

国家卫生健康委邀请专家回应近视防控热点问题

# 手术能治愈近视是认识误区

本报记者 白剑峰

## 核心阅读

暑期是青少年近视防控的重要时期。国家卫生健康委邀请专家，对近视防控中的热点问题进行了回应。近视是不可能治愈的，药物和仪器只能防止近视的进一步发展。手术也不能解决近视本身带来的眼球结构变化。出现假性近视以后，要及时调整孩子的生活习惯，减少电子产品的使用；保护孩子的远视储备，是预防近视的关键，要增加户外活动，减少近距离用眼。

近日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请有关专家介绍暑假期间孩子如何科学用眼，并回应近视防控中的热点问题。北京同仁医院主任医师魏文斌说，近视是不可能治愈的。近视防控最重要的是改变生活习惯，增加户外活动，减少近距离用眼。

## 药物器械可以“摘镜”吗

最近，一些视力中心宣称“摘镜”“视力痊愈”“近视克星”等，如何正确看待一些药物以及仪器对于儿童近视的防治效果？魏文斌说，研究证实，近视是不可能治愈的，近视的发展也是不可逆的。但是，儿童近视需要做散瞳验光，也就是解除睫状肌麻痹以后才能明确诊断。这就是说，散瞳验光以后再排除假性近视。儿童近视一般是由眼球在生长发育过程中过度生长

导致其与屈光系统不匹配所引起的，近视引起的眼球解剖结构的变化是不可逆的，因此近视本身没有办法治愈和逆转。

目前所谓的“摘镜”，是通过手术和其他手段来改变眼球的屈光能力，并不能改变近视本身所导致的眼球结构的变化，也不会减少诸如周边视网膜变性、近视性黄斑病变所引起的近视相关的并发症发生。

对于确诊近视的青少年和儿童，应该及时配戴眼镜，这样可以使眼睛和视觉中枢得到清晰的视觉刺激，维持眼睛的正常发育。儿童近视最重要的是防止近视的进展，目前市场上临床验证证实有效的近视防控药物只有低浓度阿托品，其他器具包括角膜塑形镜即OK镜、周边离焦眼镜等也有一定的治疗效果。但这些手段仅能够防止近视的进一步发展，还无法做到治愈或逆转。以上器具和药物在近视防控中主要起辅助作用，其长期有效性和安全性仍然在大规模临床验证过程中。

## 手术可以治愈近视吗

暑期一到，各地眼科医院咨询和预约近视矫正的孩子明显增多，有的孩子到医院做近视手术，如何看待这类现象？

魏文斌说，常见的近视矫正方法包括配戴眼镜和进行近视手术。根据眼镜是否接触角膜，可以分为框架眼镜和角膜接触镜（隐形眼镜）。角膜接触镜根据其材质和作用，又可以分为软性角膜接触镜和硬性角膜接触镜。软性角膜接触镜是日常生活中使用最多的一种隐形眼镜。硬性角膜接触镜采用的是硬质的新型材料，OK镜就是一种硬性角膜接触镜。配戴OK镜以后通过压力来塑形角膜，减少角膜的屈光度，可以做到夜间戴眼镜白天不需要戴眼镜。

研究显示，OK镜具有防止近视进展的作用，但是由于它接触角膜，对于近视防控的长期有效性和安全性仍然需要进一步验证。儿童在使用OK镜以前，一定要进行科学的、正规的评估，要严格遵循医生的意见。所有近视患者一旦确诊，都应该配戴

矫正，并且定期进行验光复查，否则时间一长，不仅会加快近视发展，还会影响正常视觉发育。

近视的手术治疗主要包括角膜的屈光手术和眼内的屈光手术。首先要注意的是，手术矫正必须在18岁以后，而且近视度数稳定以后方可进行，并且要进行严格术前评估。青少年眼球发育还没有结束，不宜进行手术。

目前最常见的误区是，很多人都认为手术可以治愈近视。实际上，手术仅仅是“摘镜”，也就是说，通过手术的手段，把眼球的屈光度施加到眼球上，让眼球能够匹配过度生长的度数。因此，手术并不能解决近视本身带来的眼球结构变化，近视手术以后仍然需要每年进行散瞳检查眼底，以防出现近视相关的眼底并发症。

## 假性近视可以恢复吗

暑假期间，孩子们有了更多自由支配的时间，但是这也有可能成为近视加深的温床。若出现假性近视，视力还可以恢复吗？

魏文斌说，假期是孩子们近视防控的重要时期，因为假期很容易导致近视的发展。暑假期间，家长要引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法，这是预防近视最重要的手段。

要增加户外活动。青少年户外活动平均每天应该至少保持3个小时。在户外活动期间，孩子们能够接受足够的自然光刺激，同时也可以让眼睛不断看远、看近，来锻炼调节能力。这些都是防止近视发展的有效手段。

要减少长时间的近距离用眼。暑假期间孩子们有作业需要完成，为了预防近视，近距离用眼要遵循“20—20—20”口诀。也就是近距离用眼20分钟就应该将视线注视到20英尺，也就是6米之外，至少注视20秒，减少长时间的近距离用眼，这是防止近视发生的关键。

要保持良好的采光、照明。不要在过强、过弱的光线下看书，室内照明40瓦日光

灯应距离桌面1.4米。如果使用手机或者平板电脑，应该将屏幕亮度适当降低。

要保证充足的睡眠和均衡的饮食。充足的睡眠是缓解视觉疲劳的最佳方法，饮食要注意营养均衡，避免高糖饮食。过高的血糖会影响眼球的韧性。

假性近视是孩子长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛所引起的。在儿童青少年进行验光检查以前常规进行散瞳，散瞳以后就可以解除睫状肌痉挛，假性近视就自然消失了。出现假性近视以后，要及时调整生活习惯，减少电子产品的使用，否则长此以往，假性近视也会转变为真性近视。

## 远视储备应该如何保护

远视储备是孩子成长过程中的一种生理性的远视。重视远视储备的保护，对于青少年近视防控至关重要。远视储备应该如何保护呢？

魏文斌说，远视储备是监测屈光度发展的重要指标，与年龄对应的远视储备量是预测近视发生的最佳指标。如果儿童在小学一年级的时，远视储备已经消耗完了，那么他们在小学阶段极易发展成为近视。由于儿童青少年过早、过多地近距离用眼，导致远视储备低于其年龄对应的标准范围，就叫远视储备不足。因此，保护远视储备，是预防近视的关键。

为了有效防控近视，应该将防控措施前移到学龄前儿童。包括定期进行儿童眼保健和屈光的筛查，以检查儿童远视储备是否在正常范围内。如果远视储备过低，那么要及时改变生活习惯，包括增加户外活动，减少近距离用眼等措施，以预防近视的发生。同时，如果远视储备超过相应年龄的上限，也应注意儿童是否患有远视眼。在儿童眼球发育的过程中，视力和屈光度的发育是互相匹配的，因此远视储备如果在正常范围内，还应该关注儿童的视力情况。如果视力低于年龄对应的裸眼视力标准，那么也应该进一步完善眼科的检查，以排除其他可能的眼部疾病。

## 服务窗

暑期温度高、湿度大，人们正常的饮食习惯有可能被打乱，从而出现健康问题。在此期间如何科学饮食？记者采访了有关专家。

暑期炎热，消暑别贪食冷饮。北京中医医院院长刘清泉说，健康人群喝少量适度的冷饮和科学正确地使用空调，有利于快速消除暑热。但在伏天贪食冷饮，比如冰水、冰块以及冰镇水果、饮料等，容易损伤脾胃，导致脾胃运化功能异常，出现积滞、积食、腹痛、腹泻甚至发烧的情况。儿童、孕妇、老人和各种慢性病人，贪食冷饮，容易诱使疾病急性发作。

伏天出汗多，补水非常重要。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平认为，大量出汗，体内的水分丢失增加，同时还会带走盐分，需及时补充。要注意补水的量和补水的量，不能等口渴了再去喝水。在运动前、运动中、运动后，都要进行适当补充。补水不能一次喝太多，要少量多次。如果在大量出汗之后，一次性大量喝水，可能会引起低血钠。另外，要选择合理的补水产品和水方式。白开水、淡茶水是很好的选择。如果活动时间比较长，消耗能量比较大，建议补充含糖量3%到8%的电解质饮料。

另外，刘兆平不建议通过喝一些含酒精或者含咖啡因比较高的饮料来补水。因为在高强度的运动后，喝含有酒精的软饮料，会引起胃部不适，增加排尿，可能会增加运动后脱水的风险；喝咖啡因含量较高的饮料，可能

# 暑期高温高湿，饮食不宜贪凉

本报记者 申少铁

会增加运动之后的心血管系统应激反应，引起身体不适。

暑期熬夜喝酒、吃烧烤容易伤肝。天气炎热，晚上吃烧烤、小龙虾、喝啤酒，是不少人的消暑选择。中日友好医院肝胆胰外科主任王志英说，暑期也是肝脏问题的高发期。夜晚高温，睡眠不好本身会影响肝脏修复。过度饮酒也会损伤肝脏。肉串的油脂含量高，吃多了容易导致血脂升高，增加肝脏负担，可能导致脂肪肝的发生。牛、羊、小龙虾等动物是肝脏寄生虫的常见宿主，建议把这类食物煮熟、煮透再吃，减少寄生虫感染风险。

暑期高温高湿，食物容易滋生细菌、霉菌，如何避免食物中毒？刘兆平说，要选用新鲜的食材，清洗之后及时加工，尽量做到即买即做、即做即食，加工的时候做到烧熟煮透。对于一些没有用完的食材或剩饭菜，及时放到冰箱里冷藏和冷冻，同时保证生熟分开，避免交叉污染。不采、不买、不食野生蘑菇。一旦出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状，立即停止食用可疑食物，尽快就医。

暑期，水果纷纷上市，糖尿病患者如何选择？北京医院内分泌科主任郭立新建议，糖尿病患者最好在两餐之间吃水果，因为在餐前或餐后马上吃水果容易导致血糖持续升高；选择吃一些升糖指数较低的水果，比如苹果、猕猴桃、樱桃等；吃水果要注意量，吃太多容易导致血糖大幅升高，同时可以吃一些含纤维高的食物，避免水果里的糖分被迅速吸收。

本版责编：商 旻 杨笑雨 窦 皓

# 陕西服装工程学院：建设高水平应用型大学 培养高质量应用型人才

陕西服装工程学院（简称“陕服”）创建于1994年，是教育部批准设立的具有学士学位授予权的全日制普通本科高校。经过30年的发展，陕服深深扎根于三秦大地，经历了从无到有、从小到大，书写了高质量发展的动人篇章。

30年来，陕服扎根西部地区，以“为党育人、为国育才”为宗旨，秉承“锲而不舍、玉汝于成”校训，实施“人才强校、质量立校、特色兴校”各项工作，已成为一所特色鲜明的应用型本科高校，培养出大批应用型高素质优秀人才，为经济社会高质量发展源源不断提供助力。

## 创新之路： 创新教学模式，提升教育质量

历经30年的培育积淀、不懈努力，陕服逐渐发展壮大，形成艰苦创业、自强不息、开拓创新、教育报国的优良传统，成为陕西省有影响力的知名民办高校。

紧跟时代步伐，陕服以数字化转型驱动办学模式、教学方式和管理方式变革，以“数字转型、智能升级、融合创新”为导向赋能教学模式新发展。学校不断完善和优化

专业结构，打造了以服装品牌与营销、国际流行与时尚设计、机械自动化和人工智能、制药工程和健康管理等为特色的经济管理类、艺术设计类、信息工程类、康养类等专业群，赋能内涵式发展。先后和如意时尚集团、阳光集团、华为、海尔、路易威登、迪奥等国内外知名企业或品牌签订校企合作协议，为毕业生创造更多实训和就业机会。

此外，学校还注重国学教育，学生在学习专业知识的同时可以辅修国学和文学，引导学生传承和弘扬中华优秀传统文化。

## 发展之路： 坚持办学理念，加强校园建设

一直以来，陕服始终坚持“构建新时代无边界幸福大学”的理念，建设智慧化、数字化、园林化校园，致力于为师生们提供丰富的学习资源，让学习更加有趣。

建校以来，陕服投资20多亿元建设了校史馆、餐厅、图书馆、教学楼、实验楼、学生公寓等校园基础设施，教学科研条件得到全面改善，学校面貌发生了显著变化，校园规模不断扩大。联合华为共同打造“云中陕服”项目，实

现校园智慧化、数字化，打造智能化校园。

陕服是陕西民办高校中较早由董事会聘请校长管理的学校之一，实行校长负责制，执行专家治校、教授治学的办学方针。近年来，陕服不断深化管理体制、薪酬体系改革，加大人才引进与师资培育力度，学校的教学水平不断提高，逐渐形成了一支师德高尚、业务精湛、结构合理、综合素质较高的师资队伍。

目前，陕服拥有服装学院、艺术设计学院、信息工程学院、健康学院等十个教学院部，现有本、专科专业66个，全日制在校学生1.2万余人，被授予“国家行业人才建设示范院校”荣誉称号。

## 未来之路： 探索转型升级，赋能人才培养

多年来，陕服坚持用教育的理想实现理想的教育，用未来的教育实现教育的未来，践行幸福教育，享受教育幸福，培养具备家国情怀、国际视野、创新思维的未来人才。

陕服建立全学程贯通培养模式，培育具备全球视野的人才，组织老师和学生赴多国开展研学之旅，开阔学生

视野，还依托毗邻西安科技创新高地“秦创原”、西部云谷、陕西省科技资源统筹中心等创新平台的优势，进一步加深校企合作和产教融合的力度。

立足新时代，把握新机遇，实现新发展。在建校30周年之际，站在新的历史起点上，陕服提出建设高水平与国际化特色的应用型大学的新目标，助力教育强国建设，主动服务国家重大战略需求，为中国式现代化建设作出更大贡献。

数据来源：陕西服装工程学院



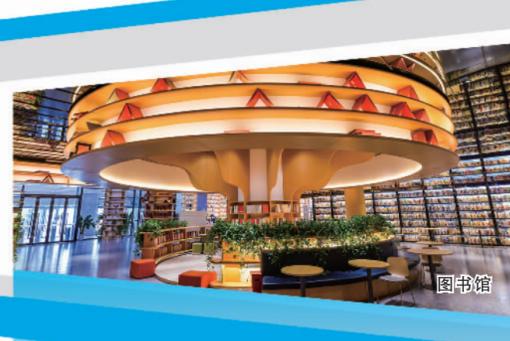
毕业生合影



体育馆



学校大门



图书馆



季羡林国际学院