



寒假来临 谨防孩子视力大滑坡

□本报记者 盛丽

寒假到来，学生们的休闲时间多了，玩电子产品的也就多了，在享受假期的同时，怎么让颈椎、眼睛保持健康？北京电力医院中医骨伤科副主任医师赵宝力和眼科主任医师刘菊提醒各位家长，寒假要注意保护好颈椎，同时也要让眼睛放个假，对于那些已经出现视力问题的孩子来说，寒假正是治疗近视的好时机。

保护颈椎：

乘车出游不宜打盹

假期出游乘车时，有的孩子会坐着睡觉。“其实，这样很容易导致颈椎损伤。”赵宝力说，“当长途乘车时，最好用U型枕垫保护颈椎。对存在颈椎失稳头晕或脊髓受压肢体无力者，在车上睡觉一定要佩戴颈托、避免出现颈椎‘挥鞭样’损伤。”

劳逸结合加强运动

“不要伏案时间过长。”赵宝力表示，颈椎健康异常的青少年每天伏案时间多在5小时以上，每天运动时间小于0.5小时。“如不注意，会导致颈椎健康持续下降，会进一步引起头痛头晕、恶心呕吐、手指麻木、耳鸣、视物模糊、烦躁、焦虑等，严重影响学习效率和生活质量。”

赵宝力建议，要控制电子产品使用时间，增加体育锻炼时间。注意颈部放松，学生在做作业时，每隔1小时左右缓慢匀速进行颈部左右旋转、屈伸转动5-10次。注意颈部保护，枕头高矮合适，睡眠时枕头完全支撑颈部，防止颈部悬空。冬天注意

佩戴围脖，避免颈部着凉肌肉痉挛。如出现颈部不适症状，可选择牵引、手法按摩、理疗等。

书包大小重量适宜

有些孩子偶有抱怨脖子痛、头晕、头痛、记忆力下降、视力下降、反应迟钝，甚至肢体麻木无力的现象。原因何在？赵宝力介绍，这可能是颈椎健康出现了问题。

书包是学生的必备工具。“书包过重会给孩子的身体带来不利影响。”赵宝力解释，“当书包重量增加到体重的15%至20%时，学生很难维持正常的身体姿态，会出现颈椎前倾角度加大、身体平衡能力下降，造成颈肩部、腰背部疼痛，年龄越小这种不良影响越明显。”

赵宝力提示，为孩子选择书包时不仅要注重美观，更要注重书包自身的舒适度。“一般情况下，书包重量不要超过体重的15%。对于已经出现颈肩部疼痛的孩子，书包重量最好低于体重的10%。书包的宽窄、高低要符合孩子的体型，书包要有良好的背垫及肩胸带，以有效预防颈椎曲度异常和脊柱弯曲。”

预防近视：

给眼睛做个小体检

很多家长忽略了对于孩子眼部的健康检查。刘菊介绍，每年

的寒暑假是为眼睛做一个健康体检的好时机。“建议到正规医院眼科检查视力、眼轴、建立眼健康档案等。必要时进行规范的散瞳验光。”

刘菊提示，可以依据验光结果，为孩子选择正确的矫正方法。“没有近视的儿童，保留好检查资料（特别是眼轴长度），按照提示保护眼睛、定期复查即可。已经近视的儿童，需比较前一次验光结果，如度数差别大，需更换合适度数的眼镜。如出现短时间内眼镜度数增长过快，可考虑验配角膜塑形镜、功能性框架眼镜等，可以在很大程度上延缓近视度数的增长速度。”

刘菊提示，低浓度阿托品滴眼液可以预防近视的发生、发展，但一定要经过眼科检查（调节功能等）后，在专业的眼科医生指导下方可使用。“还要纠正一个常见误区。有些家长认为，近视眼镜只要看远戴就可以了，看书写字不用戴，这是不正确的，有可能导致调节功能紊乱。近视眼镜无论看远看近，都需要佩戴。”

保持正确用眼姿势

孩子们保护眼睛，用眼姿势



和环境也很重要。刘菊介绍，正确的读书写字的距离和姿势包括：一拳（胸部离桌子）、一尺（眼睛距离书本）、一寸（握笔处离笔尖）。不能躺卧、侧卧、俯卧位阅读或玩手机。此外，光源以自然光线或白炽灯最佳，不宜过亮、过暗。连续近距离用眼时间不超过半小时。“不单是看手机、电脑是近距离用眼，其实读书、写字、弹钢琴等都是近距离用眼。每连续近距离用眼半小时，要休息10分钟以上。”

刘菊介绍了让眼睛休息的方法。“远眺，5米以外，最好是光线充足的户外。至少每天两次眼保健操。还有要保持健康的饮食，提高新鲜蔬果、优质蛋白质的摄入，减少甜食（糖果、奶茶等）的摄入。每天2小时阳光下户外活动，可累计每周14小时。进行适当的体育运动，推荐羽毛球、网球、篮球、足球等。再有，不要轻信药物、按摩或护眼仪能治疗近视的宣传，避免不必要时间、金钱的浪费，以及对眼睛潜在的危害。”

【健康红绿灯】

绿灯

每周素颜一天预防早衰



专家表示，长期过分保养、化浓妆等，会让皮肤腺体提前“退休”，导致皮肤未老先衰。化妆品中的颗粒还会堵塞毛孔，时间久了，皮肤容易长斑，皱纹丛生。建议每周让皮肤休息一天，尽量不化妆，不过某些护肤程序必不可少，选择不起泡的清洁品，避免用力揉搓，只用保湿品，美白、抗皱等其他产品暂缓使用。

熬夜后有个补觉原则



如果你前一晚不得不晚睡，第二天要注意补充睡眠。中午有条件，可以按照“熬夜两小时，白天午睡半小时”的比例补觉。倘若白天实在睡不着，也要躺一会，补充体力。如果你能提前预知晚上需要熬夜，白天可以先睡1小时左右，晚餐少吃油腻食物，多吃蔬菜。

红灯

8种药品搭配禁忌



有些特殊药品服用时，是需要忌口的。①服用布洛芬：忌饮咖啡、可乐；②服用抗生素：忌饮牛奶、果汁；③服用阿司匹林：忌饮酒、果汁；④服用黄连素：忌饮茶；⑤服用钙片：忌食菠菜；⑥服用过敏药：忌食奶酪、肉制品；⑦服用止泻药：忌饮牛奶；⑧服用保钾利尿药：忌食香蕉、橘子。

贴身衣物也有“保质期”



①内裤：3-6个月一换。研究证实，一条脏内裤平均带有0.1克粪便，排泄物中有沙门氏菌、大肠杆菌等病菌，即使正确清洗、晾晒，上面的细菌也不可能完全被杀死。②文胸：半年就要换。长时间使用，文胸面料的弹性会下降，肩带也会松懈，承托、保护乳房的作用大打折扣。③袜子：3个月就淘汰，最好每天清洗。

房山区城管执法局

积极开展生活垃圾分类专项执法行动

为统筹推进2021年度生活垃圾分类治理专项执法工作，为全年工作开好头、起好步，巩固既有战果，提升执法效能，房山区城管执法局1月1日至2月28日在全区范围内开展2021年第一波次生活垃圾分类专项执法行动。

一是借势发力，开展主题执法检查行动。

结合当前疫情防控工作部署和岁末年初执法保障工作任务，分时段、有主题、有侧重地部署

开展专项执法检查行动，一手抓执法检查，一手抓普法宣传，扩大执法成效，提高市民生活垃圾分类的社会认知度、参与率、滿意率。

二是常抓不懈，持续加大执法检查力度。

继续聚焦“分类投放、分类收集、分类运输、分类处置”四个环节，围绕执法检查、执法处罚和“设桶、盯桶、管桶”等重点工作任务，以问题为导向，精

准施策，精细管控，加强对重点区域、行业领域、单位机构和恶意违法行为的执法检查，适时开展“执法回头看”，强化问题整改，深入推进生活垃圾分类专项执法整治行动。

三是倡导新风，集中开展“光盘行动”执法督导。

做好“制止餐饮浪费，践行光盘行动”法规宣传，倡导勤俭节约文明过节，督促餐饮行业经营者在用餐区通过张贴海报、小

贴士等方式，引导顾客践行适量点餐、餐后打包等文明行为，自觉抵制餐饮浪费，减少使用一次性餐具，树立绿色消费、环保健康的生活理念，推进生活垃圾源头减量。

1月至今，房山区城管执法部门共检查社会单位273家，检查居住小区51家，宣传教育49起，开展联合执法7次，责令改正生活垃圾分类投放环节问题18起，处罚3起。（李安琪）

·广告·