



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院视觉康复中心副主任医师 刘莹



眼睛是心灵的窗户。儿童青少年由于课业压力大、电子产品使用时间长等因素，很容易导致近视发生。首都医科大学附属北京康复医院视觉康复中心副主任医师刘莹表示，家长应帮助青少年掌握正确的用眼方法和保护视力的知识，爱眼护眼，预防近视。

### 近视眼的原理和形成

近视眼的原理涉及眼睛的折射和聚焦机制。正常视力的眼睛在观察远处物体时，光线聚焦在视网膜上。而在近视眼中，由于眼轴过长或者角膜/晶状体折射能力过强，光线聚焦在视网膜之前，导致远处物体模糊不清。

近视眼的形成通常是一个渐进的过程，可以由多种因素引起，其中包括：

**遗传因素** 近视眼往往在家族中遗传。如果父母或其他家庭成员有近视眼，那么孩子患上近视眼的风险就会增加。

**环境因素** 长时间近距离用眼、长时间盯着电子屏幕、不良的阅读姿势等，都可能增加近视眼的发生风险。

**生活方式** 缺乏户外活动、过度使用眼睛、缺乏营养等因素也可能促进近视眼的发生。

**眼睛健康问题** 一些眼睛健康问题，如视网膜脱落、白内障

## 爱眼护眼 预防近视

□本报记者 陈曦

等，也可能导致近视眼的形成。

### 孩子近视有哪些表现？

如果孩子有以下表现，家长就要注意孩子的视力状况：

**经常眯眼睛看东西** 在看远处的物体时，孩子常常会眯着眼睛。因为眯着眼睛时眼脸可以挡住部分瞳孔，减少了散射的光线，有助于看清远处的物体。

**经常眨眼或者揉眼睛** 通过频繁的眨眼或者揉眼睛，能够在一定程度上减少视力的模糊，增加清晰度。

**歪头看电视** 孩子在近视之后，看电视的时候喜欢歪着头或者是斜眼看。这样能减少散射光，消除一部分像差。

**看东西要走得很近或拿得很近** 例如孩子在看书的时候，喜欢把书拿得很近，这就可能是近视了。

**常说看不清远处的东西和人** 如果孩子经常说看不清远处的东西，或者是迎面走来熟人也没有认出来的话，也可能是近视了。

### 如何预防近视？

**保持合理的用眼距离** 避免长时间近距离用眼，在阅读或使用电子产品时应确保光线充足、屏幕清晰。持续用眼时间不宜过长，建议用眼20分钟后远眺5分钟。

**房间亮度要合适** 选择有足够亮度、频谱宽而且没有频闪和炫光的台灯。

**均衡膳食** 多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食；少吃甜食；确保充足的睡眠。

**积极参加体育锻炼** 提高身体素质，增强眼睛抵抗力。同时，保持乐观的心态也是预防近视、保持健康视力的关键。

**定期检查视力** 如果家长发现孩子的视力不好时，应该及时到眼科去做视力筛查。3岁以上的孩子建议每半年做一次视力检查。医生会从专业的角度去判断

孩子是否近视。

### 关于近视的常见误区

**误区一：近视后戴眼镜，度数会越来越高** 如果孩子确实近视，不戴眼镜的话会让眼睛长期处于疲劳状态。这样不光不能降低度数，反而会导致度数增长得更快。

**误区二：轻度近视不用配眼镜** 一般近视300度以下视为轻度近视，很多人认为是不用戴眼镜的，但是具体情况也要具体分析。如果孩子的视力低于0.5，或者是双眼的视力相差较大就需要戴眼镜了。

**误区三：近视也没关系，以后可以做激光手术** 激光手术是重塑角膜表面曲率，通过降低中央区角膜的曲率，达到不戴眼镜提高视力的目的。但不是所有近视患者都可以进行激光手术，而且激光手术只是改善了裸眼的视力，并不能从根本上治疗近视。

### 健康在线

协办  
首都医科大学附属北京康复医院

·广告·

### 丰台区市场监管局

## 科所联动 打造有温度的服务

为进一步将优化营商环境落到实处，以扎实作风和有力举措增强市场主体、人民群众满意度，丰台区市场监管局丽泽商务区市场监管所联合餐饮科在辖区餐饮单位许可、监管过程中主动做到三个“送”，努力打造有温度的服务。

**送图上门** 提前介入，科所联动。今年以来，先后为中国银河证券股份有限公司等20余家企业在新办餐饮（职工食堂）的选址、装修布局等方面开展事前服务，送去规范的餐饮布局流程图供参考。根据需求帮助设计图纸、预约审图、提前查看现场，助力企业顺利取得许可，同时避免因后期整改造成的成本浪费。

**送政策上门** 对拟新办餐饮

单位，提前上门告知许可申请的方法、需要提交的材料等要求，帮助解决许可申请过程中遇到的困难，依法依规有效实施容缺受理，允许受理的同时补充或修正申请材料。此外，注重从窗口一线了解民情民意和倾听百姓需求，打通服务群众的“最后一公里”。

**送指导上门** 对建成并取得许可后的餐饮单位、食堂，联合餐饮科加强日常督导，指导企业落实食品安全主体责任，规范餐饮经营行为，提升食品安全管理能力，保证餐饮食品安全，提高规范操作、溯源追踪、过程控制、台账管理和反食品浪费等方面综合水平，有效避免餐饮单位因出现违法违规问题受到处罚。

(李静)

## 快乐过“六一” 这些消费提示要注意

□本报记者 博雅

“六一”国际儿童节将至，北京市市场监督管理局、北京市消费者协会提醒广大家长在购买儿童商品及服务、带孩子外出游玩时理性消费，低碳过节，守护孩子健康成长。

**理性面对预付消费** 节日期间，儿童游乐项目、亲子乐园、教育培训、儿童早教等行业商家推出的各类打折促销吸引家长办卡充值，针对此类预付式消费，家长们要做到理性消费，按需购买。在购买前，应认真核实经营主体信息，提前明确购买的预付式消费的内容、服务地点、数量、质量、收费标准、退费条款等内容，根据《北京市单用途预付卡管理条例》签订合同，及时索取交易凭证和发票。尽量避免购买大额度、长时间的预付消费产品，提高风险防范意识，以免造成经济损失。

**守护儿童“舌尖安全”** 食品安全不容小觑，在为儿童选购预包装食品时，应选择正规商超、便利店、网店等渠道购买，并查看食品标签上是否按规定注明了名称、规格、生产日期、成分或配料表，生产者的名称、地址、联系方式、生产许可证编号，保质期、贮存条件等内容。

购买进口预包装食品时，要注意查看中文标签，不购买无中文标签的预包装食品。

**关注儿童玩具质量** 在选购儿童玩具时，要认准“CCC”认证标志。国家规定，电玩具、塑胶玩具、金属玩具、乘骑车辆玩具等四大类玩具实施强制性产品认证。购买时，应选择正规的商家及厂家，通过正规渠道购买产品，仔细阅读适用年龄和安全警示说明等。不要购买不利于儿童安全和健康的玩具。

**注重儿童服装品质** 购买儿童服装时务必查看产品标识，儿童服装的标签中应该将商标、中文厂名、厂址、商品名称、商品执行标准号、商品质量等级、安全技术类别等信息都标注清楚。购买3岁及以下婴幼儿服装时，使用说明上应注明“婴幼儿用品”字样。避免购买有锐利饰物、头部颈部有绳带等的服装，以免孩子受到伤害。

**依法维护自身权益** 消费过程中，消费者应主动保留交易记录，留存交易凭证，遇到消费纠纷及时与经营者协商解决，如协商不成，可向消费者协会或行业主管部门投诉，或提请仲裁机构仲裁以及向人民法院提起诉讼。

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

### 冷饮最好选择中午吃



为了最大程度减轻冷饮对身体的伤害，建议把吃冷饮的时间安排在中午12点到下午3点。尽量选择小份冷饮，冰镇饮料每次不要超过150毫升，相当于普通矿泉水瓶的1/3，雪糕、冰棒最多一根。此外，剧烈运动后、有头痛或呼吸道症状时也不适合吃冷饮。

### 滴眼药水的正确姿势



滴眼药水时，应该取坐位或仰卧位，头稍向后仰，用左手拇指和食指轻轻分开上下眼睑，眼睛向上看，右手持眼药水瓶，将药液滴入下眼睑1滴后，再将上下眼睑轻轻提起，使药液均匀分布于结膜囊内。不要直接将眼药水滴在黑眼球上，以免药液刺激角膜导致频繁眨眼，药液外流而降低疗效。

#### 红灯

### 怕冷心跳慢查查甲状腺



有人心跳特别慢，每分钟只有三四十次。除了这些，还变得很怕冷。这时需要查一个甲状腺功能，有可能有甲状腺功能减退，由于甲状腺激素不够，引起了怕冷、心跳过慢的症状。此外，甲减患者还会出现水肿、关节疼痛、厌食、吃得少但越来越胖、大便结块、其他内分泌紊乱(如闭经)等。

### 三种人不适合吃荔枝



荔枝虽然美味，但有三种人不适合吃荔枝：便秘人群，荔枝性温，故咽炎、阴虚火旺、痔疮、便秘患者不宜食用；糖尿病患者，荔枝具有降低血糖的作用，故不宜空腹大量食用，以免出现低血糖症状；胃不好的人，荔枝含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，出现胃痛、胃胀症状。