,90%左右含绒量的羽绒服就是一件保暖性很好的羽绒服。

### 4. 蓬松度

很多人认为越厚的羽绒服越好,其实光看厚度并不可靠,因为羽绒服的蓬松度对保暖性能也起到了不可忽视的作用。在充绒量相当的情况下,蓬松度越高,“绒”的质量越好,保暖功能则越好。

未语

# 去大同首条“省级步行街”逛逛



童游乐场等,全品类、全方位的体验,满足各年龄段的需求。

## 文化特色

在全民“抖音”网红的时代,越来越多的步行街在打造自己的“文化特色”,而大同凯德世家广场同样具有其独特的文化属性。位于古城中轴线南部,毗邻永泰门广场,坐拥明城墙遗址广场,与古城交相呼应。街区中的明城墙遗址距今已有600多年的历史,凯德世家广场现已成为以保护城墙为主,集历史、文化、宣教、展示、休闲、观光为一体的多功能城市广场。

近日,大同凯德世家广场又迎来新的“高光时刻”,大同凯德世家广场荣获首批“省级步行街”称号。闲暇时光,一起去凯德世家广场的街头走一走,直到夜幕降临也不停歇……

澜之

每一座城市总有这样一条街,它记录着历史、承载着文化、繁荣着经济、传递着美好,比如上海南京路、成都春熙路……而大同的凯德世家广场,兼具历史、文化、传统、潮流、时尚、年轻、古朴和典雅,所有种种都在这条长街娓娓道来,讲述着大同故事……

## 年轻 时尚 多元 全方位社交

这里是和姐妹一起购物的地方,是和妈妈过年置办新衣新鞋的所在。它时尚、新潮、多元……是青春潮流指南;这里什么都不缺,逛街、美食、约会、娱乐、遛娃……一个都不耽误;约二三闺中密友,置身其中,尽情闲逛,畅玩游

乐,忙碌一整天的你,在这里放松心情,尽享欢乐时光。凯德世家广场不仅仅是大同人购物的优先选择,街头的舞者、玩滑板的少年……在这里能看到多种多样年轻人的运动,它包容了年轻人的多样性。

## 品牌云集

凯德世家广场作为大同的商业中心,有星茂汇VOVO PARK、百盛、尚都三大商城,囊括华为、海底捞、星巴克、汉堡王、迪奥……上百种品牌入驻,涵盖美食、服饰、电子产品、生活用品、儿

