



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
头颈康复中心 眼科主任
副主任医师 程惠凤

呵护眼睛 从小做起

青少年真性近视
应及时配镜

□本报记者 陈曦

今年6月6日是第21个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动的主题是“呵护眼睛，从小做起”。大家都说，眼睛是心灵的窗户。眼睛既是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的主要渠道。可如今，戴眼镜的人却越来越多，尤其青少年。其实，他们视力下降的最主要的原因是用眼过度、眼睛疲劳。那么，青少年视疲劳的原因有哪些？如何发现？又怎么治疗呢？今天，就让首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心眼科主任程惠凤来给大家支支招。



记者：什么是视疲劳？
程惠凤：视疲劳是目前眼科常见的一种疾病，患者的症状多种多样。常见的有近距离用眼不能持久，眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩等，严重者还会出现头痛、眩晕等状况。视疲劳不是独立的疾病，而是由多种原因引起的一种疲劳综合征。

记者：儿童、青少年视疲劳的原因都有哪些呢？

程惠凤：青少年视力受影响的最主要的原因有两个方面：一是遗传因素，即先天的因素。二是环境因素，即后天的因素。据分析，大多数视疲劳是由于环境因素引起的，比如学习环境的光线太亮或太暗、教室桌椅的距离不合适、黑板不符合标准要求，以及学生自身的读写姿势不正确等。同时学习紧张，长时间看电视、看电脑，眼睛又得不到充分休息，久而久之就会造成眼睛过度疲劳、睫状肌挛缩，从而导致近视。

另外，大部分青少年存在屈光不正的情况，近视、远视、散光没有得到及时矫正；眼镜佩戴不合适；如近视眼度数偏高、远视度数不够等都可以导致视疲劳。

记者：怎么确定青少年存在视疲劳的情况呢？

程惠凤：如果不自觉的频繁眨眼睛、总眯眼，很可能就是视疲劳。其实，眼睛是全身疲劳的发源地，只要它们出现酸痛、发胀、干涩、视力模糊等问题，就很容易导致头痛、注意力不集中、情绪烦躁、反应迟钝、疲乏无力和失眠、恶心、欲吐等一系列疲劳症状。究其原因，主要是因为眼睛疲劳会产生“疲劳毒素”，进而侵袭全身，使全身都觉得“累”。

记者：该怎样预防视疲劳的发生呢？

程惠凤：首先应该多参加一些户外的活动或运动。这样，在促进血液循环的同时，眼睛会有更多的远眺时间，可以帮助放松眼部肌肉和神经，对视力起到保护作用。

其次注意眼部卫生，纠正不良用眼习惯。不论是读书，还是看报，姿势一定要端正，书本放在距眼睛30cm以上的地方。乘车、躺在床上或伏案歪头阅读等不良习惯都会增加眼的调节负担，增加眼外肌对眼球的压力。写字时，光线最好从左前方照到书本，以避免光线被右手挡住。在用眼强度很大的学习、工作和生活环境中，光线亮度要合适，也能预防视疲劳的发生。通常近距离用眼时，可以隔45~50分钟，



休息10~15分钟。休息时，应远眺。此外，如感觉眼睛不适，应立即休息。

另外，应该定期检查视力。如果发现视力下降、眼睛不适，要及时去医院找眼科医生诊治，尽可能早期发现、根除原发病变。比如，通过配镜矫正屈光不正，通过眼外肌训练弥补外隐斜视的缺陷等。同时，坚持做眼保健操，保证充足睡眠时间。生活要有规律，改善营养饮食，增加富含维生素A、D、钙的食物。

记者：缓解视疲劳有什么方法呢？

程惠凤：人在正常情况下，眼眶内的泪水会形成一层膜，覆盖在角膜和结膜的表面，称为泪膜。人每次眨眼之后，都能形成一层泪膜，可以保持眼睛湿润和舒服，因此不易产生眼干、疲劳等症状。但如果长期盯着一个目标，如用电脑、看书等，持续时间太长，眨眼反射比较少，不能及时形成泪膜，就会导致眼表面干燥，引起视疲劳。出现这种情况，可以适当使用一些抗疲劳的眼药水及眼部热敷。

需要提醒大家的是，缓解视疲劳的眼药水一定要在医生指导下使用。因为90%的眼药水中都

含有防腐剂，这些物质会对眼睛表面的细胞产生损害。干眼症患者最好选择无防腐剂的人工泪液。另外，如果存在有屈光不正的情况，建议佩戴合适度数的眼镜，减少视疲劳的发生。

记者：有的家长认为孩子年龄小，近视后过早配镜，会导致视力损害加快，这种想法是正确的么？一旦发现孩子近视了，应该怎么办？

程惠凤：如果发现孩子视力异常，应该尽早到眼科就诊，检查孩子是真性近视还是假性近视。如果是真性近视，是需要配镜的。因为小孩的眼睛还处于一个发育的阶段，平时稍不注意，近视度数就会加深。如果坚持不配镜，孩子长期看不清，会进一步造成用眼疲劳，度数增加的更快。所以，平时要做到注意用眼卫生，防止疲劳，电脑、手机少看一些，镜片度数要合适，这样近视度数就不会加深得很快，会比较稳定。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

六个坏习惯
加重体内湿气

“风、寒、暑、湿、燥、火”这致病的六淫邪气中，杀伤力最强的是湿邪。不正确的生活习惯也会让湿气乘虚而入，危害健康。因此，建议大家一定要杜绝以下坏习惯。

睡不够。从中医角度来说，睡不够就是脾虚的症状，睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉，每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢，油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化，容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物，加重炎症反应。

爱吃凉。中医认为，生冷食物、冰激凌或凉性蔬果，会让肠胃消化吸收功能停滞，给外邪创造入侵机会。因此不宜过量食用，烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

喝大酒。这是加重“湿毒”



的关键因素，从中医上来讲，酒助湿邪，因此酒精尽量少碰，更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多。适当运动，如跑步、健走、游泳等，可促进身体器官协调运作，加速“排湿”。

老坐着。久坐会使人的脑供血不足，导致脑缺氧和营养物质减少，加重乏力、失眠、记忆力下降等症状，还会引发全身肌肉酸痛和头疼、头晕。(王明)

丰台工商分局发布餐厅储值卡消费提示

近日，李女士向丰台工商分局投诉，称其于2015年年底在丰台区某餐厅办理了1000元餐厅储值卡。

由于办卡时，店家未告知此卡有消费期限，在办理卡后，并未急着去消费。但最近当李女士拿着卡去该餐厅消费时，发现原来的商家已经撤店关门，李女士多次拨打店家电话，也无人接听，李女士餐厅储值卡内的钱无处退还。

丰台工商分局接到投诉后，经过调查，了解到此餐厅是一家加盟店，在李女士办卡后不久，就因经营不善倒闭。丰台工商分局的工作人员通过该加盟店的总部，联系到了该店的负责人，经调解，该店负责人为李女士退还了办卡费用。

近几年，丰台工商分局接到的类似李女士遭遇的投诉一直居高不下，许多消费者最后由于餐厅关门倒闭，无法联系

上餐厅，导致餐厅储值卡内金额无法退还。

丰台工商分局提醒广大消费者，在办理餐厅储值卡消费时，要注意以下几点：

1、在餐厅办理储值卡时，要认真核对餐厅的经营资质，营业执照和餐饮服务许可证等，经营资质不齐全商家一旦关门歇业，会给后期确定退款对象带来很大难度。

2、消费者切勿轻信餐厅眼花缭乱的促销宣传，要根据自己的实际情况，选择办或不办餐厅储值卡，也要根据自己的经济实力，选择合适的储值金额，要理性消费，切不可被眼前所谓的大力度优惠诱惑。

3、消费者办理餐厅储值卡时，要与商家明确各项细则，例如：消费期限、消费范围、消费金额等，商家的各种口头承诺，若未在卡上标明，消费者要提高警惕，最好能让

商家把承诺落实到纸面上。

4、消费者办理餐厅储值卡后，要尽快消费，防止商家因店内各种活动更替、投资方改变等原因，导致前面活动的优惠不能履行，引起纠纷。

5、消费者办理餐厅储值卡时，要保留当时优惠活动的彩页、储值票据等，这些都是后期维权的有力证据。

渠忠涛

