

# 寒假期间,如何帮助孩子保护眼睛?

全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在前期工作基础上修订形成2024年寒假多场景近视防控20问答,为广大家童青少年和家长答疑解惑,提供科学引导。

## 一、主动预防篇:早检测、早预防

1.为什么说寒假是近视防控的重点时段?

答:寒假时间较长,期间又逢春节,走亲访友、家庭聚会增多,儿童青少年容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等情况,很容易发生近视或导致近视程度加深。倡导家长树立科学育儿理念,引导儿童青少年合理规划假期生活,规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

2.寒假要进行视力检查吗?

答:中小学生在正处于屈光发育的敏感期,定期进行视力和屈光度检查,可以清楚了解孩子的远视储备量或近视状况,做到早发现、早预警、早干预。家长要主动关注孩子眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时带孩子到正规医疗机构检查。

3.为什么要关注儿童的远视储备?

答:近视防控千万条,预防为第一条。远视储备是监测屈光度发展的重要指标,由于过早过多地近距离用眼,一些儿童青少年在6岁已消耗完远视储备,其在小学阶段极易发展为近视。正常情况下,6岁儿童应当有+1.0—+1.5D的远视储备。家长应在寒假期间多带孩子到户外活动,减少孩子近距离用眼,有效保护孩子远视储备。

## 二、户外运动篇:不宅家、多户外

4.户外活动多长时间对预防近视有效?

答:户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户外活动可间歇进行,可以增加户外活动频次。建议每天户外阳光下活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。

5.寒假天气冷不想出门,室内活动可以预防近视吗?

答:室内活动近视防控效果不理想。室内视野不开阔,光照强度不够,而户外活动时光照充足才是预防近视的关键。即使室外温度较低,在做好防寒保暖的情况下,也要经常到户外活动。

6.阴天户外活动对近视防控有效果吗?

答:阴天户外光照强度比室内大得多,阴天户外活动对近视防控有一定效果。

7.有哪些可以推荐的户外运动?



答:各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍、游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

## 三、课外阅读篇:正姿势、亮度足

8.长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?

答:与看电子屏幕相比,阅读对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。年龄越小的孩子,持续用眼时间应越短。

9.寒假在家阅读,正确坐姿应是怎样的?

答:坐姿正确能有效预防近视发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在行进的车厢里看书。

10.寒假阅读,对光线有什么要求?

答:孩子学习时需要有良好的光照,光照不合理会给孩子眼睛带来不良影响。家长应将孩子书桌放在室内采光较好的位置,白天学习时充分利用自然光进行照明,避免光直射到桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,减少室内明暗差,使桌面光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方。

## 四、电子产品篇:选屏幕、控时长

11.寒假在家,视屏时长多少合适?

答:观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

12.选择电子产品要注意哪些因素?

答:视屏使用电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在较暗的环境下使用电子产品。

13.观看电视、使用电脑时,距离多远合适?

答:观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米,视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下10厘米左右,能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

## 五、科学护眼篇:重保健、防疲劳

14.感觉眼睛干涩、疲劳该怎么办?

答:持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。可以通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式,让眼睛得到充分休息。保持合适的室内温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干涩和疲劳的有效方法之一,若干眼严重,可用人工泪液缓解症状或去正规医疗机构进行视力、屈光度检测。

15.做眼保健操对控制近视有没有帮助?

答:传统穴位眼保健操是根据中医推拿、穴位按摩,结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法。可以通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉,达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。做眼保健操时,注意清洁双手,找准穴位,力度到位,以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明,做眼保健操与不做眼保健操相比,可以减少调节迟滞,改善主观视疲劳,有助于控制近视。

16.电子设备的“护眼模式”能保护眼睛吗?

答:“护眼模式”是通过调节手机屏幕的色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,让屏幕相对没那么刺眼。而手机等电子产品对于眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此,手机等电子产品即便开启了“护眼模式”,如长时间使用,并不会产生护眼效果,更不能防控近视发生。

## 六、规律作息篇:睡眠足、不挑食

17.充足的睡眠对保护视力有哪些帮助?

答:充足的睡眠不仅对儿童青少年身体生长发育十分重要,还有益于视觉发育。建议家长以身作则,寒假和春节假期不熬夜,引导孩子规律作息,睡眠充足,幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

18.寒假预防近视,营养膳食要注意哪些?

答:春节期间聚餐多,要避免暴饮暴食,做到营养均衡,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食品。

## 七、干预矫治篇:控进展、勤复查

19.如果发现近视或近视进展快了,怎么办?

答:要到正规的医疗机构检查。根据医生的建议可散瞳验光,遵医嘱科学矫正,不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的手段和方法较多,可根据自身条件在医生指导下选择,还要定期复查。

20.为什么要控制近视进展、防止发展成为高度近视?

答:高度近视危害大,不仅容易眼球凸出影响眼睛外观,还会发生眼球壁变薄,导致眼球结构发生病变。高度近视常伴随发生眼底并发症,即病理性近视,是导致低视力和致盲的主要疾病之一,应高度重视高度近视,定期做眼底检查。

(中国新闻网)

## 新知台

### 寒冬怎么吃更“抗冻”?

寒冷天气,除了多穿衣服外,还可以通过增加御寒食物的摄入,增强体质,提高防寒能力。那么怎么吃更“抗冻”呢?

#### 适量补充优质蛋白质

研究显示,蛋氨酸、酪氨酸可提高机体耐寒能力。优质蛋白质不仅易消化吸收,而且富含蛋氨酸和酪氨酸。富含优质蛋白质的食物包括鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉、虾、豆制品等。

#### 适量补充B族维生素

B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B1、维生素B2等都与能量代谢密切相关。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。

#### 适量补充维生素C

研究显示,摄取一定量维生素C能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降,并可缓解肾上腺的过度应激反应,增强身体对寒冷的耐受性。富含维生素C的食物包括青椒、冬枣、花菜、沙棘、猕猴桃、草莓、西红柿等。

#### 适量补充维生素E

维生素E有抗氧化的作用,能够清除自由基,减少免疫系统受损,还能延缓血管老化,防止血管出现堵塞,有利于促进末梢血液循环,改善手脚冰凉的状况。可通过适量摄入核桃、葵花籽仁、榛子、芝麻等食物补充维生素E。

#### 适量补充碘元素

碘是合成甲状腺素的重要原料,如果缺碘,身体御寒能力会降低。海水中含有丰富的碘元素,因此各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等。

#### 适量补充铁元素

研究表明,很多人冬天怕冷多与体内缺铁有关。血气不足,身体会产热不足,当增加铁的摄入量后,身体的耐寒能力明显回升。富含铁的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鸭血等。



## 营养识堂

大豆及其制品是居民餐桌的重要膳食组成部分之一。大豆加工成的食品,如非发酵豆制品:豆腐脑、豆腐干、豆浆、豆皮、干豆腐、腐竹、豆腐泡、豆腐丝等;发酵豆制品:豆腐乳、豆豉、大酱等,是居民餐桌的重要组成部分。俗话说:“宁可食无肉,不可食无豆”。这句话也间接体现大豆的营养价值,甚至可以和肉类相媲美。事实也是如此,豆类富含钙质、优质蛋白、膳食纤维等多种有益成分。

### 大豆的营养不仅有钙和蛋白质

1.大豆是补钙高手

大豆富含多种矿物质元素,如每100g大豆含钙191mg;每100g豆腐含钙164mg。多吃大豆及其制品可维持机体钙平衡,促进儿童青少年骨骼发育,可降低绝经后女性和老年人群骨质疏松症的发病风险。

2.大豆还是优质蛋白质的重要来源

大豆富含蛋白质,蛋白质含量约为22%~

## 吃豆制品时最好避开这些“坑”

37%不等,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,是素食主义者补充优质蛋白质的不二之选。且豆类蛋白质在氨基酸构成上富含赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

3.大豆的其他有益成分

大豆含有丰富的不饱和脂肪酸、钾、膳食纤维和维生素E,其中不饱和脂肪酸约占85%,必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%,且消化率高,还含有较多的磷脂。每100g大豆含有1200—1500mg的人体有益成分钙;大豆中近半的碳水化合物为膳食纤维;除此之外,还含有诸多对人体有益成分,如大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等。

### 推荐两种豆制品,营养成分更多

1.发酵豆制品

相比于非发酵豆制品,发酵豆制品蛋白质部分分解,较易消化吸收,某些营养成分

(如在微生物发酵过程中产生的维生素B12)含量有所增加。

2.豆芽制品

大豆制成豆芽后,除原有的营养素外,还含有较多的维生素C和膳食纤维。因此,当新鲜蔬菜缺乏时,豆芽是维生素C的良好来源,其丰富的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘。

### 吃豆制品时最好避开这些“坑”

1.警惕豆浆的“假沸现象”

大豆含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素。当生豆浆加热至80℃—90℃时,会产生大量白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已经煮熟,但实际上这是一种“假沸”现象,喝生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时,可能引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定,通过加热

处理即可消除。因此,生豆浆必须先用大火煮沸,再改用文火维持5分钟左右,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

2.痛风人群少吃豆制品

大豆及其制品含嘌呤较多。每100g大豆嘌呤含量为166.5mg,属于含嘌呤较高食物,患嘌呤代谢紊乱及高尿酸血症和痛风人群应适量食用,避免导致痛风发作。

3.老人、儿童最好不要食用整粒大豆

对于老年人和儿童,大豆宜加工成易于消化吸收的豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品,特别是儿童和老年人。一方面,整粒大豆不利于其营养成分消化吸收;另一方面,儿童或老年人容易发生豆粒进入气管的风险,特别是对于活泼好动的儿童,应避免在进食时打闹嬉戏。

(北京青年报 高春海)

## 健康提醒

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰酸”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘突出怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病!

### 这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘突出是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘

受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

### 腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘突出”“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为腰椎间盘突出症。

### 正确的坐姿是这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,

拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

### 腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动,维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰背部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

### 锻炼腰背肌把握五个细节

1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法,不是治疗腰痛的措施,腰痛时不能练,待腰痛恢复后再开始。

2.锻炼的次数和强度要因人而异,应循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。

3.锻炼时不宜突然用力过猛,以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练,只需缓慢用力即可。

4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。

5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木,疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者,需要到医生处就诊。

(北京青年报 岳建宁)



## 健康