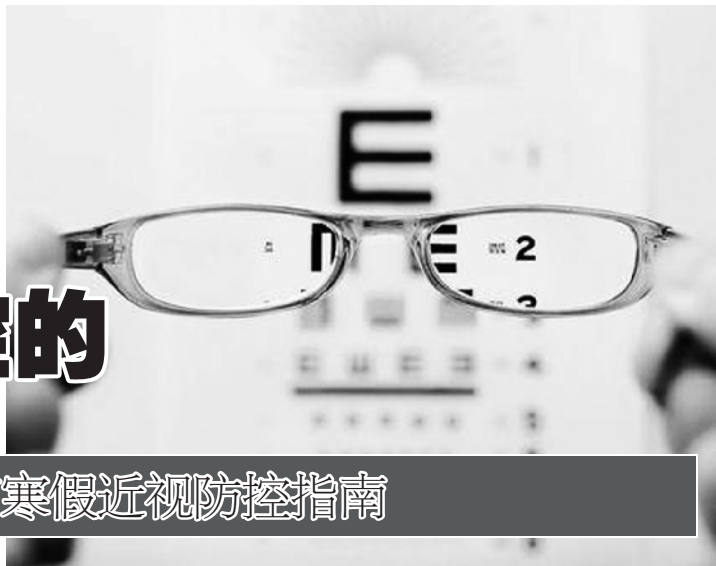


随着中小学和幼儿园陆续放假，孩子们也进入了寒假阶段，寒假期间孩子的视力问题成了家长们最为关心的问题之一。国家卫健委发布寒假近视防控指南，一一为您解答您所担心、疑惑的问题。

# 做好孩子近视防控的守门人

## 国家卫健委发布寒假近视防控指南



### ■放假在家，近视发生的风险会减少吗？

寒假放假在家，近视发生的风险不会减少，反而会增加。国家卫健委提醒，寒假期间如果家庭作业或看书等近距离用眼时间

较多，观看电视、电脑、手机等视屏时间过长，没有足够的阳光下户外活动等，反而会增加近视发生的风险。

### ■在家视屏时间增多，预防近视需要注意什么？

控制视屏时间，选择较大屏幕电子产品。学龄儿童、青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视的需要控制在1小时内为宜，半小时休息3-5分钟。线上学习时间，小学生每天不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟。

大小也很重要，条件允许的情况下，尽量选择屏幕较大的电子产品，并尽量远距离观看。

建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机，最好选择将视频投影到大屏幕或连接到较大屏幕的电视上，增加观看距离，尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品，以减少用眼不适和疲劳。

### ■线上学习后，眼睛放松有方法吗？

线上学习期间，增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳，还可以减缓大脑的疲劳、提高学习效率、缓解紧张情绪。建议经常去阳台、窗户等有自然光的地方，尽量在光线充足时进行书写、阅读，中间休息时尽可能多眺望远方。

做到连续视屏学习时间超过20-30分钟时，至少活动性休息5-10分钟；视屏学习过程中，有意识地稍用力闭眼、睁眼，上下左右转动眼球，放松眼睛；线上学习之余伸展腰臂，可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等；清洁双手后做眼保健操；立于窗前、阳台或门前，向远处眺望。

### ■户外活动预防近视有时间要求吗？

每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时，近视儿童、青少年建议更长。从预防近视的角度，日间户

外活动关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。同时，户外活动要因地、因时安排，注意安全、补充水分和避免强光直射。

### ■在家使用近视防控产品有用吗？

握笔器、读写坐姿矫正器等工具有可能起到辅助孩子养成正确读写姿势的作用。而其它很多在市场流通的近视防控相关产品，尚缺乏是否有效的依据，一些伪科学的近视防控方法或产品，不但无效，反而有害。

要科学防控近视，建议还是咨询医疗机构专业医生，在医生的指导下选用适合孩子的防控措施。

家长也应主动学习近视防控知识，提高识别近视防控伪科学产品的能力。

### ■偏食和睡眠行为对视力有影响吗？

眼睛的生长发育需要丰富的营养，应做到均衡饮食，不挑食、不偏食。

建议多吃水果蔬菜，以及摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可注意食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物，对维持眼正常生长和视功能

有积极作用。建议少吃甜食和含糖饮料。

研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟都会增加近视的发生风险。建议每日睡眠时间小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。避免晚睡晚起，养成规律性作息。

### ■家长如何及早发现孩子近视？

注意相关症状，定期视力检查。寒假期间家长应注意关注孩子视力，如发现孩子有自感眼睛干涩异物感、烧灼感、痒感、畏光眼红、眼痛等症状时，应停止视屏行为；如症状不能缓解，必要时去医院就诊。

对于低幼孩子，家长宜有意识地不定期观察或主动询问有无以上症状。当发现孩子出现歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状时，宜适时休息和运动，并定期带孩子进行视力检查。

### ■发现近视了，家长和孩子怎么做？

及时到医院就诊，根据医嘱科学矫治。近视眼可以矫正，但难以治愈。如果发现近视了，一定要调整心态，不迷信，到正规的眼科医疗机构检查，必要时进行散瞳验光，医生会根据情况给予最优的治疗方案。

目前有用于近视防控的手段有配戴框架眼镜、角膜塑形镜（俗称OK镜）、低浓度阿托品滴眼液等，在控制近视进展方面有一定效果，但并不是人人适用，需在医生指导下进行选择和使用，定期复查。同时，近视儿童青少年应改变不良用眼习惯，多参加户外活动。

### ■戴框架眼镜会加深近视度数吗？

如不科学控制近视，不管戴不戴眼镜，近视都会加深。但如果已经出现近视，在没有及时正确戴镜的情况下反而会加速近视增长。

正确的做法应该是在医生指导下科学矫治，看不清时就需要尽快戴上合适的眼镜。

### 特别提示：

#### 疫情期间可以去医院验光配镜吗？

疫情低风险地区，如确有验光配镜需要，在做好充分疫情防护前提下，可至医院检查眼睛。建议提前了解医疗机构眼视光科室就诊信息和配镜中心开放时间，按要求进行预约，分时段错峰就诊，并做好个人防护。

中、高风险地区，建议暂缓常规视力复查、验光配镜等就诊活动。（午综）



·广告·

丰台区市场监管局

## 积极推进计量标准器具管理模式改革

为进一步优化营商环境、激发市场主体活力，丰台区市场监管局加快推进营商环境创新试点——城市企业内部使用最高计量标准器具管理模式改革。

**加强政策宣传** 通过企业微信工作群、召开企业座谈会，积极做好试点工作宣传，确保改革措施落实到位，明确企业主体责任，推动企业依法自主管理。

**开展工作衔接** 及时调整登记服务中心线下窗口及网上平台

行政许可事项，明确不再受理企业内部使用最高计量标准器具核准行政许可申请，做好已受理行政许可、已取得《计量标准考核证书》等事项的衔接工作，确保顺利过渡。

**强化服务意识** 加强对辖区建立最高计量标准器具企业的走访调研，积极开展帮扶指导，帮助企业完善计量管理制度，促进科学合理建立、保存、维护和使用计量标准器具，提高企业计量

管理水平。

**落实监管职责** 通过企业自查和执法人员抽查相结合的形式，对企业计量标准器具及配套设备是否齐全、是否依法进行检定或校准、环境条件及计量管理制度情况进行监督检查，加强企业自主管理最高计量标准器具的事中事后监管，确保计量溯源性和计量标准准确性。

（樊雪竹）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 硝酸甘油到底怎么用？



心绞痛发作时，可将一片硝酸甘油嚼碎，舌下含服。正确用药姿势是坐着或半躺。硝酸甘油一般在2-3分钟起效，5分钟达到药效高峰。因此，如果一次用药后胸痛不缓解，可在5分钟后再次含服。需要注意，硝酸甘油只对冠心病导致的心绞痛有效，对于其他原因导致的心绞痛或胸痛是无效的，甚至会加重病情。

#### 蒲公英泡水养肝护肝



肝脏是身体内最重要的排毒和解毒器官，只有肝功能正常，才有利于及时将体内的毒素垃圾排出体外，保证身体各项器官的正常运行。每天坚持用蒲公英泡水喝，对于养肝护肝能够起到非常好的效果，能够有利于帮助降低肝火，增强肝细胞的再生能力，提高肝脏的排毒和代谢功能，让肝脏更加健康。

### 红灯

#### 3类人群不宜喝白粥



对营养需求非常迫切的人群，如生长发育期的青少年儿童、孕产期女性以及身体虚弱的中老年人，喝白粥会占有胃容量，从而减少其他高营养密度食物摄入，这3类人群不宜经常喝粥，即使喝粥也首选谷类和豆类混合熬煮的八宝粥、肉类和谷类搭配的生滚猪肝粥或青菜肉末粥。

#### 膝盖不好少打羽毛球



羽毛球是一项全身运动，需要用到移动、跳跃、转体、挥拍等动作。当发生急停、紧急变向、跌倒、弹跳等情况时，对膝盖本身有损伤的人来说，是一种比较大的冲击。如果这个冲击力使膝关节胫骨外翻，还容易引起内侧副韧带损伤。建议膝盖不好的人不要长时间打羽毛球，可以选择快步走、骑车、游泳等运动项目。

**关于更改保险兼业代理业务许可证地址公告**  
北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司因营业地址变更，特此公告  
换前信息：  
机构名称：北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司  
营业地址：北京市崇文区永定门内大街中里9-17号435房间  
机构编码：11010367742231X002  
有效期至：2023年9月13日  
换后信息：  
机构名称：北京鹏龙星徽汽车销售服务有限公司  
营业地址：北京市朝阳区华威里10号楼一层105室  
机构编码：11010367742231X002  
有效期至：2023年9月13日