

# 儿童近视,有4大常见误区

国家卫健委5月31日发布《关于开展“启明行动——眼健康,从娃娃做起”主题宣传活动的通知》(以下简称《通知》),《通知》要求宣传结合“六一”儿童节、爱眼日等重要时间节点,统筹安排好全年“启明行动——眼健康,从娃娃做起”主题宣传活动。

实际上,如今儿童近视,很大程度上与家长发现晚、对近视情况误判,导致耽误了最佳预防时间。避免儿童近视的4大误区,能有助于儿童避免近视。

**误区一:宝宝的眼睛看上去很明亮,肯定没问题**

0~6岁儿童中,许多影响视力的眼病从眼睛表面看是正常的,但是实际可能存在致盲性眼病。比如位置比较靠后的先天性白内障、早产儿视网膜病变、先天性青光眼和其他先天性眼底病,可能致盲,但眼外观看都没有异常;

弱视、高度远视、散光和屈光参差等,眼外观正常,但可能需要治疗。

**误区二:孩子视力差就是近视了**

引起儿童视力异常的原因很多,近视只是其中一种。6岁内的儿童近视较少,而远视和散光引起的视力异常更常见。另外其他的眼病,如弱视、眼底疾病等也会影响视力。

所以,如果发现孩子视力差,应该做进一步详细检查,确定了影响视力的原因,才能给予针对性的治疗和用眼指导。比如近视了,要限制近距离用眼时间,远视引起的弱视则需要多用眼促进恢复。

**误区三:孩子视力不好不用担心,长大就好了**

若检查发现孩子视力异常,家长一定要重视。6岁以前是儿童视觉发育的关键时期,如果在这段时间内孩子存在斜视、远视、近视和散光、先天性白内

障和重度上睑下垂等眼部异常,都可以表现为视力差,可能会影响孩子的视觉发育,从而引起弱视,导致长大后即使戴眼镜视力也不能恢复正常。所以孩子视力不好应及时矫治,积极促进视力发育,以免形成弱视。

**误区四:孩子不要戴眼镜,戴上就摘不下来了**

孩子如果有近视、远视、散光等问题,经医生确诊后可能需要戴眼镜矫治,眼镜对孩子的眼睛而言就是光学矫正。

眼镜能不能摘下来要根据孩子的眼病种类和程度而定,中度的远视随着年龄增长而减轻,有可能摘下眼镜;散光和近视一般不能摘镜,要等到18岁左右视力发育稳定时,通过激光手术可以摘镜。

(杨绪军)

## 探索发现

### 经常看电视 大脑变迟钝

经常看电视消遣的中年人在今后的生活中推理能力减弱、记忆力减退的风险似乎更大。

研究人员发现,随着年龄增大,即使是适度地看电视,也与认知测试中的糟糕表现有关。经常看电视的人也经历了更严重的脑萎缩。

研究人员无法确定是电视本身直接导致了这种脑部衰退,还是人们在看电视时积攒了太久坐不动的沙发时间。看电视本身并不一定对大脑健康有害,但看电视所导致的久坐不动可能对大脑健康有害,久坐不动最终可能剥夺人类大脑的思考能力,这是说得通的。

(摘自《参考消息》)

## 微科普

### 空腹抽血 禁食时间并非越长越好



在医院检查时,抽血有些项目必须空腹,但禁食时间并非越长越好。

所谓“空腹”是指禁食8小时以上,但并不是禁食时间越长越好,超过16小时的空腹也会对很多检验结果造成影响,所以最佳禁食时间为8~12小时。空腹可以喝水,但是牛奶、咖啡、酸奶和其他类型的饮料等是被禁止的,仅限单纯的白开水。

据科普中国网

## 养生保健

### 庐山香炉峰 为什么出现紫色

在古诗《望庐山瀑布》中,诗的首句“日照香炉生紫烟”为世人所熟知,但你知道为什么会“生紫烟”吗?

当太阳光进入大气后,就会遇到空气分子和微粒(尘埃、水滴、冰晶等),由于这些物质分布是不均匀,且颗粒的大小可以与光的波长相比拟,就会将太阳光向四周散射。散射是一种光学现象,光束通过不均匀媒质时,部分光束将偏离原来方向而分散传播,从侧向也可以看到光的现象。在太阳光中,红、橙、黄、绿、青、蓝、紫7种光是我们可以看见的光。

阳光照射到庐山香炉峰时为什么会出现紫色呢?很可能是香炉峰瀑布产生的水雾微粒的直径和紫光的波长差不多,所以散射光中紫光最强,便产生了紫色。

(王恒)

### 想长寿,养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉:督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见,背部是人体很

重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背?日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积累在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

(陈辉)

### 吃糖易致脂肪肝

“喝一瓶800毫升的饮料,差不多就有80克糖,就能让肝脏长脂肪。”有研究者发现,吃糖易致脂肪肝,即使不再吃糖,肝脏上长的“油”也得持续较长一段时间。而肝脏脂肪的增加,会增加患糖尿病风险。

之前有研究发现,若每天喝含糖饮料1至2杯,将增加26%的2型糖尿病风险;增加35%非致命性心肌梗死

或猝死风险;增加16%中风风险。糖“致命”的毒性机制是,肝脏将糖转化为脂肪,提高甘油三酯,造成胰岛素抵抗,从而导致代谢综合征,并升高血压,增加糖尿病、心脏病和中风风险。

目前,世界卫生组织建议每日吃糖不超过50克,甚至最好是25克。

(杨进刚)

## 生活新知

### 数字人民币知多少

5月31日,长沙市数字人民币红包活动公布中签情况,30万名幸运儿共计获得4000万元的数字人民币红包。而关于数字人民币的发行,不少人会问,数字人民币也是虚拟货币吗?数字人民币与微信、支付宝有什么区别呢?

数字人民币的功能与纸币完全一样,只是纸币的数字版。而它最大的特点也来源于此,国家的背书,就是信用保障。相比纸币而言,数字人民币还有降低纸质印钞成本、提高货币安全,抵御假币、拥有电子钱包可离线交易、反洗钱,反恐怖融资,反逃税等诸多优点。

而相比微信与支付宝,数字人民币与其有本质区别。微信和支付宝中的余额和零钱,严格来说并不是软件本身的钱,实际支付靠的还是手中银行卡里存着的钱。也就是说这两款软件只是搭建了支付渠道。而数字人民币就是数字形式的法定货币,和我们手中拿的人民币没有区别。

(据中新社)

### 使用蚝油切记三点

**红烧菜肴不放蚝油** 红烧菜肴注重的是色香味俱全,红烧的时候我们都会放一些糖,加糖能够提鲜,还能让我们的菜肴吃起来有一股甜甜的味道,大家肯定就会想加入蚝油更加提鲜。其实,蚝油的加入会降低红烧菜肴的色泽,以及红烧菜肴独有的香味。所以,蚝油在红烧菜肴中,不仅不能提鲜,反而会大大降低菜肴的品质。

**腌制的菜肴不能放蚝油** 腌制的菜肴本身的口感就会偏咸,蚝油也是有一定咸度的,在腌菜的时候又放蚝油,味道就会过于咸了,破坏腌制食物原本的味道,影响我们的口感。

**蚝油不适合高温烹饪** 蚝油不适合高温加热或者长久加热,长久加热或者高温加热会破坏蚝油中的营养成分,同时也会破坏蚝油的鲜味。通常情况下,会在炒菜炒熟的时候关火,趁着锅中的余热加入蚝油,短时间的低温加热会让蚝油的味道发挥到极致。

(徐妍博)

## 流言粉碎机

### 生吃鱼胆能 清肝明目和消火?

**流言:**在湖南、湖北等地,每年冬天都有人(特别是老年人)吃草鱼、青鱼的鱼胆。他们认为生吃鱼胆能够清肝明目、治疗眼病,还能够增强视力。

**真相:**鱼胆不论生吃、煮熟或泡酒,均可能引起中毒。每年急诊科都会接诊好几例因吞食鱼胆致中毒的患者,以五六十岁的中老年人居多,大多数人是因为听信“偏方”,认为鱼胆能清热解毒才导致中毒。鱼胆的胆汁中含有胆汁酸、组织胺、鲤醇硫酸酯钠及氢化物等多种生物毒素,具有细胞毒作用,致使细胞变性或坏死。此外,这些有毒物质还可刺激机体释放炎症介质和细胞因子,引起全身过度炎症反应。

(宋刚)