那些年

戴过的近视

新冠肺炎疫情改变了人们的生活方式, 也改变了学生的学习方式。户外活动少了, 看电视、电脑多了, 上网课成常态, 不管是 大人还是孩子, 主要的学习娱乐都变成了用 电脑、玩手机、看电视。长时间近距离用 眼, 无疑加重了对眼睛的损害。

最近, 国家卫生健康委发布了《儿童青 少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》(简称 《指引》), 其中特别提到应该增加户外运 动。相关人士表示,适当的户外运动不仅可 以改善孩子们的健康状况, 对于儿童青少年 近视的防控也起着非常关键的作用。



人人民日於照

专防业近近 一 他 不 一 他 不 平 近 经 来到学 江 率 幼 西

童提县不何有

上直播课、提交作业、在线交流……"云上学"

疫情期间如何保护孩子视力

本报记者 喻京英

增加日间户外活动 缓解宅家用眼过度

新冠肺炎疫情期间,居家上课成了孩子们学习 的重要方式。一名初二学生家长梁女士说,孩子之 前在学校每天有体育课,上下学路上步行也可以锻 炼身体,看书时间虽长但有换眼休息的时候,但现 在天天闷在家里盯着手机、平板电脑,上直播课, 提交、修改作业。孩子的视力已经有模糊的趋势 了,让她很担忧。

专家表示,日间活动不仅能够预防近视发生, 对于已经发生近视的孩子能起到控制近视发展的作 用。此次《指引》中专门提到,要增加孩子们的户 外活动,提倡在空旷、通风、人员不密集的地方增 加户外运动,这样有利于预防近视。这和疫情防控 是不矛盾的,但是要做好防控。

首先,孩子们在户外活动时应该尽可能减少和 他人近距离接触,避免扎堆,需要和别的小朋友或 其他人交流的时候要戴口罩。第二,年龄小的孩子 应该在大人的陪伴下进行户外活动。同时家长应该 注意孩子们的卫生尤其是手卫生,一定要嘱咐孩子 不要用手碰触眼口鼻这些部位。第三,孩子们户外 运动时不要随地吐痰, 打喷嚏、咳嗽的时候要注意 用纸巾、肘部掩住口鼻。第四,户外运动回家以后 要及时脱去外套,清洗双手。

选择正规电子产品 防蓝光设备没必要

北京市民杨先生为了让孩子上网课不伤眼,去 买了最新的平板电脑以及防蓝光眼镜,虽然开销不 小,但他觉得为了孩子的视力还是值得的。

对此,专家建议,选择视频工具要坚持 勿小"的原则,选择顺序依次为投影、电视、电 脑、平板电脑、手机。屏幕的大小、显示屏的刷新 率和使用距离不当也容易造成视疲劳, 进而引起近 视或者干眼症等眼部疾患, 而显示器分辨率的高低 一般不会引起视疲劳,因此建议屏幕的参数设置: 高度在眼球和视频中心保持水平或者略低的位置; 距离为电子屏幕对角线长度的4-6倍; 阴级射线显 像管 CRT 显示屏的刷新率一般是75-85 赫兹,如果 是液晶显示屏,没有必要调整刷新率。此外,环境 光线要适宜,晚上使用电子产品时,需要开灯并且 将屏幕的亮度调暗到30%,可以设置绿色背景的屏保 壁纸,以缓解眼疲劳。

北京同仁医院眼科主任、主任医师魏文斌说, 目前社会上存在着对蓝光危害的过度解读, 防蓝光 和视疲劳与近视防控应该说没有直接关系。蓝光分 为长波蓝光和短波蓝光,只有短波蓝光才会影响眼 睛健康,但这需要长时间、高强度、不间断照射, 质检合格的电子产品已经过滤有害的短波蓝光。所 以,在日常生活中,使用正规厂家生产的电子产 品,没有必要加装防蓝光设备。

桌椅匹配孩子身高 尽量别用餐桌代替

与孩子身高相匹配的课桌椅可以保护视力、预 防近视。不合适的桌椅会对坐姿、视距造成很大影 响,导致近视和脊柱弯曲等疾病发生。疫情期间, 大量学生在家中学习,并没有配备学习专用课桌 椅,有的用餐桌、餐椅或者床来代替。

对此, 北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣 说,餐桌、餐椅经常会过高,床则软而低,这些都 不能替代正规的课桌椅。

对于有可调适桌椅的家庭,可以根据孩子的身 高,按照中小学生课桌椅各型号的身高范围表找到适 合孩子的桌面高和座面高。也可以根据这个原则,大 腿和小腿要垂直,背要挺直,上臂下垂,手肘要在桌面 以下3-4厘米这样的原则,来校正课桌椅。没有可调 适桌椅的家庭,也要根据上述原则进行调整。当桌子 或椅子过矮的时候,要将桌子或者椅子垫高。

眼球运动操有局限 也不要依赖眼药水

10岁的小刚,疫情期间宅在家里上网课,白天 长时间盯着电脑,学习之余还常常看电视、玩游 戏,有时候熬夜看书。最近,妈妈发现儿子开始频 繁眨眼,眼部还总有分泌物,并且时不时用手搓眼 睛。小刚妈妈很担忧。

眼球就像一架照相机,要拍清楚照片,需要聚 焦在底片上。对焦的过程就叫调节,是依赖眼内肌 肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩,也就是调节 紧张,看远就是弹簧舒张,也就是调节放松,过度 的调节就可能导致近视。增加户外活动,增加看远 的时间,就可以有效地放松调节。

魏文斌说,疫情期间出现了一些"挤眉弄眼" "歪头斜脑"以及各种转动眼球为主的眼球运动操。 这种运动其实是眼外肌的运动,对部分需要训练双 眼视功能的、斜弱视的小朋友有一定帮助,但是不 能够很好地缓解眼内肌肉的疲劳,因此不能减缓近 视发展和视疲劳。防控近视还是应该强调 "20-20-20"口诀,也就是说看近20分钟,注视20 英尺 (6米) 以外 20 秒以上, 这样才能使眼内肌肉得 到放松,从而缓解视疲劳。

目前国内还没有提高视力和控制近视发展的药 物推广。近年来,有研究发现,低浓度的阿托品, 可以延缓儿童近视的发展。但是低浓度的阿托品眼 药水也不是神药,有部分儿童点了以后会出现怕 光、近距离看东西不清、阿托品过敏反应等情况。 还有一部分孩子点了也不能有效控制近视的进展。 所以不要依赖眼药水来防控近视,减少近距离用 眼,注意用眼姿势、增加户外运动才是防控近视最 重要的方法。同时,应该提早到医院做健康检查, 监测近视的发生发展趋势并及时干预。

高度近视或可致盲 戴眼镜延缓最有效

专家建议,学龄前儿童比学龄期的儿童,对电 子屏幕的使用要求应该更严, 应尽量减少电子产品 的使用,看动画片的时间每次不宜超过15分钟,每 天累计不能超过1小时;保证10小时以上的充足睡 眠,均衡营养,不挑食偏食,不暴饮暴食,少吃 糖、多吃蔬果,每天饮水不少于1500毫升;选择合 适的运动或者游戏。

魏文斌强调,近视是不能自愈的,600度以上的 高度近视有一部分是病理性近视,是致盲的重要原 因,青少年近视治疗最关键的目的是阻止发展成为 高度近视和病理性近视。因此,一旦确诊近视就应

建议度数大于100度就应该佩戴眼镜。首先应该 去医院进行鉴别,通过睫状肌麻痹以后,散瞳、验 光可以区分诊断真性近视还是视疲劳和假性近视。 真性近视不能通过仪器训练等方式恢复,目前还没有 有效的治愈方法。仪器训练使视力提高的原因可能 是患者本身是假性近视,也可能是通过训练睫状肌, 提高了裸眼视力。但是这种近视的状态并没有得到 解除,因此也没有办法阻止近视度数的迅速发展。

网上流传的近视度数低的孩子佩戴眼镜以后度 数加深,这是近视度数自然发展,不是因为戴眼镜造 成的。通过佩戴合适的眼镜延缓这一过程是最简单、 最安全和有效的方法。随着疫情防控形势的好转,目 前已经可以到医院进行验光配镜,就诊时应该注意严 格落实防疫措施,提前预约验光时间,分时就诊减少 聚集,佩戴口罩做好防护,谨遵医嘱配合检查。



链接▶▶▶

老年人视力问题需重视

《第45次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2020年3月,我国网 民规模达9.04亿,手机网民规模达8.97亿。网民中50岁及以上网民群体占比 16.9%,人数超1.5亿,互联网正持续向中高龄人群渗透。

在移动互联网急速发展的今天, 老年人小屏移动端使用时长成倍增长, 使老 年人的眼睛问题在小屏时代被急剧放大。当中许多人患有白内障或青光眼等视力 问题。据中华医学会眼科学分会统计,我国60岁至89岁人群白内障发病率约为 80%,90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。白内障患者常伴有视物模糊、 重影、畏光、眩光、眼前黑影遮挡、近视加深等症状,如不进行手术治疗最终可 能致盲,将严重影响正常的工作生活。

医说新语

打破常规,尝试直接取栓

诊治提供新思路 "脑梗"

近日,由海军军医大学附属长海医院神经外科主任 刘建民教授领衔的课题"中国急性大血管闭塞性缺血性 卒中直接动脉治疗的疗效评估:一个前瞻性多中心随机 对照研究",在线发表在全球影响因子最高的医学期刊 《新英格兰医学杂志》上,引起国内外学术界的轰动。

"卒中"又称"中风""脑卒中""脑血管意外",是 一种急性脑血管疾病。其中,由于脑血栓造成的急性缺 血性卒中(俗称"脑梗")是最常见的卒中类型。面对 "脑梗死"这一世界性难题,近年来各国普遍推荐采用

溶栓后再取栓的标准治疗方法。但由于固有学科划分、 区域转诊不畅、患者缺乏足够认识等限制,融合静脉溶 栓、动脉取栓的综合疗法在实际操作过程中并不是很理 想,影响了救治效果。

"敢于打破常规,尝试直接取栓。"中华预防医学会 会长、中国工程院院士王陇德教授评述这项临床研究的 创新性设计时说,"有助于我国脑血管疾病诊疗的长远 进步。"

该课题组选择发病在4.5小时以内适合静脉溶栓的

急性大血管闭塞性缺血性卒中患者,按照1:1的比例随机 分配至单独直接血管内机械取栓治疗组(简称直接取栓 组)和静脉注射药物阿替普酶溶栓后再动脉取栓组(简称 联合治疗组),进而评估两种方法的差异。"就像家里水管 堵了,你是先用融化剂疏通管道,还是直接用钩子掏出堵 塞物?"刘建民打了个比方,"医生可根据现有条件选择何 种方式快速畅通管道,这项研究为卒中患者采用最优的 治疗手段提供了另一种可能与思考。"该课题组共筛选了 1586 例患者,最终656 例纳入研究,其中,327 例随机分配 至直接取栓组、329例分配至联合治疗组。研究结果显 示,直接取栓治疗并不比静脉注射溶栓药物后进行动脉 取栓治疗效果差。相对传统疗法,患者如果选择直接取 栓,更节省救治时间,费用也随之降低。

该项研究基于紧密的国际合作, 所有试验均由中国 医生在国内进行,丰富完善了亚裔人种的病例数据库, 为世界急性卒中诊治贡献中国智慧与力量。

养生杂谈

我最早拥有的可穿戴设备, 可能就 是近视眼镜了。

那是小学六年级的事儿了。上世纪 90年代,小学生戴近视眼镜的还不多。 因为课少作业少,下午早早地放学之 后,大家不回家就凑在一起疯玩。我呢 好静不好动, 放学就回家, 回家做完作 业就看书。结果, 先于大多数同学成了 "小四眼"

戴近视眼镜并不能阻止视力的下降, 但如果不戴,视力下降得会更快。这是当 时医生说的。确实,从那时起到现在快30 年了,我的视力下降速度得到了控制,好 多年前就维持在一个稳定的度数了。

这中间, 我戴过的近视眼镜差不多 得有20副。镜框,有粗框的、细框的、 无框的; 镜腿, 有塑料的、树脂的、碳 纤维的; 镜片, 有普通的、超薄的、防 蓝光的。可以说,我这些年买的衣服都 没这么多花样。

要说不方便,那是肯定的。远的不 说,就说这几个月疫情防控期间,戴口罩 再戴眼镜,老往下滑不说,口罩是普通的, 所以,前一阵天冷的时候,一呼气,基本上 眼镜就被水汽罩上了,完全看不清路。

看新闻,奋战在抗疫一线的医护人 员,要穿上防护服和护目镜,再戴上近视 眼镜,等于双重阻碍,需要克服双重困难。

有医生就说了:"我们在工作时需要 戴护目镜, 自己近视还要戴框架眼镜, 就相当于眼睛上有两层。鼻梁因护目镜 压迫近视眼镜的鼻架和镜架, 脸上经常 坑坑洼洼, 护目镜又很容易起雾, 再加 上近视眼镜的雾气, 不停有水珠滴下 来,一会儿就看不清楚……我只能在夹 缝中寻求一点清晰的视觉。"所以就有护 士说了,下火线后第一件事情就是要做 近视手术, 摘掉眼镜。

这时, 近视已经成了影响救死扶伤 的消极因素,不能不引起人们的重视。 但是, 我们国家的近视率, 尤其是青少 年近视率,一直居高不下。近视眼镜的

销量也水涨船高。大商场里,一般都会有三五家眼镜店 克服近视对生活、对工作、对社会造成的不良影响,需要 从小抓起。对策也简单,就是给孩子们增多户外活动。但 学业压力的大山搬不走, 再多人认识到保护视力的重要性 也没用。

对此,要么接受高近视率的现实,想办法通过科技手 段来应对, 比如近视手术水平的提升, 眼镜进一步的轻便 化等;要么加强顶层设计,减轻教育负担,给近视眼来一 个釜底抽薪。我们这一代人的近视已经无可救药了,下一 代能否避免, 真不是个人能解决的问题。

小肚腩大问题

经过了前一段时间的"加强版假期"后,除了年龄,增长 最快的就数腰围了。更有甚者,四肢一点肉都没增,但唯独 小肚子像"吹了气"似地长。肥胖是人体内脂肪积聚过多所 致的现象。肥胖不仅影响形体美,而且给生活带来不便,更 重要是容易引起多种并发症,加速衰老导致疾病。比起在腹 部、大腿、臀部及小腿的皮下脂肪,内脏脂肪过多导致各种慢 性疾病的危险更高。迄今为止,向心性肥胖是医疗人员用来 衡量慢性疾病发病率的重要指标。各个年龄段的男性和更 年期之后的女性更容易形成向心性肥胖,体型会变得像一 个苹果。各种健康问题接踵而至,患病的风险也开始增 加。这意味着,小肚腩背后可能隐藏着不少健康问题。只 要腰围粗上一点点,就可能增加患病风险。

中医认为,肥胖是一种本虚标实、虚实兼杂的病证, 其"实"以水湿内停、痰瘀互结为主;其"虚"以气虚阳 亏为主。无论是水湿还是痰瘀,都为阴寒之性,需要阳的 温化、气的推动,才能清除出体外。气虚则推动乏力,阳 亏则温化无权,致使水湿痰瘀堆积体内,形成肥胖。

从中医理论来说,腹部肥胖还与脾虚有关。《黄帝内经》 把这类肥胖人群叫膏人,有"纵腹垂腴,皮缓,肉不坚"的特 点, 意思是说弛纵的腹部, 下垂的肉, 肚皮很松弛, 肚皮 里的肉不坚硬。在脏腑之中, 脾主要负责运化水湿, 当脾 气虚弱, 水湿不能被及时运化而出现内停。而停滞的湿是 一种弥散状态的邪气, 瘀积久了就会凝聚形成相对粘稠的 病理的邪气,中医上叫做痰,痰和湿聚在体内之后会形成 痰湿蕴结的肚腩。肥人多痰湿,也是因为这个原因。

《说文解字》上说:"脾主信藏志,信生于土。""脾主 信"是说脾发挥功能是有节律的。规律的运动和饮食是健 脾利湿的主要方法。

一般来说,有效减肚腩的运动有以下几种。

首先是饮食有节。一日三餐时间规律,饮食有度,不 暴饮暴食,用坚果和种子类食物代替猪油、牛油等动物性 食材,是减少腹部肥肉的明智选择。常喝减腹茶饮方:生 白术5克、陈皮5克、茯苓5克、泽泻5克、大腹皮5克,水 煮15—20分钟代茶饮即可。

其次是"动则生阳"。肌肉运动中可以产生大量的热 量,可以温煦脾阳,所以脾阳虚的人,可以适当锻炼。每 天快步走: 快步走或快慢交替走,每天45—60分钟,一方 面可以减掉腹部脂肪,另一方面不至于让人运动过度。中 强度有氧运动: 虽然不建议运动过度, 但是运动还是需要 一定强度。比如说,多做跑步、单车、游泳等运动。

还有一种方法就是敲打带脉。肚子所在的位置为带脉 与足六经的交汇处,就如同大街上的十字路口。如果路口经 络不通,局部形成积水点、垃圾排不出去就会形成肥胖。通 过敲打可以把积水点打通,排走垃圾。其方法是从肚脐前面 横腰一周,一直到腰椎中间,敲打一周,力道要大一点,有微 微的疼或者胀的感觉是最

好的,每次敲打30分钟左 右。对于没达到胖的程度, 但是吃完饭容易胃胀、肚子 胀的人,吃完饭半小时敲打

带脉能消食健胃。 (作者系北京朝阳中医医 院副主任医师)

