

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

摸黑玩手机 久了会变青光眼

专家建议 3~6 岁的孩子定期做视光检查,以便及早发现视力问题

近年来,我国儿童和青少年近视发生率呈上升趋势,且随年龄增长明显增加。教育部 2014 年全国学生体质与健康调研结果显示,小学生视力不良检出率为 45.71%,初中生为 74.36%,高中生为 83.28%。近几年的调查显示,大学生近视率已达 95% 以上,而高度近视患病率也高达 20%。在孩子护眼的问题上,我们能做些什么?

3~6 岁起定期检查 及早发现视力问题

南方医科大学南方医院主任医师白浪表示,0~6 岁为孩子视力发育的关键期,视力问题在这段时间发现出来,治愈的几率更大。因此她建议,从孩子 3~6 岁开始,每 3 个月到半年做一次视光检查,对出现或有潜在屈光问题的孩子建立屈光发展档案。“屈光发展档案是针对孩子眼睛做一个屈光的筛查及发展评估,看看孩子的屈光究竟是近视还是远视、有没有散光等。根据屈光发展的状态指导孩子用眼的程度和频率。”

“3~5 岁的孩子视力应该达到 0.6 或以上,当发现孩子的视力差了应及时检查,再采取相应的矫正办法。”白浪表示。

13 岁左右是视力发育的第二个高峰

期。在这一时期,视力修复和完善能力仍然比较强,更容易获得理想的近视治疗效果。频繁眨眼、头晕头疼、恶心想吐,都可能是视疲劳的征兆,经常会眯着眼睛看电视或歪头视物,也可能是视力出现问题。家长要多多观察孩子的日常行为,及时发现并纠正。

玩电子产品可致近视 摸黑玩更危险

越来越多的孩子,甚至是低龄儿童,学会了玩电子产品。数据表明,手机、平板电脑等小屏幕的电子产品对孩子视力屈光度的影响远大于电视、投影。孩子使用电子产品大于 20 分钟以后经常出现揉眼睛的动作,说明眼睛已经很疲劳了。长期下来,近视度数就逐渐加深。

“在黑暗的地方玩手机,对眼睛的损害是非常大的。”白浪指出,无论是看书写字还是玩手机,环境太亮或太暗,都容易产生视疲劳。而长时间在暗环境中玩手机,瞳孔会放大,眼压可能会升高,长期以后就会变成青光眼,尤其是家族中有患青光眼的人。另外,孩子的巩膜比较软,眼压升高,眼球会逐渐变大,越容易近视或近视度数加深。

玩电子产品还会导致干眼。研究发现孩子在玩电子游戏或看动画片时非常专

注,眨眼次数减少,泪膜破裂时间缩短,容易出现干眼症状,表现为代偿性频繁眨眼。

如何帮孩子养成良好的用眼习惯

平时生活中家长应该怎样帮助孩子养成良好的用眼护眼习惯呢?白浪给出了以下建议:

1. 家长平时应该带孩子多去户外活动。研究发现:一年级的孩子,每天增加 40 分钟户外活动,3 年后近视发生率下降 10%;每天增加 80 分钟户外活动,1 年后近视发生率下降 9%。对尚未近视的孩子来说,充分的户外活动,可以有效预防近视。
2. 注意孩子用眼距离、时长,监督孩子每次用眼 30~40 分钟,休息 10 分钟。
3. 尽量减少电子设备的使用,要控制玩的时间,每次应控制在 10~15 分钟之内。
4. 室内光线要柔和,室内灯光不要直射眼睛或屏幕。
5. 确保孩子充足的睡眠以及保持营养均衡。体内缺乏维生素 A、维生素 B1、维生素 B12、维生素 C、维生素 E 和维生素 D 以及钙、锌等元素,比较容易患假性近视。(摘自人民网)

芒种吃冬瓜,清热化湿毒

6 月 5 日进入芒种节气,从现在开始,全国范围湿热气候明显加重。由于湿热天气影响,人体新陈代谢旺盛,汗液容易外泄,导致耗气伤津,因此要注意补充水分。另外,人体感受湿邪,有时会出现困乏和懒散的表现,正如谚语说:“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”因此,这个节气还需注意休息,以恢复体力。

芒种饮食,应该像唐代名医孙思邈提倡的一样:“常宜轻清甜淡之物”,以清淡、易消化的饮食为主,搭配一些有益气化痰、生津止渴功效的食物,推荐多吃“瓜族”类食物,如苦瓜、节瓜、青瓜、冬瓜、香瓜等。

冬瓜,又称白瓜、水芝、蔬瓜、东瓜等。中医认为冬瓜性味甘淡,凉,入肺、大小肠、膀胱经,有利水、消痰、清热、解毒等功效,适用于四肢浮肿、腹水、尿路感染、肺炎咳嗽、痈肿、痔疮等疾病。作为药食两用佳品,药膳专著《随息居饮食谱》对它的食疗价值也给了很高评价:“冬瓜能清热,养胃生津,涤秽治烦,消痈行水,治胀满,泻痢霍乱,解鱼、酒等毒。”

冬瓜外用也有疗病之功。古籍《千金方》提到,治夏月生疔子(粟粒疹),可取冬瓜切片,捣烂涂之。下面介绍一款冬瓜药膳——全鸭冬瓜汤。冬瓜 1 个、白鸭 1 只,猪瘦肉 100 克,芡实、薏苡仁各 50 克,荷叶 1 片,精盐、味精各适量。将鸭去毛及内脏,洗净切块;冬瓜连皮洗净后切成小块;猪瘦肉洗净后切成小块。以上三味与芡实、薏苡仁、荷叶一起放入沙锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐、味精即成。当菜佐餐,食肉饮汤,有清热养阴、化湿解毒的功效,适于芒种节气食用。(摘自人民网)

剪指甲超出指尖一毫米

第三军医大学西南医院皮肤科教授杨希川表示,指甲作为皮肤的附件之一,能起到“盾牌”作用,既保护了末节指腹免受损伤,还能增强手指触觉的敏感性,协助手抓、挟、捏、挤等。由于每个人习惯不同,指甲修剪的形状、长短也有所不一,但剪得过短或过长,都可能存在一些隐患。一方面,剪得过短,甚至短到紧挨着皮肉,在拿东西、抓握、做家务时,指甲很容易与甲床脱离,起不到应有的保护作用。时间长了,指甲的两端还可能向里生长,严重时会出现“嵌甲”,甚至诱发甲沟炎。另一方面,剪不到位、留得过长,容易藏污纳垢、滋生细菌。生活中会发现不少长指甲的人,指甲缝中都会有黑色的污垢,很容易随口而入。杨希川说,尤其是有吮指习惯的孩子更要注意,否则易导致消化疾病。

不少爱美女性还喜欢在指甲形状上做文章,将指甲剪成方形、尖形,甚至很久不剪,留长指甲。这样很容易划伤自己和他人,还容易在穿衣服时钩住毛衣或线衣的线而扳伤手指,给平时活动带来诸多不便。

怎么修剪指甲才科学?杨希川建议:1. 修剪指甲的合适长度是:指甲顶端超出指尖一毫米,留出一小条白边即可。2. 我们的手脚指甲每星期会长 0.5~0.7 毫米左右,建议一周修剪一次。3. 最好将指甲边缘修剪成椭圆形,否则会使指甲受力不均衡,容易出现劈裂。建议每次剪完后,用锉刀将其磨圆。(摘自人民网)

心宽体不胖

都说“心宽体胖”。这不,孩子大了,不再为他的生活、学习操劳了,个人的工作和生活也已稳定,无需多费神。于是,闲暇时光越来越多,看剧、吃美食、包括个人的弹琴、写字等爱好都让自己静坐多,活动少。体重就这么一点点悄悄地往上爬,待天气渐暖该穿单衣了,才猛然惊觉个中的愁苦滋味:这呆长的膘啊,你让我以往夏天的漂亮衣服怎么穿?!

下定决心:减肥!怎么减?哎,机会来了,“万步有约”职业人群健步走活动开始了。为了夏天来临时的那道“风景线”,我毫不犹豫地报了名。

其实,说起这健步走,我还真的和它有缘呢。几年前,儿子爱上马拉松这项运动,我也会偶尔做做陪练,陪着陪着就逐渐喜欢上了跑步运动,上班前后都会去体育场跑几圈或者快走几圈,感受那大汗淋漓的欢畅,特爽!后来,由于种种原因,这个兴趣慢慢地就淡了下来。

这次的活动可没那么随意了,有组织、有规划,我再也找不到偷懒的借口。以往上下班都是骑单车,现在得提前半小时出门,推着单车在路上疾行。别问为什么?“朝三暮四”“三个处方”我得首先完成,然后根据体力和时间情况再考虑是继续步行还是骑车到单位。

刚开始时,还真有些不适应,小腿面发涨、酸疼,有种韧带拉不开的感觉,中途得间断走路,用骑车来缓解这种症状,待情况好转后再继续步行。经过一段时间的坚持,现在可以直接步行上班,全程用时 70 分钟,不但没感到累,反而精神倍儿爽,特棒!

在这期间,我也遇到过身体不适、恶劣天气等情况,咋办?有办法,室外改室内,利用办公场所或者小区楼道分次进行,必保当天任务圆满完成。

经过这 20 天的锻炼,已初见成效,原本松垮的赘肉变得紧实,体重也比先前稍有下降,穿衣服也更有自信了。

首战告捷,后面的任务仍就很重要。坚持哦,努力做个心宽体健的快乐女人!

(高邮卫计委 秦芳)



身心健康

熬夜比你想象中更可怕 五招应对熬夜伤

今天你熬夜了吗?对于现代人来说,熬夜似乎已经成了家常便饭,但是熬夜的伤害却不容小觑。近日,长沙市中医医院收治了一名 24 岁的年轻患者,该男子晚上熬夜到凌晨 4 点后突发急性脑梗死,还好接受了紧急救治现在活动能力已接近正常。

熬夜易诱发糖尿病

复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师石凤英:对于有糖尿病家族史的人来说,熬夜往往会增加患糖尿病的几率。这是因为和其他人相比,有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因,如果条件适合,就像种子遇到适当的环境一样,很快会生根发芽。

熬夜容易致高血压甚至猝死

东南大学附属中大医院内科主任医师

丁建东:有研究表明,长期睡眠不足是高血压的一个重要致病因素,这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的几率大大增加,严重的会导致猝死。

熬夜易患癌

医学研究表明,熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例,经常熬夜的人发病率要比一般人高出 3 倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜会影响细胞的正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。

五招应对熬夜伤

吃 熬夜容易上火,不过这多是虚火,可以吃些枸杞子、黄芪、当归、阿胶来调养,起到益气滋阴、清热降火、消除疲劳、增强免疫力

的作用。吃夜宵不要吃寒凉油腻的食物,稀饭是优选。

喝 熬夜少喝咖啡,咖啡易引起失眠,还消耗体内 B 族维生素,更易累,可喝枸杞大枣茶,补水又去火。

护 熬夜时,最好每工作 45 分钟左右休息 10 分钟,或隔半小时做做深呼吸,做做眼保健操,并适当吃些富含维生素 A 的橙黄色果蔬,防止视觉疲劳。

睡 如果非要熬夜的话,建议在子时(23 点到 1 点)最好能睡一会儿,把阳气养起来,第二天不要用一整天的时间昏睡,最好是减少上午补眠的时间,中午适当补眠,下午的补眠时间不要超过 3 小时。

按 熬夜的人可按摩一下足三里穴,帮助熬夜者调节机体免疫力,还能调理脾胃补中益气。同时按压攒竹穴(在眉头内侧)、睛明穴(在内眼角的地方)、太阳穴,以缓解眼睛疲劳和水肿,预防近视。(摘自人民网)