

暑假, 是孩子近视高发期

目前我国儿童青少年的近视率居世界首位, 并且低龄化趋势明显。国家卫生健康委日前发布的《近视防治指南》, 对青少年提出了控制电子产品使用、增加户外活动等多项建议。



孩子在放假, 眼睛却还在“加班”! 殊不知, 暑假过后孩子近视度普遍暴涨, 暑假已经成为了近视眼高发期。现在我们就来了解一下关于近视的知识。

近视能恢复吗?

近视分为两种: 真性近视和假性近视。假性近视可治疗恢复, 真性近视则不能。临床上近视(近视眼)是指眼睛在调节放松时, 平行光线通过眼的屈光系统折后点落在视网膜之前的一种屈光状态。假性近视是一种功能上的改变, 它是可以通过药物治疗和合理的用眼卫生习惯矫正的; 真性近视已经出现眼球结构上的改变, 眼球的前后径变长, 要想通过药物或别的物理方法恢复是不可能了。

近视会遗传吗?

倘若父母都有近视, 生的小孩将来一定会近视吗? 不一定。诱发近视的原因不仅仅有遗传因

素, 还有环境因素, 如教室、家庭等学生用眼场所光线昏暗, 采光与照明不足等; 小孩的用眼习惯不好, 如用眼时间过长, 经常一次连续超过1小时, 用眼姿势不良, 如趴着看书、走路看书等; 另外还和孩子的体质健康和营养有关。

近视该如何治疗?

对于真性近视的孩子, 最为简便和有效的方法就是佩戴一副合适的眼镜。那戴眼镜后, 孩子近视的度数是否会进一步加深? 近视度数发展与否, 和戴眼镜毫无关系。的确有些患近视眼的人, 自戴眼镜后过了一段时间近视度数又加深了, 还要重新验光配镜。这主要是因为, 有人配完眼镜就觉得万事大吉了, 学习看书时, 仍然离得很近, 阅读时间太长, 或躺着看书或走路看书或在照明不足的地方看书等。时间久了, 同样导致视力疲劳, 近视度数就不断增加。所以即使佩戴眼镜了也要注意用眼卫生习惯。

养成日常好习惯

把控电子产品。长时间盯着屏幕玩电子产品, 容易视觉疲劳, 久而久之会造成干眼症, 严重会形成近视。专家表示,

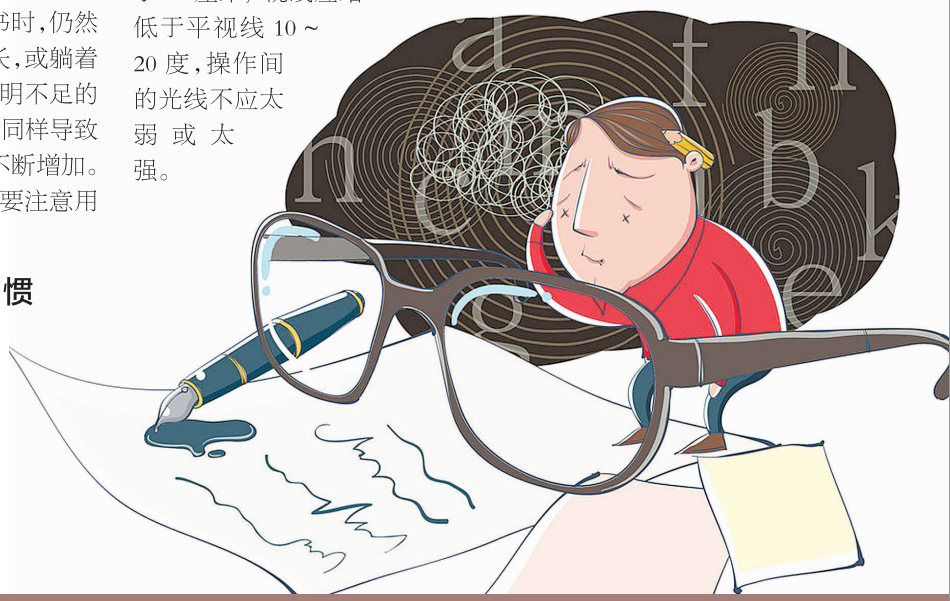
家长千万不要把电子产品当成电子保姆, 注意孩子玩电子产品的时间控制, 让眼睛肌肉得到充分放松。

创造好用眼环境。学习时要有充足的光线, 自然光线及台灯灯光要从左前方射来, 使用台灯的同时要打开室内的照明灯, 不要在过亮、过暗的光线下读写; 看电视时, 人与电视机应保持三米以上距离, 电视屏幕高度应与人的视线平行或稍低一些, 电视机要放在背光的地方, 电视的光亮度要合适, 不能过亮或过暗; 操作电脑时, 屏幕最好背向或侧向窗户, 避免反光现象, 操作台应低于一般课桌的高度, 座椅最好高低可调, 屏幕中心应与胸部在同一水平线上, 屏幕与眼睛之间距离应不低于50厘米, 视线应略低于平视线10~20度, 操作间的光线不应太强。

适量户外运动。多带孩子去户外运动。光线会刺激眼球释放多巴胺的物质, 不仅可以开阔视野, 缓解眼睛疲劳, 还可以促进钙质和各种维生素的吸收, 增强体质。注意户外运动的时候要避免阳光直射宝宝眼睛造成伤害。

合理控制甜食。婴儿摄入太多甜食会促进眼部巩膜促生长因子的分泌, 使得眼轴变长, 造成近视。还会导致钙流失, 影响身高的发育。建议多食用叶黄素、蓝莓制品、富含矿物质的粗粮、粗纤维等食品。

定期进行视力检查。眼科专家指出, 孩子眼睛处于发育期, 应每过三个月或者半年到正规检查机构进行视力检查, 以便及时发现孩子视力的变化。(白科)



书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读

《瞬变》

[美] 奇普·希思 丹·希思 著



推荐理由:

本书是一本旨在教会读者如何让改变简单起来的书。本书从一个核心问题入手: 如何让你获得想要的改变? 作者认为, 改变不是一个意志力的考验, 意志在这起不了多大作用。改变, 是个智慧的考验, 如何去用理智指导情感, 而不要去用意志力去试图战胜情感。这本书并没有停留在理论和模型上, 解决问题才是本书的重点, 书中包含三个部分的实际操作方法和大量的案例, 带你走入改变的新境界。

小心酸奶里的糖



赛先生的背影
SAIXIANSHENGDEBEIYING
栏目协办:
四川省科学技术普及服务中心

的是那些通常人们心目中的健康食物所含的糖。一些酸奶的含糖量可能超过四块方糖, 这意味着只要一盒酸奶就能让孩子摄入的糖接近每日最大摄入量。事实上, 研究表明, 很多孩子正摄入过多的糖, 美国幼儿摄入的糖与成年人的建议最大摄入量相同, 甚至更多。

为什么糖对孩子尤为有害? 在美国, 18%以上的小学学龄儿童属于肥胖。导致肥胖的因素多种多样, 其中包括生活方式或压力, 但糖摄入过量被普遍认为是主要原因之一。与此同时, 青春期摄入过多糖与体重增加和心脏病风险有关。最近的研究还表明, 过量的糖会降低人体免疫力, 使孩子更容易受到疾病和感染的伤害。越早开始摄入糖, 以后改掉这个习惯就越难。让孩子减少糖摄入量的一种很好的策略是让他们在两岁前习惯健康饮食。为此, 健康倡导者正努力提高人们对于调味酸奶陷阱的意识。

对于寻找快捷、方便选择的父母来说, 好消息是, 酸奶不需要离开餐桌。普通酸奶中只含有天然糖分。加入水果或坚果, 它就能成为一种健康并且诱人的零食。(据《参考消息》)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

美媒称, 酸奶不应该是甜的。天然的酸奶有一种可口的酸味, 因为酸奶是牛奶经过细菌发酵的结果。据美国石英财经网站近日报道, 曾经, 对许多美国人来说, 酸奶并非十分诱人。于是, 在上世纪70年代, 达能和其他主要酸奶企业开始了大规模的长期广告宣传, 目的是让家长相信酸奶对孩子的健康有益。为了让孩子们相信酸奶值得吃, 他们还不得不在酸奶中不断加入更多的甜味剂, 以掩盖发酵牛奶强烈的酸味。但家长们可能没有意识到的是, 一盒看似无害的酸奶所含的糖约为10克。

最近一项发表在《国际肥胖症杂志》上的研究表明, 许多家长并没有意识到他们的孩子吃了多少糖。这可能会给成长中的儿童带来可怕的后果。家长很难知道孩子摄入了多少糖, 原因之一是, 这种成分包含在所有带有“健康光环”的食品和饮料中, 比如橙汁和水果酸奶。根据世界卫生组织的数据, 糖在每日摄入的卡路里中所占比例不应该超过10%。对于年龄在2~18岁之间的孩子来说, 这意味着他们每天摄入的添加糖不应超过六茶匙。

报道称, 最令家长们感到困惑



轻松“慧”动 健康减重 (下)

仅消耗能量少, 身体各个部分更是难以得到锻炼。因此建议工作中的久坐族一定要有主动活动的意识, 每小时起来活动一下, 去茶水间倒杯水, 做做伸展运动, 办公室健身操等都是很好的选择。

在家中。现代生活中很多人回到家中便与电视、电脑、手机相伴, 这也是久坐的一种形式, 所以建议在家中尽量缩短在屏幕前的时间。周末不妨选择户外活动, 沐浴阳光享受新鲜空气, 也可以约上三五好友一起逛街, 达到了每日步数的要求; 有宠物的家庭, 遛遛宠物也是每日活动的不错选择; 有宝宝的家庭, 在家中陪孩子做亲子游戏, 不仅陪伴了孩子成长, 也让自己身体得到了活动; 多承担一些家务, 擦地板30分钟也可消耗大约180千卡左右的能量; 还可与家人一同散步、打球等。

不同人群的运动方案

白领上班族:周一至周五, 每天快走至少60~90分钟(可利用每天上下班时间, 亦可利用晚间), 隔1~2天进行一次10~20分钟的抗阻运动; 周六打羽毛球或网球60分钟, 清扫房间。

退休银发族:周一、周四快走至少60~90分钟, 进行一次10~20分钟的抗阻运动; 周二、周五广场舞60分钟; 周末打乒乓球60分钟。

资深夜跑族:每

天慢跑40分钟, 隔天进行10~20分钟抗阻运动; 周末游泳50分钟或爬山一次。

(四川省营养学会供稿)



破除谣言 以示



痛风是现代生活中的一种常见病, 轻则关节肿痛, 重则肢体坏死, 严重影响患者的日常生活。痛风发作时带来的痛苦是非常大的, 很多痛风患者都知道痛风要忌口海鲜、啤酒和动物内脏等。但不少人认为, 白酒具有通经活络的功效, 痛风病人可以喝白酒, 且喝白酒对治愈痛风还有好处。那么, 痛风的病因是什么? 痛风患者可以喝白酒吗? 白酒对治愈痛风真的有效吗?

痛风患者不宜饮酒

痛风是嘌呤代谢紊乱所致的一种代谢疾病, 尿酸浓度升高, 尿酸钠晶体沉积于下肢骨关节、动脉、脊髓骨间隙组织而引起的关节活动不利, 严重者呈关节畸形及功能障碍, 且具有反复发作的特点。那么, 为何痛风要忌口海鲜和啤酒? 因为海鲜和啤酒是诱发痛风病的高危食品。海鲜本身就是高嘌呤

食物, 其中蛤蜊等贝类海鲜, 嘌呤含量尤其高, 嘌呤又是尿酸形成的原料; 而啤酒中的一些成分, 也会抑制体内尿酸的排泄。

很多人认为, 不喝啤酒, 改喝白酒就能令痛风远离, 真的是这样吗? 青岛市立医院免疫风湿科主任苏厚恒提醒, 啤酒、白酒、红酒三类酒中, 过量喝啤酒容易引起痛风早

已被众人熟知。但值得注意的是, 白酒喝多了也易引起痛风, 有不少人认为改喝白酒就没事了, 这种认识是错的。广东省人民医院风湿免疫科副主任医师张光峰解释称, 白酒也可以导致尿酸升高, 进而引起尿酸排泄减少。因此, 为了健康, 痛风患者应尽量不喝为妙。

不过, 对于痛风患者而言, 少

量的红酒还是可以饮用的。国外有研究发现, 干红葡萄酒不会增加痛风风险, 可能与其含有的白藜芦醇能抗氧化、减少尿酸产生有关。但干红酒精含量达12%, 过多饮用(每天超过200毫升)仍会减少尿酸排泄, 加重高尿酸血症和痛风。因此, 小酌即可, 切记不要贪杯。

(孙晓兰)

请本报所刊登漫画图片作者与本报联系, 以付稿酬。