

网售视力矫正仪,是“神器”还是“凶器”?

这件事,价格真“玄”,广告真“炫”,效果真“悬”

“孩子上学期视力还是 5.0,现在只有 4.6 了。”近期,多地眼科门诊中小学生就诊人数明显增加,其中不少孩子视力下降甚至出现近视症状,导致家长焦虑。

有商家借机推出各类视力矫正产品,宣称能提高视力、摘掉“小眼镜”。记者调查发现,其中部分产品效果不实、资质不明、价格过高,还有些存在损伤孩子视力健康风险。

A “花式治眼”迷人眼

当前,有商家将部分青少年视力矫正产品包装成“治眼神器”,号称效果神奇。

记者检索发现,某知名电商平台数千条相关产品中,不少都在页面显著位置标有“4 周摘掉眼镜”“每天 10 分钟视力提高一行”“恢复您 1.5 的视力”等疗效承诺。

大量矫正产品自称使用了“3D 训练”“5D 热敷”“6D 移动光学”“8D 立体光学”等“先进技术”。某“6D 眼部按摩器”商家称,该产品理论基础是美国著名的“贝茨理论”,能治疗各程度近视。“快的一个月改善 50 度,慢的两个月改善 50 度,100%有效……孩子改善比大人更快。”

此外,部分线下青少年视力矫正机构声称,只要舍得花钱购买其产品和服务,就能帮孩子摘掉“小眼镜”。

“这款产品属于医疗器械,有效率 83%。”北京西三环附近一家儿童视力保护中心的工作人员向记者大力推销一款“可调式双目治疗仪”。她称这款仪器能让孩子睫状肌恢复力量,显著提升裸眼视力,售价 6800 元。

记者在另一家青少年护眼机构看到,其套餐产品每疗程价格 1.3 万元至 1.8 万元不等。该机构人员向记者介绍了一种“太阳能量灸”治疗套餐,称该仪器能通过中药与艾灸的科学配方激活眼部血液循环,修复受损眼底细胞。

该机构负责人称,敢承诺使用该疗法可令近视患者视力有显著提高:“近视 200 度以内,提升到 1.0 至 1.5; 400 度到 600 度,提升到 0.6 至 1.0。”

B 疗效类似“抬头望远”

这些名目炫酷的“治眼神器”有效吗?合法吗?

北京大学第三医院眼科主任医师陈跃国告诉记者,通过改善用眼习惯、消除眼部疲劳,不用借助仪器,也能消除假性近视。但如果确诊为真性近视,目前无法通过物理治疗等方式治愈,只能通过佩戴合适的眼镜提高视力。

记者从多位资深眼科医生处了解到,在电商平台推销话术中被包装成权威理论的“贝茨理论”,其实与近视治疗技术并无直接关系。而“6D”“8D”等貌似“高大上”的技术无非是为使用者制造一种“望远”的视觉环境,效果与抬头远看差不多。

对于“太阳能量灸”,中国中医科学院广安门医院眼科副主任医师张国亮认为,其对降低真性近视没有效果。他告诉记者,一方面近视成因与眼底细胞受损无关,不用“修复”。二是艾灸治疗是医疗行为,应在正规医院进行。青少年眼部皮肤特别娇嫩,直接行灸风险很大,容易造成损伤。

“凡是宣称可以治愈或减少近视度数的,都不可信。”北京友谊医院眼科副主任医师洪慧说。

记者调查发现,这些“神器”不但可能成为伤害孩子的“凶器”,还成为一些商家“收割”焦虑家长的“利器”。

“15800 元的套餐,成本是 1500 元,你要是加盟,一年做 100 个,能赚 100 多万元。”某青少年护眼机构负责人向记者大力推荐加盟其品牌,称当前很多学生在家学习后视力下降,今年暑假正是投资开店的大好机会。

该机构负责人还向记者传授“收割”家长的诀窍:“对家长就说,要按我们的方法巩固到 18 岁,才能一直保持承诺的效果,孩子不做这个视力就下来,用了这个才能保持住。这是一种长期维护手段,也是后期盈利的重要手段。”

记者发现,上述“太阳能量灸”套餐中虽然包含仪器一年的使用费,但一个季度后,就得再次购买价格高昂的耗材燃片才能继续使用仪器。而在套餐内一款声称防蓝光“保健药品”、售价高达每瓶 148 元的“蓝莓压片”包装上,记者未见任何国家药品或保健食品批准文号及相关标志。



C 专家:家长应科学认识 视力矫正 拒绝“智商税”

此前,国家卫生健康委办公厅联合多部门发布《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作切实加强监管的通知》,其中明确指出,在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。同时要求,从事儿童青少年近视矫正的机构或个人必须严格依法执业、依法经营,不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示,医疗、药品、医疗器械广告不得含有表示功效、安全性的断言或者保证的内容;除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

陈跃国建议,如果孩子出现经常眯眼、看东西越来越远的现象,家长应及时带孩子到正规医院检查,视力下降不等于近视,有可能是假性近视,要做到早发现、早干预。

专家建议,为保护视力,学龄前儿童一天最多看半小时电子屏幕,小学生每天最多看 40 分钟,调整房间光线亮度、屏幕对比度以缓解眼睛疲劳;连续近距离用眼时间不能过长,应该控制在 40 分钟至 50 分钟内;经常休息远眺放松,并保证适量的户外活动。

据新华社

运动甩肉 可以这样起步

俗话说得好,六月不减肥,七八九月十月徒伤悲。宅了半年的肉,你有没有开始甩?

健康的减肥方式可以归纳为“运动+合理控制饮食”。长时间宅家,如何恢复运动?如何选择恰当的运动方式?专家手把手教你,如何正确开启运动甩肉模式。

运动不妨从跑步开始

说起运动方式的选择,那也是有学问的。处于起步阶段的我们要选择什么样的运动方式呢?专家建议,大家运动可以从跑步开始,经济实惠又简单易行。我们根据自己的实际情况,可以快走,可以慢跑,可以走跑结合,亦可以随时停下来休息。

目前比较流行的运动方式如每天走路、慢跑和跳广场舞等,都属于有氧运动。氧气供应充足,血糖充分氧化后,不容易让人感到肌肉酸胀。

而快跑、游泳等运动方式,如果不是经常运动的人,在氧气供应不上的情况下,就会变成无氧运动。无氧运动会产生很多乳酸,乳酸一旦积聚在局部,刺激末梢神经,就会感到酸胀。

此外,运动后我们还需要放松,要拉伸肌肉。运动以后肌肉经常出现痉挛、抽筋或者疼痛,就是因为运动前没有好好放松。所以一定要重视运动前进行热身活动,运动后进行拉伸。每次拉伸维持 15~30 秒,重复两三次。

年轻人傍晚运动最相宜

不少人运动经常坚持不下来。一是嫌累,二是不知道如何着手。

第一步如何开始?答案就是循序渐进。专家表示,不管你走多远、走多慢,坚持上几个月,距离会越来越长,运动时间也会越来越长,逐步增加运动量。

早、晚哪个时间段运动更好?如果不是选择剧烈运动的话,早晨、晚上都没关系。如果是二三十岁的年轻人,晚上运动会比较好。因为年轻人早晨运动的时候一般不会慢慢热身,而是一开始就跑得很快,这样对身体是不利的。如果一大早就起床,运动后会很累,再加上一整天的工作,会更累。此外,经过一整天的活动,我们整个神经系统的应激性都亢奋起来了。晚上运动,从静息状态到运动状态的适应过程很短,而且运动完回家洗漱以后,能睡一个好觉,第二天早晨起来工作非常有精神。所以建议年轻人在傍晚运动。

运动频度是多少?每周 4~5 次,每次最好保持在 30 分钟以上。这是因为,刚开始运动时,我们身体消耗的能量其来源并不是脂肪而是糖类。在运动 30 分钟以后,随着糖类的“消耗殆尽”,身体再提供能量,就需要脂肪“上场”了。脂肪开始分解,才能达到减肥的目的。

越喝越口渴? 水没补对

运动后的补水可是很有讲究的,补水方法不对,甚至可能有性命之忧。专家介绍,我们的身体在运动出汗的同时,体内的水和盐分会同时流失。尤其是三伏天,运动后大量出汗,身体会出现既缺盐也缺水的情况。这时很多人就会感到口渴,大量饮水,这会造成什么后果呢?体内盐很少,水很多,从而出现低渗性脱水。

低渗性脱水症状就是大量地出汗,越喝矿泉水越渴。这时候我们就不应当单纯地补水,还要补点盐分。单纯的补水,严重的情况下还会导致意识丧失,甚至猝死。

总的来说,运动的原则就是走、跑结合,重复进行,至于跑多长时间、跑多快、走多快,可以根据个人不同情况,制订计划,慢慢达成 30 分钟的慢跑目标。

据新华网

6 月 21 日青光眼科普讲座开讲

青光眼名医段宣初教授来衡会诊

青光眼是一种严重的致盲性疾病,如果没有及时治疗会导致完全失明,而且是不可逆的。作为一种慢性疾病,青光眼是由于眼睛内部的各种压力过高导致压迫视网膜的神经、视神经而引起视力下降、视力损伤、视野缺损。

衡阳爱尔眼科医院青光眼科主任罗君表示,虽然青光眼造成的视功能损

害是不可恢复的,但早期的治疗干预,可以停止或延缓进一步的视力损失,并不是得了青光眼就一定会失明。早期发现、早期治疗,对于避免青光眼致盲非常重要。

衡阳爱尔眼科医院将于 6 月 21 日下午 2 点半在七楼会议室举行“青光眼科普大讲堂”,届时青光眼手术专家罗君主任将与大家分享青光眼治疗方案及

术后控制等注意事项,参与活动还送精美礼品。

为帮助衡阳地区青光眼患者免去舟车劳顿享受名医亲诊,当天下午,衡阳爱尔眼科医院特邀中华医学会眼科学会专家会员、湖南省青光眼诊疗中心主任、爱尔眼科湖南区副总院长段宣初教授来院亲诊,门诊量有限,约完及止。青光眼科普讲座及门诊预约可拨打报名热线:8239955。