

眼下正值寒假，孩子在家如何做才能保护视力，避免近视的发生或加深？全国综合防控儿童青少年近视宣讲团修订形成2023年寒假多场景近视防控问答，指导儿童青少年要注意科学用眼、规律作息，主动预防近视。

## 寒假期间

# 如何保护孩子的视力健康？

□本报记者 任洁

### 寒假是近视防控的重点时段

专家提醒，病原体可通过接触传播，如果不注意手卫生，有引起眼部病原体感染的可能。为防止病原体侵入，要坚持正确的洗手方法，注意手部卫生、勤洗手。

寒假恰逢春节假期，儿童青少年如果生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等，很容易导致近视发生或近视程度加深。倡导家长引导儿童青少年合理规划寒假生活，积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

家长要主动关注孩子眼健康，发现有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状，要及时带孩子到正规医疗机构进行检查，做到早发现、早预防、早治疗。根据医生的建议可散瞳验光，遵循医嘱科学矫治，不要相信近视可治愈等虚假宣传。

目前可用于近视防控的手段有配戴功能性眼镜、角膜塑形镜（OK镜）、低浓度阿托品滴眼液等。这些方法在控制近视进展方面有一定的效果，但需要在医生指导下选择和使用，做好定期复查。

孩子若感染新冠病毒，或出现疑似症状时，应立即停戴OK镜，如果继续佩戴，有可能因新冠病毒眼部感染而引起病毒性角膜炎、病毒性结膜炎等。如有眼部不适，出现眼红、刺痛、流泪、怕光、分泌物增多、视物模糊等症状也需马上停戴OK镜，并及时到医院检查。

### 户外活动防控近视最有效最经济

户外活动是最有效、最经济的近视防控方法，建议每天户外活动不少于2小时，每周累计不

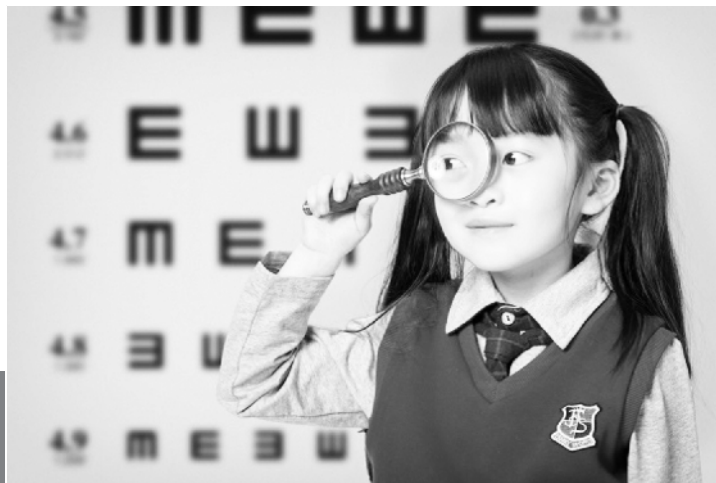
少于14小时。户外活动可间歇进行，增加户外活动的次数，保障户外活动的时长。关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。

寒假天气冷不想出门，但一味在室内运动，近视防控效果并不理想。因为室内活动视野不开阔，光照强度不够，而户外活动时光照充足才是预防近视的关键。即使室外温度较低，在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动，如因疫情防控需要居家，可到阳台或窗边多接触阳光。阴天户外的光照强度远比室内大得多，对近视防控也有一定效果。

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，促进眼部血液循环；跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

### 在家阅读要做到姿势正亮度足

与电子屏幕相比，纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间



过长，会造成眼睛疲劳，阅读时要适时休息，持续用眼时间不超过40分钟。

坐姿正确能有效预防近视的发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正，坚持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺（约33厘米），胸口离桌沿一拳（约10厘米），握笔的手指离笔尖一寸（约3厘米）。不能趴在桌上或躺在床上、沙发上看书，更不能在行进的车厢里看书。

光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响，避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时，打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明，台灯应放在写字手的对侧前方。书桌位置最好是靠近窗边，白天学习时可以照进更多的自然光。

### 看手机等电子屏幕要适度

观看电子屏幕要适时休息，建议看屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺（6米）外至少20秒以上，即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量减少使用电子产品；儿童青少年每天非学习目的的视屏时间每次不超过15分钟，累

计不超过1小时。

电子产品的“护眼模式”是通过屏蔽蓝光，调整对比度和亮度来护眼的，长时间、近距离使用电子产品仍然会引起视疲劳，加深近视程度。视屏使用的电子产品，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板，不建议用手机。总体原则是屏幕越大，分辨率越高越好，根据环境调整亮度。周围环境较暗时，要打开房间灯光照明，避免在过暗的环境下使用电子产品。

观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于50cm（约一臂远），视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10cm左右，能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式，让眼睛得到充分休息，也可以用热毛巾闭眼敷10—15分钟，或者用人工泪液等眼药水缓解症状，必要时到医院就诊。观看电子产品时有意识地多眨眼，保持合适的室内温度和湿度。

### 要保障充足的睡眠时间

充足睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要，还有益于视觉发育。家长应以身作则，引导孩子规律作息，早睡早起不熬夜，保障充足的睡眠时间。幼儿和小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

同时，要做到食谱多样化，营养均衡，引导孩子不挑食、不偏食，多吃蔬菜水果，适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可适量食用胡萝卜等富含对眼睛有益维生素的食物。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 姜确实是老的辣



生姜中含多种植物化合物，我们闻到的姜香味主要为挥发性的萜类芳香族化合物，这类物质在鲜姜中含量更高，因此鲜姜的香气更浓。我们吃到的辛辣味主要来自姜辣素、姜酮等，老姜的姜辣素类化合物含量比鲜姜高出7.86%，不仅更辣，营养价值也相对更高。

#### 一天吃多少瓜子最适宜



一些人嗑起瓜子就停不下来，不仅可能引发“上火”，严重时还会加重颞下颌关节的负荷。普通成人每周吃50—70克坚果比较适宜，按平均每天10克算，相当于每天吃带壳葵花子20—25克（约1把半的量）。如果吃多了，应相应减少饮食中其他油脂的摄入量，肥胖的人更要注意。

### 红灯

#### 碳水摄入多下午容易犯困



你可能早已发现，很多时候刚吃完午饭就困得不行。研究显示，午饭后犯困与高升糖指数（GI）的碳水化合物摄入过多密切相关。摄入高GI饮食者的下午瞌睡时间明显增加，因为碳水化合物摄入会升高血液色氨酸水平，而色氨酸正是血清素和睡眠诱导剂生成的前提。

#### 黑芝麻“以黑补黑”并不成立



从营养角度来说，黑芝麻是种不错的食材，富含B族维生素、维生素E、叶酸、钙、铁、膳食纤维等，但是，有人觉得吃黑芝麻能“以黑补黑”，事实上，黑芝麻的黑色主要来自儿茶酚型的生物大分子，而头发的黑是黑色素，黑芝麻的“黑”无法补到头发上，“以黑补黑”并不成立。



·广告·

## 丰台区市场监管局

## 多管齐下保障药械市场平稳运行

针对当下居民用药需求明显增加的情况，丰台区市场监管局卢沟桥街道所积极履职、主动作为，维护辖区药械市场秩序平稳。

动态更新台账，知底数、明变化 对辖区内13家药店开展全覆盖检查，对各药店感冒发烧类药品和抗原试剂进销存情况每24小时一更新，每12小时一抽查，结合线下实地走访，及时上报库

存缺口，协调资源调配。

紧盯关键环节，守底线、保质量 紧盯药械市场进货渠道、产品储存、销售管理等关键环节，通过“线上巡查”对药师在岗情况开展“点名”，督促药店规范开展药学服务。

指导经营者坚守公平、合法、诚实、信用的定价原则，明码标价，杜绝囤积居奇和哄抬物价的违法行为，力争保质、保

量、保价。

多方联动联动，察民情、解难题 一是整合资源。该所与局业务科室、属地多方联动联动，对相关“接诉即办”工单提速办理。针对药店人员紧缺情况，由市场所、属地驰援解决药品配送问题。二是延时服务。倡导药店根据自身条件延长营业时间，保证2家药店24小时营业，协助药店设置AB岗，提升运转效能。

三是创新方法。根据业务科指导，录制排队预约的小程序使用视频，“手把手”指导药店、居民购药，缓解居民排队购药的壓力。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将继续做好药店价格监管，充分发挥好药店的“哨点”作用，守护好百姓购药的安全防线。

（刘羽燕）