

看电视 VS 写作业 哪个对眼睛伤害更大?

大多数家长都会限制孩子看电视或手机，原因是看电视伤眼睛，但基本不会过多限制孩子看书或写作业。那么，到底哪个行为对眼睛的伤害更大呢？答案是写作业！是不是出乎你的意料？下面我们来看看其中的原因。

看电视伤害在“时长失控”

判断是否对眼睛有伤害，关键看“距离、调节负担、用眼节奏”三个维度。

看电视是远距离被动用眼，眼睛调节压力小，伤害主要在时间失控。电视屏幕的光线属于“发光体光源”，正常观看距离一般在2~3米（根据屏幕尺寸调整），这个距离下眼睛的睫状肌处于相对放松状态，理论上比近距离用眼更省力。但它的风险点集中在以下三点：

1. **蓝光刺激** 电视屏幕发出的短波蓝光会穿透晶状体直达视网膜，长期过量照射可能导致视网膜色素上皮细胞受损，增加黄斑变性风险。尤其晚上关灯看电视时，屏幕与环境光线对比强烈，蓝光伤害会翻倍。

2. **眨眼次数减少** 人正常每分钟眨眼15~20次，而看电视时注意力高度集中，眨眼次数会骤减到5~8次。泪液分泌减少且蒸发加快，容易引发干眼症，出现眼睛干涩、异物感、视物模糊等症状。

3. **时长失控** 长时间保持同一姿势盯着屏幕，即使距离合适，眼睛也会因持续工作而疲劳。

写作业伤害源于“调节压力”

写作业时，眼睛与书本的距离通常为30~40厘米，属于典型的“近距离用眼”。此时眼睛的睫状肌需要持续收缩，晶状体变凸，以聚焦近处物体，长期处于紧张状态，容易引发睫状肌痉挛，这也是青少年近视的主要诱因之一。它的风险主要有以下几点：

1. **调节负担过重** 儿童青少年的睫状肌调节能力尚在发育中，连续近距离用时，肌肉长期紧绷无法放松，会导致调节功能下降，表现为看远模糊，若不及时干预，假性近视可能发展为真性近视。

2. **姿势与光线问题** 很多孩子写作业时会不自觉弯腰、低头，导致眼睛与书本距离缩短到20厘米以内，进一步加重调节压力。此外，光线过暗或过亮，都会加速眼睛疲劳。

3. **用眼节奏单一** 写作业时需要持续盯着静态文字，眼睛的运动范围小、调节频率固定，缺乏远眺放松的机会。与看电视时画面动态变化不同，静态近距离用眼更容易让睫状肌陷入“僵硬”状态。

看电视护眼4要点

1. **算好安全距离** 看电视的距离虽然比看书和写作业更远，但是由于屏幕大，对眼睛而言，仍有较大压力，看电视最合适的距离应该为4~5米，当然，电视屏幕越大，距离应该越远。

2. **设定观看时间** 每天看电视总时长不要超过1小时，且分2~3次观看，每次不超过30分钟。

3. **调整屏幕设置** 亮度调至“白天看清晰不刺眼，晚上与灯光同亮度”；对比度调至“人物面部清晰，背景不泛白”。

4. **搭配互动环节** 看动画片或纪录片时，每隔10分钟暂停一次，可以和孩子讨论剧情，引导他眨眼、远眺，避免被动沉迷。

写作业护眼5步法

1. 遵循“20-20-20”规则 每



学习20分钟，远眺20英尺（约6米）20秒，以放松眼睛。

2. **保持正确的读写姿势** 读写时把握“一拳一寸一尺”原则，即胸离桌缘一拳，握笔的手指距离笔尖一寸，眼离书本一尺（30~40厘米）。

3. **避免长时间用眼** 未成年人每天近距离用眼时间不宜超过4小时。

4. **保证室内光照充足**

1) **均匀光照**：室内光源应均匀分布，避免单一光源造成的阴影和眩光。建议使用多点光源，保证整个房间的光照均匀。

2) **双光源光照**：建议分层布光，同时使用房间顶灯和台灯，需购买经国家认证的正规照明产品。

3) **光照强度**：使用高质量的LED灯具，确保主光源光照强度达到500lux以上。在书桌或学习区域，辅光源光照强度应达到500~1000lux。

4) **自然光结合**：尽量利用自然光，白天时应打开窗帘让阳光进入室内，同时避免阳光直射眼睛，造成眩光。

5) **光源位置**：光源应放置在无法直射眼睛的位置，如书桌上方或侧面，确保光线从上方或侧面照射到阅读和书写区域。

5. **借助智能手段** 目前一些智能手段能帮家长管好孩子用眼习惯，例如智能硬件设备干预、智能学习设备，以及少儿视力管理智能眼镜“小青葵”等。

长沙爱尔眼科医院 屈慧莹

新生儿高锰酸钾坐浴： 浓度是关键 操作需规范

高锰酸钾坐浴是处理新生儿和婴儿肛周感染的有效方法，不仅清洁了婴儿娇嫩的皮肤，更为他们筑起了一道抵御感染的防线，其成功的关键在于浓度的精确控制，以及规范的操作方法。

适用情况与时机

高锰酸钾溶液通过其氧化作用，能有效清洁创面、抑制细菌生长、减轻炎症反应，坐浴主要用于以下场景：1) 肛周脓肿术后或未破溃时的辅助治疗；2) 会阴部轻度红肿、感染；3) 臀部皮肤破损、糜烂的预防感染；4) 作为其他会阴部感染性疾病的辅助护理手段。坐浴通常选择便后清洁或换尿布时进行，每天1~2次，每次5~10分钟。

操作步骤

1. **准备溶液** 用专用量具准确称取高锰酸钾粉末，将其完全溶解于36℃~38℃的温开水中，搅拌均匀。要保证其安全性，关键在于浓度的精确控制。正确的浓度应为1:5000，即0.1克高锰酸钾片或粉末溶于500毫升温开水中。配制完成的溶液应呈淡粉红色或淡玫瑰色，透明清澈。若颜色呈紫色、深紫色或出现未溶解的颗粒，表明浓度过高，可能灼伤婴儿皮肤，须稀释或重新配制。

2. **清洁** 先用温水清洗婴儿臀部及肛周，去除表面污物。

3. **坐浴** 将婴儿臀部完全浸入溶液中，确保感染部位充分接触。期间可用手轻轻拨动水流，勿用力擦洗。同时关闭门窗、调节室温，注意上半身保暖。

4. **浴后处理** 坐浴后用柔软的干毛巾轻轻蘸干臀部皮肤，避免擦拭，必要时涂抹药膏或护臀霜。

安全注意事项

1. **切忌口服** 高锰酸钾粉末和溶液均不可入口，应存放于婴儿无法触及处。

2. **单次使用** 每次坐浴的溶液需新鲜配制，禁止重复使用。

3. **皮肤观察** 坐浴后如出现皮肤干燥、脱屑或红斑加重，应暂停使用并咨询医生。

4. **不可代替正规治疗** 坐浴仅为辅助治疗，不能替代必要的医疗处理。若感染加重或脓肿形成，需及时就医。对于已破溃的肛周脓肿，坐浴后可进行切口引流和换药。肛痿患儿坐浴后需确保瘘口引流通畅。

坐浴只是新生儿肛周感染综合治疗的一环，还包括保持臀部干爽、勤换尿布、合理喂养、预防腹泻等基础措施。正确的坐浴护理能显著促进创面愈合、预防感染扩散，掌握这一技能，就能为宝宝的健康增添了一份专业保障。

湖南省儿童医院
胎儿与新生儿外科 张婷

换牙早=骨龄大?

牙齿和身高的关系并不是你想的那样

“医生，我家孩子才5岁就开始换牙了，是不是骨龄偏大了？”“听说换牙越晚的孩子将来长得更高？”不少家长会因为孩子换牙时间过早或过晚产生这样的焦虑。其实，换牙过早或过晚都是发育异常的表现，和身高没有必然联系。

儿童换牙是指乳牙脱落、恒牙萌出的过程，而身高的增长主要依赖长骨（如大腿骨、小腿骨）末端的生长板细胞分裂实现。

部分家长会将牙齿的生长与骨骼的发育联系在一起，认为换牙早是骨龄偏大的表现。事实上，虽然牙齿和骨骼都属于人体硬组织，但牙齿不属于骨骼，是脊椎动物高度钙化组织，其生长、发

育方式也与骨骼不同。

牙齿的生长、发育是通过成牙细胞的增殖、分化和钙化过程完成的，而骨骼则是通过骨细胞的骨化和溶解过程完成的，并不能通过牙齿的状态来判断骨龄。

需要注意的是，换牙时间虽然不直接影响骨龄，但换牙与儿童生长发育情况存在一定关联，两者都受到遗传、激素、营养等方面影响。有研究表明，生长发育迟缓、甲状腺功能减退、垂体功能减退等疾病，会导致儿童牙齿发育迟缓；而中枢性和外周性早熟，以及特纳综合征（先天性卵巢发育不全）会导致牙齿发育提前。如果换牙稍早或稍晚的情况单独出现时，家

长无需过度担心；若同时伴随其他发育异常，如身高偏离、性早熟等，需及时就医排查潜在病因。

骨骼年龄主要是依据X线片的影像学特征来推断，一般选择左手手腕部进行拍摄。专业医生通过观察骨骼的形态、密度以及骨骼的闭合程度，评估孩子的骨骼成熟度、生长发育状态，可以在一定程度上预测成年身高。骨成熟主要受内分泌因素（如雌激素、肾上腺激素、生长激素和甲状腺激素）以及营养、慢性疾病、环境、遗传等因素影响，如过度滋补、长期熬夜、沉迷电子产品等，都会加速骨龄增长。

成都西南儿童医院 西西