

聚焦近视防控月： 如何为孩子的 “清晰视界”筑牢防线？

本报记者 陈艳阳 通讯员 周巧

3月迎来开学季，同时也是第12个全国儿童青少年近视防控宣传教育月。经过一个寒假的“宅家”生活，孩子们的视力情况牵动着很多家长的心。作为一种最为常见的眼部疾病，在电子产品日益普及、学习压力大的大环境下，家长该如何为孩子筑牢视力健康的防线，防范近视的发生？3月19日，记者专访长沙爱尔眼科医院视光科副主任、副主任医师徐青林，邀请其从临床一线为我们带来专业的分析与建议。

寒假“后遗症”： 视力“滑坡”不容忽视

“每年寒假开学前后，眼科门诊都会迎来一个小高峰。最主要的表现为视力下降或眼镜度数增长过快。”徐青林表示，寒假期间，孩子们脱离了学校的规律作息，户外活动时间锐减，加上天气寒冷，更多时间待在室内。看电视、玩平板、上网课等近距离用眼时间大幅增加，导致眼睛长期处于疲劳状态。

“临床上我们常看到，一个假期过去，有的孩子近视度数增加了，有的孩子原本没有近视，假期过后来查眼发现轻度近视，同时因环境干燥等多种因素，导致干眼的情况也较为普遍。”

聚焦宣教月：科学防控，关口前移

今年全国近视防控宣传教育月的主题聚焦“科学防控近视，守护青少年光明未来”。徐青林主任认为，这一主题的核心意义在于科学和主动两个方面。

“过去大家可能更多关注‘治’，但现在的重心是主动进行‘防’和‘控’。”徐青林深耕视光领域已有14年，在近视、斜视等疾病防治方面经验丰富，她建议家长定期带孩子做眼科检查，查看眼轴发育、远视储备的情况。如发现孩子有远视储备不足，这时尽管视力正常，也要及时干预，通过戴防控眼镜、滴眼药水等可有效延缓近视的发生，真正做到关口前移。

国家卫健委最近印发了《2026年国家医疗质量安全改进目标》，首次把提高近视儿童眼轴长度检测率作为一项专业质控目标，体现了对近视防控的高度重视。

近视治疗：综合个人情况合理选择

有不少家长问，“孩子假性近视，是不是不用管自己会好？”徐青林表示，这是一个普遍的误区。所谓的“假性近视”实际上是睫状肌肌麻痹，是由于长时间近距离用

眼导致睫状肌持续收缩痉挛，晶状体厚度增加导致的暂时性视力下降。假性近视，通过散瞳视力确实可以恢复；但如果放任不管，长期也会发展为真性近视。

孩子已经近视了，如何有效控制眼镜度数，减缓近视发展？面对家长的焦虑，徐青林解释，医生一般会根据每个人近视发展的情况综合评估，决定戴框架眼镜或角膜接触镜，有的还需联合滴低浓度阿托品眼液，并配合视觉训练。其中，视觉训练近些年来受到肯定并逐渐普及，这是因为近视人群，不论是学龄前儿童还是十七八岁的青少年都可能伴随双眼视功能异常，如调节问题、集合问题等，而通过训练可有效改善双眼聚焦及协调能力，提高用眼效能。具体到功能性框架眼镜、角膜塑形镜、离焦软镜、多焦RGP等如何选择，医生会综合考虑。每一种的功效和适应症不一样，如角膜塑形镜主要适用于8岁以上、近视度数增长较快的青少年，低龄孩子就不适合使用，功能性框镜或离焦软镜就是一种选择。不论哪一种，孩子都需定期复查，如3个月到半年查一次眼睛，有利于医生及时调整治疗方案。

开学护眼锦囊：给家长的建议

开学后，孩子又进入紧张的学习状态，徐青林特别提醒家长，要做好近视防控，核心原则是“少看近多看远”——增加户外活动时间，减少近距离用眼负荷。

首先，牢记“20-20-20”法则。孩子每近距离用眼20分钟，就提醒他抬头看20英尺（约6米）以外的远处至少20秒。端正读写姿势，严格遵守“一拳一尺一寸”：胸口离桌沿一拳，眼睛离书本一尺，握笔手指离笔尖一寸。

同时，要给孩子减负，保证每天有足够的户外活动时间。课间可让孩子到窗边或走廊远眺，让眼睛得到放松。平时学习环境，要保证光线充足，科学选择台灯等照明设备。饮食上，少食高糖食品。

针对电子产品的使用，屏幕应尽量大一点，观看距离应适当远一点，时间不要过长；同时切勿在黑暗环境中看手机。

采访中，徐青林主任还为我们分享了爱尔眼科在宣传月的活动。期间，医院将联动家庭、学校和社会各界，推出原创舞台剧、校园专家巡讲、线上直播公开课及线下互动体验等多种形式的活动。“我们希望通过这些举措，真正把科学的防控知识送到每一个家庭，做到早监测、早发现、早干预。”



重症康复进ICU： 危重患者重获“呼吸自由”

长沙市中心医院ICU推行“救治-康复-一体化”模式，打破卧床静养传统，为危重患者同步开展阶梯式康复训练。科室配备专业康复设备，医护团队针对性开展呼吸、肢体及下床锻炼，有效缩短通气与住院时间，降低费用与并发症，帮助患者重获“呼吸自由”。

通讯员 李腊梅 高琳 摄影报道

侗医药传承创新论坛在怀化圆满举办

本报讯（通讯员 邹春龙）3月20日下午，侗医药治疗肿瘤传承创新论坛在怀化湖天国际大酒店顺利召开。本次论坛以“守正侗医药精华·赋能肿瘤防治创新”为主题，由中国民族医药学会侗医药分会指导，湖南医药学院实践教学基地主办，华章云（湖南）中医药科技有限公司承办，聚焦侗医药肿瘤防治传承与创新，推动传统医药与现代医学深度融合，助力百姓健康。

论坛现场，主办方介绍，侗医药作为我国少数民族传统医药的重要组成部分，积淀了丰富的民间验方、特色技法和临床经验，在肿瘤防治领域具有独特优势。国家《“十四五”中医药发展规划》等政策为民族医药发展提供了有力支撑，湖南省、怀化市也持续加大对侗医药传承创新的支持力度，为论坛举办奠定了坚实基础。

开幕式上，湖南医药学院实践教学基地负责人邹春龙致欢迎辞。随后，肖尊雄、周新灿等专家围绕侗医药肿瘤防治相关议题作主题分享，朱晓辉博士系统讲解了侗药在肿瘤康复调理中的作用机制、经典验方及典型病例经验，为现场参会人员带来了前沿学术视角与临床实践参考。

值得一提的是，本次论坛首次将AI智能与5G远程技术融入侗医药传承创新实践，探索传统医药现代化发展新路径。据现场技术负责人介绍，依托华为5G低时延、高带宽的技术优势，结合AI人工智能深度学习能力，平台可实现15秒快速出具诊断报告，通过舌诊仪、脉诊仪、面诊仪等智能设备完成精准诊断，同时能

实时调用600位名老中医的诊疗智慧，实现千里之外的实时远程会诊。这一模式有效破解了名老中医经验难传承、基层群众看病难、看病贵等现实痛点，让侗医药经验实现数字化永续传承。

目前，该AI智能5G远程中医体系准备在全市2366家村卫生室实现全覆盖，村民在家门口就能享受到名中医的一对一诊疗服务，完成诊断、开方、抓药、配送一站式服务。数据显示，其诊断准确率达95%，看病时间缩短80%，医疗费用降低30%，为侗医药在肿瘤康复调理等领域的推广应用提供了高效、便捷的科技支撑。

值得关注的是，论坛现场正式启动侗医药肿瘤康复调理公益观察项目，面向全国招募50名稳定期/康复期肿瘤患者（涵盖肺癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、淋巴瘤等），开展3个月侗医药综合调理观察。招募时间即日起至3月28日，调理地点设在怀化武陵医院一楼侗医工作室，入选患者需遵循治疗方案并配合随访，相关数据将匿名用于学术研究。

本次论坛的成功举办，不仅搭建了侗医药肿瘤防治的高端学术交流平台，推动了侗医药理论梳理、经验共享与人才培养，更通过AI智能5G技术的落地应用，为侗医药传承创新注入了科技动能，实现了传统智慧与现代科技的深度融合。下一步，华章云（湖南）中医药科技有限公司将联合各方持续深化侗医药与现代医学、科技技术的融合发展，推动诊疗方案规范化，助力侗医药高质量发展，为守护群众健康贡献更大力量。