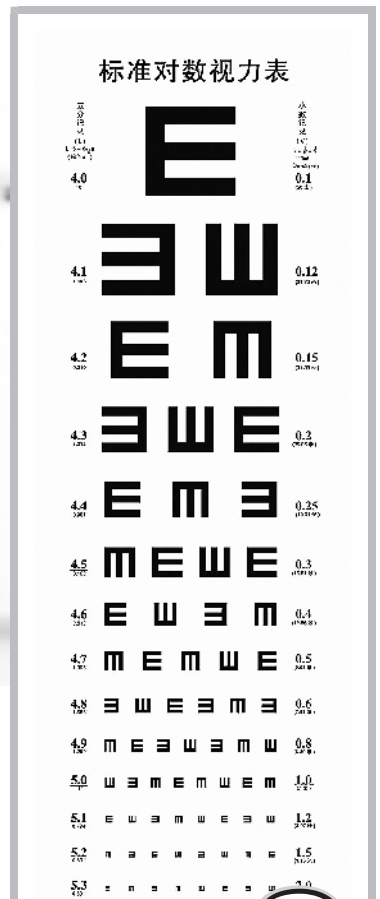

随着电子产品、数码产品等学习工具的普及，中小学生近视眼越来越多。据调查，我国的近视眼发病率高居世界第一位，尤其是近几年来，近视逐渐低龄化，且呈逐年上升趋势。近视影响孩子的学习，给孩子的生活造成不便，高度近视还会引起其他眼科疾病病变，那么孩子近视了，还能不能恢复呢？

孩子近视后还能恢复吗？

导致近视的两大原因

近视发生的原因有两大方面：遗传因素和环境因素。

从遗传因素的角度来说，如果父母近视，孩子往往携带有近视易感基因，即便很注意用眼，也可能最终发展为近视。

遗传因素注定无法改变，我们能改变的是环境因素，其中，对近视影响最大的是近距离用眼时间过长。近距离用眼包括读书、写字、练琴、使用电子产品等。减少近距离用眼时间，需要学校、家庭和孩子自身的共同努力。

孩子在课间休息时一定要记得到教室外走一走，让眼睛向远处望一望；家长要提醒孩子注意用眼时的光线、距离和用眼时间；不在走路时、吃饭时、床上、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射下看书和电子产品；眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸；读写连续用眼时间不宜超过40分钟。很多孩子在完成一天的功课后，把玩儿手机、电脑等电子产品当作放松，实际上，在这种情况下，孩子的眼睛并没有得到真正的休息，家长不妨陪着孩子多在户外活动，有助于延缓近视的发展。

如何减缓近视的进展？

近视的发病机制还不清楚，防控近视一直是一个难题。目前控制近视进展的方法最重要的就是减少近距离用眼时间，增加户外活动时间，另外佩戴角膜塑形镜，也就是我们常说的OK镜也可以延缓近视的进展。佩戴角膜塑形镜一定要到正规医院做相关检查，经医生允许才能配戴，通常8岁以上，近视度数在600度以下，有夜戴的和日戴的，夜戴的睡前戴到眼内，需保证8小时的睡眠，早上起来摘掉，孩子白天不用戴眼镜，也能有清晰的视觉。不过，角膜塑形镜不能根治近视，而是一个可逆的过程。如果孩子因为眼睛红、感冒、发烧等情况，不戴塑形镜了，近视依然存在，还需要戴框架眼镜去矫正视力。

延缓近视进展的另一个方法是滴低浓度的阿托品，就像我们做散瞳验光一样，可以解除睫状肌调节，让眼睛得到充分的休息。

孩子得了近视还能恢复吗？

学龄的孩子，特别是低龄的孩子，近视度数是会增长的，一是和眼球的发育有关，另外也和近距离用眼的时间增加有关。随着年龄增长，课业负担加重，除了看书更多，现在的学生很多作业都需要在电脑上完成，也会增加眼睛的负担，所以，我们首先要防止近视出现。一旦有近视，应尽量让它不再进展，但真正对眼睛造成非常严重伤害的是高度近视。高度近视会伴有一些病理性的改变，比如周边视网膜变性，黄斑区的病变，出血、变性，视网膜脱离，这些都是高度近视非常严重的并发症，会严重影响视力，甚至致盲。

需要提醒的是，如果近视进展的速度非常快，散光也在不断增加，一定要及时到医院就诊，排除是否有圆锥角膜的发生，需通过眼科的专业检查来判断。另外，也要排除是否有晶体的脱位、白内障等，这些情况都会带来屈光的变化。

孩子近视必须要散瞳验光吗？

散瞳验光的目的是解除睫状肌的调节，使验光结果更准确。我们根据使用的睫状肌麻痹剂作用时间分为快速散瞳验光和慢速散瞳验光。对于学龄的孩子，如果不是调节过强，又是单纯的近视，采取快散还是慢散，一般验光结果的差别不会特别大。

通常来说，12岁以下的孩子首次验光建议慢散。慢散解除调节的效果更好，但瞳孔恢复得比较慢，完全恢复需要3个星期的时间。在此期间，孩子看书和写作业时都会受到影响，所以在上学期间，我们对学龄儿童更多选择快速散瞳验光。但是，有些调节力特别强的孩子，在没有散瞳验光的时候，近视度数可能达到五六百度，甚至六七百度，要把这种调节完全解除，医生会建议采用慢速散瞳验光。

如果没有使用睫状肌麻痹剂（散瞳剂）解除调节，在眼镜店直接验光，测出500度近视，而使用了睫状肌麻痹剂后验光结果实际上只有200度近视，这样的差别如果被忽略了，就会使孩子戴上不合适的眼镜，反而会加重近视的进展。还有一种情况是，孩子其实是假性近视，直接配了眼镜，进展为真性近视的速度就会加快，这也是为什么医生建议孩子配眼镜要到医院来检查。

（刘畅）

【健康红绿灯】

绿灯

转移注意力也是休息

休息并非仅指停止手中的活、闭目养神或酣然入梦。体力疲劳最佳的休息方式是躺着或睡觉，脑力疲劳最好的休息方式是体力活动，心理疲劳需要缓解压力、宣泄情绪。如果是用脑过度，只要走出工作区域，如办公室，就算休息；百思不解时，转移注意力就算休息。

柑橘类水果适合放床头

芳香分子能与人的嗅觉感受器结合，启动一系列化学反应，作用于大脑的边缘系统，即主管情绪的大本营。橙子、蜜橘、金桔、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“苎烯”，能刺激大脑产生α脑电波，使大脑放松，从而助眠。

红灯

板蓝根不能随便吃

平时有个头疼脑热，都要喝点板蓝根预防一下？专家表示：板蓝根不是一种专治感冒的药，而是清热解毒、凉血利咽的，它能缓解内热引发的咽喉肿痛、大便干燥、小便黄赤等症状。如没这些症状，治疗效果有限。脾胃虚弱的人要慎用。

4个信号提示血管“堵”了

血管是人体血液的管道，一旦堵了，就可能器官缺血甚至危及生命。对照4点看看你的血管健康吗？①频繁胸痛、肢体肿痛伴肿胀、下肢活动性疼痛；②夜间打鼾伴随呼吸暂停；③身体水肿；④昏厥时，呼吸困难或脸色发白。建议少吃重口食物、戒烟戒酒、充足睡眠、坚持运动。

■生活资讯

丰台市场监管局联合法院规范二手车市场

针对二手车市场监管难点，丰台市场监管局积极与区人民法院对接沟通，锁定行政管理和司法调解工作中共同的“痛点”，针对问题较为集中的二手车市场建立“6+1”联合工作机制，通过“六项联动”和“一个公开”充分发挥职能作用，依法保护消费者合法权利，促进区域产业转型升级和健康有序发展。

六项联动主要包括六项工作机制，一是联席会议机制，两部门每季度召开一次联席会议；二是联合指导机制，每年至少开展一次“访市场、提建议、促规范”活动；三是诉调对接机制，实现争议行政调解与司法调解的对接；四是联合普法机制，采取“以案释法”“法官讲堂”“小马开讲”等形式，在合同签订、证据收集、纠纷调解等方面提供法律咨询服务和讲座；五是开放日活动机制，每年联合开展一次开放日活动，公开调解或审理投诉或诉讼；六是信息共享机制，建立“双监测”机制，即对纠纷多发问题类型和对纠纷多发企业主体均进行监测，实现对高发纠纷的特性归集。

一个公开则是每年定期以新闻发布会或联合新闻通报的形式主动向社会公众披露相关信息，发出消费预警和提示，引导交易双方理性签订合同，减少纠纷发生。

（马静）