

孩子近视了怎么办？

■ 书香上海

我国儿童青少年近视问题备受社会广泛关注,近年来呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康。做好儿童青少年近视防控工作,已成为实施健康中国战略重要一步。疫情居家上网课更是大大增加孩子视力下降的可能性。为避免孩子受近视所扰,复旦大学附属耳鼻喉科医院周行涛教授在爱眼日到来之际,就家长最想了解以及最容易产生误解进行解答。

问:近视可以控制吗?如何控制近视进展?

答:如果发现孩子近视,家长和孩子需要正确面对,合理治疗,采用科学的方法,可以有效控制近视进展。首先要养成良好的用眼习惯,保证读写姿势正确,注意用眼卫生,配戴框架眼镜矫正近视,或采用有控制近视作用的功能性眼镜、特殊设计的隐形眼镜或眼药水等来进行控制,同时加强户外活动、保证睡眠充足、均衡营养。疫情期间虽然可能做不到户外运动,但是也要尽量多看窗外,多多活动。

问:什么是良好的用眼卫生习惯?使用电子产品需要注意什么?

答:每次近距离用眼 20~30 分钟,远眺休息 5~10 分钟。使用电子产品遵循“20—20—20”口诀,看屏幕 20 分钟以后,要抬头远眺 20 英尺(6 米外)20 秒以上。

问:戴眼镜会越戴越深吗?戴上眼镜后度数每年都在增加,这不就是因为戴眼镜的原因嘛?

答:戴眼镜本

身并不会引起近视加深。相反,近视眼必须戴眼镜,戴眼镜同时配合良好的用眼习惯才可能控制近视发展。在发育期的儿童和青少年,眼球随着整个人体的生长趋势,非常容易增长,如果近距离用眼过度,近视就容易加深。戴眼镜能使眼睛始终感受到清晰图像,有助于稳定近视。

问:我的孩子近视了,但他说上课只有幻灯片看不清,黑板上老师写字大的话还是能看清的,眼镜是不是可以脱脱戴戴?

答:建议眼镜要一直戴,因为模糊图像是引起近视发展的原因之一,不戴眼镜将导致模糊图像持续刺激,导致近视加深。看书写字时也建议戴眼镜。因为近距离用时,如果不戴眼镜,近视眼的焦点就在近处,眼睛的一项生理功能——调节功能将不被动用,久而久之,调节功能就会比较差,同时可能会导致双眼集合功能不良,甚至诱发外斜视。因此建议看远看近都戴眼镜。

周行涛教授表示,近视的发生和发展是多因素综合作用

的结果。首先在全球种族人群中,由于种族特异性,亚裔人群更加容易近视;其次,父母双方是否近视决定了孩子的遗传背景,;孩子的发病年龄和初始度数可预测未来发展情况,发病年龄越早,初发度数越高,未来近视发展速度相对越快一些;此外,缺乏户外活动及长时间的近距离读写,往往会诱发近视提前发生及加快近视进展。

所以,大家可以逐条对照一下以上的内容,看看自己的孩子符合几条,如果 5 条全部占据,风险等级是最高的,需要及早进行近视防控干预及规律的访视。在日常的学习生活中,要保证一定时间自然光线下的户外活动,牢记“20—20—20”护眼法则,即每隔 20 分钟休息 20 秒,向 20 英尺(约 6 米)以外眺望。(转自上观)



一谈起健康零食,坚果绝对榜上有名。很多人喜欢吃坚果,觉得坚果能护心、健脑、抗衰老。但你知道吗?坚果虽好却不是人人都能吃的。如果吃不对,不仅不养生甚至还可能“养病”。

一、核桃

吃对了养生:中医认为,核桃味甘、性温,微苦涩,可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便。其补肾通脑作用更是让核桃成为神经衰弱的治疗剂。有头晕、失眠、心悸、健忘、食欲不振、腰膝酸软、全身无力等症的老年人,每天早晚各吃 1 个~2 个核桃仁,可起到滋补治疗作用。

吃错了“养病”:核桃性热,多食生痰动火。痰火内盛引起的痰黄、发热气喘、烦躁呕恶和阴虚火旺者及大便溏稀和出血者都应少食或禁食核桃仁。

二、板栗

吃对了养生:中医认为,栗子味甘,

性温,归脾、胃、肾经,有健脾养胃,补肾强腰的作用。现代营养学研究认为,栗子中含有大量对心脑血管有保护作用的不饱和脂肪酸。而其钙镁钾含量高、钠含量低的特点,同样对健康非常有益。

吃错了“养病”:栗子热量较高,通常每 100 克熟栗子中的热量可高达 214 千卡,有控制体重需求或血糖偏高者应注意进食量。

注意:一般来说,每天吃 3 个~5 个足矣。如果饭菜中加入了栗子,记得适当减少主食的摄入。

三、葵花籽

吃对了养生:葵花籽是维生素 E 含量最多的食品之一。维生素 E 属于抗氧化剂,有助于抑制自由基的产生、改善血

液循环,并减少皱纹的产生,使皮肤变得紧致有弹性,在一定程度上能起到延缓衰老的作用。葵花籽中还富含 B 族维生素,有助于安定情绪,改善焦虑、抑郁、失眠等症状,并起到增强记忆力的作用。

吃错了“养病”:不宜过量食用葵花籽;肝炎的人群不建议食用葵花籽。

四、花生

吃对了养生:花生含有大量的维生素、微量元素、蛋白质和粗纤维,这些营养素能够促进新陈代谢,增加细胞活力。花生中独有的植酸、植物固醇等特殊物质,可以增加肠道的韧性,每天吃 5 粒~6 粒的花生,有助强健肠道。

吃错了“养病”:患有心脑血管疾病的人,本身血小板比较活跃,不太适合大量吃花生皮,以免加大血栓风险。

如何排解焦虑抑郁情绪

■ 郭跃武

焦虑是一种持续过度的担忧和恐惧,表现为紧张不安、呼吸心跳加快和睡眠困难,心理学依据不同诱因分为多种类型。由于现代人生活和工作节奏的加快,除肿瘤病人外,焦虑在普通人群中的发生率也不低,通常主要依靠药物和心理治疗。

近年来有研究人员和临床医生尝试使用音乐来治疗焦虑症和焦虑情绪。研究证实,音乐旋律、节奏和演绎速度均会对人体生理功能产生影响,选择针对个体合适的音乐能够促进人脑主管情绪反应的边缘系统产生自主反应,进而引发机体神经内分泌的调节机制,引导人的情绪向良性化发展。

我推荐的是堪称“如瑞士钟表匠一般准确和严谨”的法国作曲家莫里斯·拉威尔的一首经典名曲,传说中能消除人的焦虑,既使人舒缓和放松,又让人充满力量的《波莱罗舞曲》。

该曲创作于 1928 年,是一首为西班牙芭蕾舞女演员伊达·鲁宾斯坦量身定作的管弦乐舞曲,同年由其本人首演于巴黎。其后经由法国芭蕾舞大师莫里斯·贝嘉改编,并作为贝嘉洛桑芭蕾舞团的保留剧目在各国巡演,从而获得世界性的声誉。

贝嘉的《波莱罗舞曲》没有精心设计的布景和服装,完全靠一张硕大圆桌上的独舞演员和桌下 40 位男演员的肢体动作来演绎,随着音乐的旋律、节奏与速度,初而异步,继而同步地舞动。

长 15 分钟的该舞曲是一个节奏严谨、速度统一的“渐强”,最终在达到高潮时突然以一个转调结束全曲,让积聚的力量和情绪得到宣泄和释放。贝嘉充满创意的编舞无疑将拉威尔的音乐以极具震撼力的表演形式传达出来并流传至今,让观众得以享受到听觉和视觉的双重盛宴,并获得与创作者心灵上的共鸣。

聆听这首《波莱罗舞曲》,我们可伴随音乐的节奏缓缓起舞,自由在地舞动肢体,让身体和心灵融入乐曲声中,来一次彻底的音乐放松治疗。

(作者系上海交通大学附属第六人民医院副主任医师,国家二级心理咨询师)

五、开心果

吃对了养生:开心果中富含维生素、叶酸、铁、磷、钾、钠以及钙等营养成分,还含有丰富的烟酸、泛酸等物质,具有保护视力,延缓衰老,调节免疫力等好处。

吃错了“养病”:开心果热量偏高,减重人群应注意控制食用量。

注意:买开心果时尽量选原味、添加剂少、加工简单的。

六、南瓜子

吃对了养生:南瓜子富含蛋白质、B 族维生素和钙、钾、锌等矿物质,多吃南瓜子,还可以有效预防前列腺炎。

吃错了“养病”:有口腔溃疡、牙龈炎的人不适合吃南瓜子,因为南瓜子会消耗唾液,使口腔干燥。

注意:由于南瓜子在制作的过程中容易粘到灰尘,不干净,而且南瓜子不能洗,所以为了个人卫生,南瓜子最好用手掰着吃。(转载自 CCTV 生活圈)

6 种坚果吃对了才养生

■ 王 斋

液循环,并减少皱纹的产生,使皮肤变得紧致有弹性,在一定程度上能起到延缓衰老的作用。葵花籽中还富含 B 族维生素,有助于安定情绪,改善焦虑、抑郁、失眠等症状,并起到增强记忆力的作用。

吃错了“养病”:不宜过量食用葵花籽;肝炎的人群不建议食用葵花籽。

四、花生

吃对了养生:花生含有大量的维生素、微量元素、蛋白质和粗纤维,这些营养素能够促进新陈代谢,增加细胞活力。花生中独有的植酸、植物固醇等特殊物质,可以增加肠道的韧性,每天吃 5 粒~6 粒的花生,有助强健肠道。

吃错了“养病”:患有心脑血管疾病的人,本身血小板比较活跃,不太适合大量吃花生皮,以免加大血栓风险。