



A 预防近视眼 得从娃娃抓起

近视眼的发生多在学龄期开始,从小学、初中、高中到大学,近视眼的发生率逐渐升高。刚刚出生的新生儿,眼球的前后直径只有成年人的2/3左右,故均是远视。但随着年龄的增长,随着身体的发育,眼轴也逐渐变长。到15岁左右,眼球基本上跟成年人一样,前后直径达到24毫米。如果发育过度,眼轴过长,则形成近视。故近视眼的发生多在学龄期开始,从小学、初中、高中到大学,近视眼的发生率逐渐升高,到18岁左右,身体发育成熟,近视眼也停止了发展。

但如果在幼年时近视眼的进展很快,到15至20岁时进展更快速,这样的近视常高于6个屈光度,个别患者的度数达到-2000度、-3000度。这种近视称为进行性近视,或称病理性近视。

B 对号入座 这些“伤眼”因素占几个

近视眼的发病因素复杂,影响因素也很多,接下来让我们详细了解一下近视眼的发病因素,避免“50米外雌雄不分”的悲剧。

1.遗传因素

近视具有一定遗传倾向。高度近视的遗传性比一般近视的倾向明显。有遗传因素者,近视发生率较早,常在进入青春期以前就开始近视了,且多在6个屈光度(-600度)以上。这种高度近视在医学上叫病理性近视。

2.环境因素

主要是近距离作业和不良的工作学习环境,环境条件是决定近视眼形成的客观因素。

3.户外活动时间太少

不管是上学还是工作,多数时间还是在室内,近距离用眼的时候很多。而且,在室内活动时,看电视、玩手机电脑的机会也就增多了,如果再不注意看手机电脑等的距离和姿势,眼睛就很容易过度疲劳。

4.图书纸张、印刷太“讲究”

过度精美的图书也会伤害到孩子的眼睛。像铜版纸反光太强,晚上感觉尤其明显,这种晃眼的光医学上叫眩光,更容易使眼睛疲劳,加速近视的发展。

5.电子游戏机、手机电脑等电子产品不合理使用

这也是近视眼发生的原因之一。荧光屏上闪烁不定的画面增加了眼睛的负担,迫使睫状肌高度紧张,使晶状体过度屈曲,增加屈光度,导致睫状肌痉挛,这也是近视眼的一大诱因。

6.睡眠不足

充足的睡眠对大家的健康是非常重要的。10至13岁是近视眼形成的高峰期,此年龄段的孩子若睡眠不足,交感与副交感神经功能失去平衡,造成睫状肌的调节功能紊乱,从而导致近视眼。

7.被动吸烟

烟草中含有一种毒性较强的氰化物,

它在人体内积存到一定程度,可造成中毒性弱视。而孩子的眼球正处于发育期,对烟草中的有害物更为敏感,如果长期被动吸烟,也会导致视力下降。

8.眼镜度数不合适

刚开始出现近视的时候,尽量去正规的眼镜店,随便找一家眼镜店配眼镜,验光不准确,度数不标准,质量不过关等,眼睛更容易疲劳,度数也易增加。

C 假期已至 快试试这些“护眼大法”

如何避免近视的发生?

1.注意眼部卫生

个人卫生做好,对近视眼很重要,讲究个人卫生,勤洗手,不要用脏手揉眼睛。

2.注意培养孩子正确的阅读及书写习惯

阅读书写坚持做到三个“一”,即:眼离书本一尺,胸离桌边一拳,手离笔尖一寸。正确的用眼卫生是眼睛和书本距离要保持在30至40厘米,连续近距离用眼30分钟要适当休息或远眺。不在太强、太暗的光线下看书,不躺着、走路、乘车时看书。选用合适的护眼灯,并保证室内照明与台灯同时打开。父母是近视的同学尤其要注意,克服不良用眼习惯。

3.使用电子产品注意室内照明

看电视时要注意高度应与视线相平,保持适当的距离,室内灯光同时照明。使用电脑的时候,也要注意与电脑保持一定的距离,适合的距离为50至70厘米,而且要保持荧光屏应略低于眼水平位置10至20厘米,并且呈15至20度的下视角。这样可以减少眼球疲劳的几率。

4.保证充足的睡眠

幼儿园儿童每天睡足11小时,中小学生每天睡足8至10小时。成年人每天也应睡足7小时。

5.注意均衡营养

多吃蔬菜、水果,补充维生素、胡萝卜素、花青素、微量元素等,养护眼睛,减少近视发生。少吃甜食、辛辣食物。过度甜食会导致体内微量元素失衡,眼底的组织弹性会降低,眼轴变长,导致近视。

6.增加户外运动时间

最好保证每天有2小时以上接触自然光。

7.坚持做眼保健操

每日坚持眼保健操或米字操,按摩促循环,减轻眼疲劳,预防近视。

8.经常眨眼

常眨眼可以振奋和增强眼肌动能,延缓衰老。做法是一开一闭眨眼,每次15下左右,同时用双手轻揉双眼,滋润眼球。

9.定期眼科检查

定期检查视力,对视力减退做到早期发现早期矫治。

10.避免紧张和恐慌等不良心理因素

家长多与孩子互动,关注孩子的心理健康,克服不良心态,让孩子保持积极良好的情绪,这样可以减少近视的发生。

除了遗传因素、电子产品使用过度、不注意用眼卫生,还有哪些因素可以导致近视眼?听了答案你也许会感到扎心——睡眠不足、被动吸烟竟然也是近视眼的元凶。

目前,我国近视人数已近4亿,居世界第一,近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍,青少年近视的发生率更是高达50%至60%。近视人数连年攀升,已经成为影响国民特别是青少年健康的重要问题。寒假开启、春节将至,是时候恶补一下护眼知识了。

睡眠少和二手烟,竟也会导致近视

一窍不通? 五窍各有疏通法

一窍不通:意思是指没有一窍是贯通的,比喻一点儿也不懂。出自《吕氏春秋·过理》。对于健康而言,如果“一窍不通”会影响五脏乃至全身健康,因为中医认为“五脏通五窍”,如何运用一些简单的养生方法给身体通“窍”呢?

通“心窍”:漱华池。心开窍于舌,所以保养心窍要注意口腔养生。中医古代养生术中有一招叫做“鼓漱华池”:口唇轻闭,舌在舌根带动下在口内前后蠕动,有津液生后要鼓漱有声,唾液充满全口后分3次咽下,有助养护口腔和包括心在内的五脏润养。古人称唾液为“华池之水”“玉泉”,有“金津玉液”之美称。三国时期有位百岁老人名叫皇甫隆,曹操向他请教长寿之术,他说:“要想寿命延,朝朝服玉泉。”

通“肝窍”:按睛明。肝开窍于目,保养“肝窍”要注意养护好我们心灵的窗口——眼睛。中医认为,护眼最知名的穴位莫过于睛明穴,很多做过眼保健操的读者,都触摸过这个穴位,其中第二节所做的就是挤按睛明穴。睛明在目内眦角稍上方凹陷处,常常挤按,有助缓解眼睛干涩、酸胀、视物不清等症状。

通“脾窍”:揉太白。脾开窍于口,“脾窍”不通,脾胃的正常功能就会减退,胃口不好,影响健康。太白穴是调理脾功能的主要穴位,对脾虚有关病证均有一定治疗作用。该穴位于第一跖趾关节后缘、赤白肉交界处。每日按揉100—300次,以有酸胀感为宜,可起健脾益胃之效。

通“肺窍”:搓迎香。肺开窍于鼻,“肺窍”不通表现为鼻塞、流涕,严重者鼻子甚至会“失灵”。出现以上症状,可搓揉迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,在鼻唇沟中),有助疏通肺窍和缓解鼻塞等症。眼下正值冬春交际之时,很多过敏症状都有导致鼻部不适,大家不妨常搓迎香保健。

通“肾窍”:擦肾俞。肾开窍于耳,若“肾窍”不通,容易出现耳聋、耳鸣等症状。肾俞穴是补肾要穴,取穴时,通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于人体腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。大家临睡前,坐于床边垂足解衣,闭气,舌抵上腭,双目微闭,两手摩擦双肾俞穴,每次10—15分钟。每日散步时,可以把双掌摩擦至热后,将掌心贴于肾俞穴摩擦,如此反复3—5分钟至腰部微微发热。

三招减轻“老人味”

老人味主要指50岁以上中老年人群中可能出现的味道,类似特殊的体味。其实,体味年轻人也有,只是在中老年人中出现更多,才统称为“老人味”。老人味的来源与代谢变化等相关,当人年龄大了,活动能力减退,代谢后的角质垃圾逐渐累积,细菌分解时会产生壬烯醛类化合物,其中较高浓度的2-壬烯醛的气味,是年长者体味不好闻的来源。还有的老人合并一些慢性疾病,如口腔咀嚼功能、消化功能减弱,口中会散发臭味;患有哮喘、肺气肿等呼吸道疾病的老人,可能有痰臭味。改善老人味,建议多做三件事。

多清洁。异味产生多来自身体容易堆积油脂处,如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等处,因此,油脂分泌旺盛的人体味较重。从日常做起,加强上述部位的清洁,或者适当增加洗澡次数。清洗后涂抹润肤露,帮皮肤调整水油分泌。日常衣物、毛巾、床品应勤清洗,勤更换;室内勤通风,避免味道持续残留在空间内。

多清淡。日常饮食应少吃大蒜、洋葱、韭菜、辛香料等刺激性食物,控制肉类摄入。过多辛辣、高油脂食物易增加身体油脂分泌,致使体味产生。建议日常饮食多清淡,可多补充富含维生素C、维生素E的蔬果,如甜椒、芥蓝、红苋菜、西红柿等,以及杏仁等坚果类,利于身体代谢、抗氧化。

多运动。适度外出运动,如健走、慢跑、骑脚踏车、打太极拳等,有助于提升身体代谢,也能帮助机体排出毒素,对于改善老年异味问题有帮助。

本版均据人民网