

防控儿童青少年近视 警惕视力矫正误区

孩子近视,已经成为很多家长的心病。调查显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%。对于已经近视的孩子,不少家长关心如何才能延缓孩子近视进展。为此,人民网记者采访了郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)眼科副主任医师高涛。

高涛介绍,近视是不能治愈和逆转的。家长如果发现孩子近视或近视进展过快,要到正规眼科医疗机构检查,根据医生的建议可散瞳验光,遵医嘱科学矫治,不要相信近视可治愈等虚假宣传。正确使用散瞳药物对眼睛和身体都是无害的,家长不必担心,不应拒绝散瞳验光检查,错过孩子的最佳矫正时期。

“一旦确诊近视应及时科学干预,通过戴眼镜等进行矫正。戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清,延缓近视进展。”高涛表示,对于超过3岁的儿童,近视度数达到100度或以上,建议戴眼镜;近视低于100度时,如果合并间歇性外斜视、外隐斜视、裸眼视力不佳需要眯眼或凑近看时,也需要配镜。近视合并散光时,也可以

通过一副眼镜进行矫正,孩子视力矫正后看事物才能清晰,否则容易视疲劳,加重近视。

“对于戴镜视力正常者,学龄前儿童及小学生每3至6个月,初高中学生每6至12个月进行复查,根据具体情况决定是否更换眼镜。”高涛说。

“眼镜只是辅助,家长要注意培养孩子良好的用眼习惯,减少长时间近距离用眼。”高涛建议,儿童青少年防控近视要做到保持正确的读、写姿势,做到“三个一”,即眼睛与书本距离约一尺,胸前与桌子距离约一拳,握笔的手指与笔尖距离约一寸;避免躺姿阅读、伏案歪头阅读等不良习惯;牢记“20-20-20”口诀,即近距离用眼20分钟以后,要抬头远眺20英尺,也就是6米外20秒以上。作息要规律,保证充足睡眠,幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时、初中生不低于9小时、高中生不低于8小时。增加户外活动的时,应坚持每天日间户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时。

来源:人民网

夏天感冒后发热难受,如何应对?

自入夏以来,因为贪凉而感冒的人越来越多,其中更有不少人感冒后出现发热的情况,烧得浑身无力,十分不舒服,该怎么更好地退热?

首先我们要知道,发热其实是人体有益的保护机制,尤其是在对抗病原微生物感染的时候。人体的免疫系统依靠白细胞、巨噬细胞等免疫细胞发挥作用,而这些免疫细胞不停地在人体中穿行,在某处有病原体入侵的时候,免疫细胞就向患处运动,以消灭致病因素。而当各种免疫细胞的数量以及活性增加时,人体就会开始发热,免疫系统也会得到大幅增强,所以说适度发热并非坏事。

但是如果体温过高,持续时间过长,例如长时间的体温大于三十九度,很容易对身体造成大的危害。一般来说,当体温超过38.5℃时推荐用退烧药,避免高温对患者的内脏和大脑造成损伤,比如西药布洛芬、对乙酰氨基酚等。

一些中药感冒药也可以发挥退热效果,像大家都熟悉的莲花清瘟,组方中融入了汉代、明代、清代的三朝名方,其中《伤寒杂病论》中的麻杏石甘汤可以宣肺泄热,《温病条辨》银翘散可以疏散外邪,吴又可《温疫论》治疫证用大黄经验够通腑泄热,发汗、清肺泄热、下排毒火“三招齐上”,能够让毒邪更好排出,退热效果好且不反弹。再加上莲花清瘟还创新加入了红景天以扶补正气,广藿香芳香化湿、固护脾胃,可改善感冒、流感所致的发热、咳嗽、咽痛、乏力、肌肉酸痛等多种不适。

除了及时用药外,感冒发热时还可以进行物理降温以辅助退热,比如要穿宽松透气的衣物,用温水擦拭体表,但不建议用酒精或是冰块,避免增加不适感。来源:新华网

不显眼的“热量刺客”



提起“高热量”,人们想到的往往是肥肉、奶油等。但有些食物看起来不油腻,却是隐藏的“热量刺客”,日常需注意识别并控制好摄入量。

水果干 水果被制成干后会损失一部分维生素C,但其中的膳食纤维和矿物质仍得以保留,果胶、低聚糖等成分都被浓缩,甜度较高,用来替代糖果、糕点都是不错的选择。但果干的热量不容小觑,比如新鲜葡萄的热量只有44千卡/100克,而葡萄干的热量可达344千卡/100克。果干口感好,一不小心就容易吃多,建议选择无添加或低温冷冻干燥的果干,并注意浅尝辄止。

椰肉 椰肉口感爽滑、鲜嫩,既可以直接食用,也可以煲汤、煮粥、做成椰子饭等。椰肉含有碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、膳食纤维等,其热量能达到354千卡/100克,并不像椰汁那么清淡,所以最好少吃。为大家推荐两种比较健康的吃法:1.椰子鸡汤,把处理好的鸡放进锅中熬1小时,再加入切成小块的椰肉熬1小时,最后加入适量的调料;2.椰肉芒果奶,芒果一个,去皮取肉切小块,椰子肉少许,切小块,牛奶适量,一起放入料理机,按奶昔键搅拌均匀即可。

软欧包 欧包是欧式面包的简称,人们熟知的德国碱水面包、法国长棍面包等都属于,通常作为主食,搭配芝士、沙拉、肉类等一起吃。事实上,传统欧包的原料虽然简单,只有面粉、水、盐、酵母,但其偏硬的口感不太符合亚洲人的口味,于是国内各大面包房便将其做成改良版“软欧包”,其中往往会添加糖、油脂、乳化剂等,热量大多在200~300千卡/100克,是同等重量米饭的2倍多。如果想要更好的口感,吃软欧包前最好看下营养成分表和食品配料表,选择无馅料、热量低的全麦欧包,可以搭配牛奶、蔬菜、水果、肉类等一起吃,营养丰富,还可以避免一次吃太多。来源:《生命时报》

如何做好未伏养生?

虽然时已立秋,但天气延续了湿热的特点,昼夜温差变大,人常因暑热湿邪而出现食欲不振、腹泻、便秘等情况。对此,广东省惠州市第一人民医院中医科副主任医师林晓敏提醒:做好未伏养生,养好肠胃,可以增强抵抗力。

切勿过食生冷食物

在“秋老虎”时期,一些地方早晚清凉、午后高温暴晒。人们常喜欢喝上一两杯冷饮,或者吃一口冰镇西瓜。然而,过食生冷食物,极易出现食欲不振,甚至恶心呕吐、脘腹胀满、排便不爽等胃肠不适表现。

究其原因,林晓敏表示,外界湿气大且炎热,运动后身体容易出汗,若出汗过多,阳气会随汗出而泄,导致阳虚;炎热时段人体阳气趋于外而阴气伏于内,体内的阳气相对偏弱,此时如果再贪凉饮冷,寒湿盛于体内。中医认为胃喜温不喜凉,脾喜燥恶湿,中焦脾胃温化寒湿的能力不足,就会出现上述症状。尤其是老年人,脾胃阳气已逐渐衰退,过食生冷会进一步伤及肾阳,造成泄泻不止。而儿童消化机能尚未充盈,在这一时节又易感暑热湿邪,如常吃生冷食物,极易损伤脾胃的运化功能,出现长期食欲不振、腹胀腹痛、大便异常等症状。此外,女性有经、带、胎、产的特殊生理过程,容易气虚血亏,所以女性也不能恣意过食生冷,尤其是经期、产后更要注意,过食生冷不仅损伤脾胃,更容易造成下焦虚寒,引起白带过多、痛经,甚至不孕。

饮食宜清淡易消化

林晓敏给大家推荐了一些消暑化湿的传统食疗方法。如大家最熟悉的绿豆汤(绿豆、冰糖水煮),具有清热解毒,止渴消暑之功效;酸梅汤(乌梅、山楂、陈皮等水煮),能生津止渴,消食化滞;冬瓜汤(冬瓜配排骨水煮),可利水化湿,清热解暑。

此外,可以适当吃一些苦瓜、陈皮、百合等味苦的食物;也可食用酸味的食物,酸味收敛,如西红柿、山楂片,在生津的同时还可增强食欲;还可以食用咸味食物,咸味可补充机体因出汗过多而损失的盐分,如海带、紫菜等。

运动和泡脚改善虚寒体质

除了饮食,适当运动可促进消化、增进食欲、改善脾胃功能,使气血充足,精、气、神旺盛。那么这一时节适合哪些运动?

林晓敏表示,运动一定要遵循低运动量、短时间运动的原则,要尽量避免高温下高强度的运动方式。游泳是个很不错的选择,另外散步、打拳、练健身球等也合适。因为运动会出汗,所以不管是运动前、运动中还是运动后都要及时补充水分,少量多次的饮水有助于身体维持生理平衡。

还有一种祛除寒湿的简便方法就是泡脚,泡脚能加强血液循环,肢体的沉重感会随之消除,有助于健脾渗湿、养血补气,让人宁心安神,促进睡眠。泡脚的时候,还可以加入生姜和盐水。食盐可清火、凉血、解毒,生姜具有散寒、止吐、解毒的功能。经常用生姜和盐水泡脚,能促进局部血液循环,预防感冒,还能起到改善虚寒体质的作用。

来源:学习强国

健康教育宣传栏