

“爱尔眼科医院社区光明行”走进新胜社区,120多名小区居民受益

“活动杠好咧，以后要多举办”

本报记者 李金金

眼部有疾病不要用盐水清洗

16日下午，新胜社区六楼100人的大厅内座无虚席，工作人员只好为后来的居民新加20余把凳子。听众除了老年人、中年人，还有很多放暑假的孩子。新胜社区书记刘渤介绍说，为了给居民带来健康，他们提前两天在社区发出了通知，“可能正赶上暑假，居民来的特别多。”

下午3点，讲座正式开始，东营爱尔眼科医院门诊部副主任赵洁为大家带来了白内障的症状与治疗方案。她介绍，目前全世界约有2000万盲人是白内障患者，有1亿白内障患者需要手术恢复视力，在大多数的非洲和亚洲国家，白内障患者至少占盲人的一半。“老年性白内障是最常见的白内障，也是老年人视力下降的主要原因。”赵主任说。

另外，赵主任还着重强调了白内障的预防方案。除了注意眼部卫生、戒烟等日常防护外，她特意强调居民，发现眼部有问题时一定不要用盐水洗眼睛，“大家往往认为这位可以消炎，其实用盐水洗眼对眼睛的伤害更大。”最后，她表示，多吃含锌量的食物、适量补充维生素也可以预防白内障的发生。

暑假眼部大讲堂对居民非常有益

新胜家园61岁的康玉花几个月前就发现眼部不适，“东西拿到跟前看，就发现上面有一层黑影。”她说，由于某些原因，一直没有去医院就诊，现在眼科医院的医生来到家门口，不仅可以免费学知识，还可以免费做眼部检查，她非常高兴，一直排队等候医生检查。

刘渤说，社区60岁以上老人存在青光眼、白内障的情况比较多，而青少年学生近视情况比较多，暑假期间在社区举行的这个讲座和义诊非常有益，既能让居民在家门口学到眼部保健的知识，享受免费检查的机会，也能让居民及时了解自己的病情，及时治疗。

据了解，新胜社区对这场眼部健康讲座非常重视，社区工作人员提前准备，对LED屏、电脑、场地等进行了精心安排。“希望这场活动能让居民真正受益。”刘渤说，从目前情况看来，这场活动非常成功，得到了社区居民的认可，不少居民都说，“这种活动杠好，以后要多举办”。



爱尔眼科医院的专家给居民讲解爱眼方面的知识。 本报记者 郑美芹 摄



爱尔眼科医院的专家现场为居民检查眼睛。 本报记者 郑美芹 摄

一半以上老年人眼睛有炎症

由于参与居民较多，直到下午6点，义诊才全部结束。据做眼部检查的赵洁介绍，做检查的青少年约一半存在近视，而老年人则有一半以上存在不同程度的眼部疾病，多数只需要用些消炎的眼药水，或者用些缓解疲劳、缓解干涩的药水即可，但赵主任在检查中也发现了多名白内障患者，这些患者则要做进一步的检查和治疗。

据了解，爱尔眼科医院前身为“东营市眼科医院”，于2002年成立，已完成各类眼科手术两万多例，在鲁北及黄河三角洲地区都享有很高的声誉。医院由白内障青光眼科，激光近视治疗科，眼底病科，小儿斜弱视科，综合眼病科以及医学视光中心构成。医院由国内及本地区知名眼科专家领衔的医疗团队长期坐诊，为广大眼病患者提供高质量的诊疗服务。

2015年医院加入国内最大的眼科医院集团“爱尔眼科”，并正式更名为东营爱尔眼科医院。医院降秉承“致力于眼健康事业，提升人类视觉健康”的经营理念，追求社会责任和自身发展的和谐统一，为广大民众提供全面、经济、高质量的专业眼科医疗服务。

爱尔眼科医院集团是国内首家IPO上市的医疗机构，是国内首家荣获“中国驰名商标”的眼科机构，是中国最大的眼科连锁机构。也是国内医师数量最多的眼科医疗机构之一，拥有一大批包括博士生导师、博士、博士后、欧美访学学者以及临床经验丰富的核心专家人才库，集团目前已在全国范围内建设了80余家专业眼科医院。



苦荞面一糖尿病人的食疗新宠

市场常见的多为甜荞，苦荞少

苦荞，是谷类作物中唯一集七大营养素于一身的作物，被誉为“五谷之王”。有市民疑惑，市场上也有一些卖荞麦面的，但对降血压控血糖没有特殊功效。

对此，山东绿时代食品有限公司总经理谢慧诚表示，可能很多市民对此并不了解，毕竟市面上真正的苦荞食品还是比较少有。但就荞麦来说，主要有苦荞和甜荞两种。现在市场上见到的荞麦主要是

苦荞具有活气血、通便等作用

内分泌专家认为，《本草纲目》记载：苦荞味苦，性平寒，能实肠胃，益气力，续精神，利耳目，炼五脏渣秽；在《千金要方》、《中药大辞典》及相关文献中对苦荞也都有类似记载。因此，苦荞被誉为“五谷之王”。

医生则认为，苦荞富含的主要成分是芦丁，又名维生素P。而芦丁在其他作物中几乎是没有的，其主要功效是软化血管、有降血糖、降血压，加强胰岛素外周作用。苦荞中还含有多钟有益人体健康的

“谷荞源”苦荞面苦荞含量达60%

据了解，传统面条，工艺只能加入5%的粗粮，加多含量后会断条，且食用口感也不好。

谷荞源苦荞面苦荞含量达60%，这是因为该公司采用专利技术意大利通心面设备生产的，所以产品形状为贝壳状。另外，因面条生产利用的是面粉的面筋，而谷荞源苦荞面利用通心面的工艺是不需要面筋的，只需淀粉就可成型。为此，厂家提醒广大消费者购买时请认准“谷荞源”商标，并认准“小贝

甜荞，两者有着本质上的区别。

“苦荞主要生长在西部海拔2500—3000米左右的无污染的高寒山区，产量较低；而甜荞在内陆地区种植比较普遍，产量较高。从外观上看，苦荞磨成的粉呈浅黄绿色，而甜荞粉是白色；从口感上来讲，苦荞是苦的，而甜荞没有苦味；从食用价值上来说，苦荞是谷物作物中药食两用的作物，而甜荞只是普通的粗粮。”谢慧诚说。

硒、镁、铁、锌等人体多必须的矿物质，其含量其他作物的几倍甚至十几倍。而苦荞中膳食纤维含量是普通米面的8倍之多，具有整肠通便，清除体内毒素的良好功效，是人体消化系统的清道夫。

谢慧诚则表示，苦荞中所含的支链淀粉加热后呈弱碱性，有缓慢消化食物的作用，因此能够起到平缓血糖的作用。延缓和推迟餐后急速升糖的问题，使餐后血糖可以长时间控制在一个安全区间内。

壳”形状。

“虽然苦荞面的工艺和面条不同，但吃法和吃面条一样。”谢慧诚告诉记者，市民可以做炆锅面、清汤面，开锅之后放入苦荞面，煮4分钟即可食用。煮出来的苦荞面并不苦，只有粗粮的清香（汤成黄绿色，必须要喝掉）。同时，苦荞面可以用作凉拌面、炒面、卤面等，不仅不粗糙，而且口感爽滑。

东城社区销售地址：

顺泰超市(大渡河路阳光100南门)
 平价超市(东四路原香小镇)
 便民服务超市(惠园小区)
 可儿超市(科达农贸市场)
 人人乐超市(辽河路金鸿花园南门西侧)
 兴隆批发(辽河农贸市场A325最北边东侧)
 佳旺超市(黄河路万达丽日北门东侧)
 盛泽超市(沂州路金水南区东门北侧)
 瑞泰超市(沂州路金水南区东门南侧)
 佳合超市(运河路与胜利大街路口东路北)
 丽景超市(金辰街丽景国际北门西侧)
 凤祥超市(温州路凤凰国际城西门南侧)
 尚府超市(温州路胜宏尚郡东门南侧)
 梓成超市(小清河路锦华南区)
 天阳超市(大渡河路丽景国际南门)
 明潭超市(淮河路水城国际门口)
 鲁苑超市(淮河路永兴花园门口)
 丽莎蛋糕(东二路与大渡河路乐购商业内街5-5号)
 安慧超市(安慧西区小区内)
 特惠超市(运河路东凯小学西150米)
 家家乐超市(运河路金水市场对面)
 诚峰烟酒(东城淮海河路与胜利大街交叉口往东50米路南)
 辽河路超市(东城海河小区农贸市场)
 爱群超市(东城明月小区明月市场东门)
 恩光超市(沂河路玉苑小区)
 好邻友超市(沂河路辉煌庄园)



咨询电话：0546—8328586 招商电话：15006867667

销售地址：

东城：府前大街75号黄三角报社二楼20室 胜大超市锦华店药品专柜 仁心药店(东城淮海河路236号安兴南区北门早市对面)
 西城：民康大药房(西四路海通大厦一楼) 胜中药店(西三路区三中北100米) 春天平价大药房(淄博路西三区胜大超市西100米)
 广饶：明月中心药店(广饶县人民医院向北20米路东广饶) 利津：康乐药店(利津银座北30米)
 河口：胜利第二药店(河口商场街银座(德克士)对面) 垦利：祥花保健(垦利振兴路农行西邻)