

让儿童青少年远离“小眼镜”

五大视力问题需关注

近年来,我国儿童青少年近视出现低龄化、重度化趋势。截至去年年底,天津市中小视力筛查工作用3年时间,共完成415万余人次中小视力筛查。经详细数据分析发现,中小视力问题呈现五大特点。

特点一:小学阶段近视率增长快。

天津市眼科医院视光中心团队介绍,天津市连续3年筛查数据显示,小学阶段儿童青少年视力变化快,平均每升一个年级,近视率增加10个百分点,其中三年级是近视发生高峰期。

天津市综合防控儿童青少年近视医疗卫生专家组副组长、天津市眼科医院视光中心主任李丽华表示,小学时期近视猛增,可能与孩子在幼儿园时期已经过度用眼有关,又或者孩子刚步入小学,长时间用眼使眼睛负担增加。家长应格外关注幼儿园到三年级这个年龄区间的

孩子眼健康问题,最好每半年带孩子查一次眼睛。即便进入小学中高年级或初中、高中,也应至少每年做一次全面的视力检查。

特点二:近视学生不戴眼镜更易导致度数增长。

筛查发现,近视的中小戴镜人数不足一半,尤其在小学一、二、三年级学生中更为突出。

“很多家长觉得孩子年纪小,等长大了眼睛就会变好,不需要戴眼镜。还有一些家长认为,戴眼镜后近视度数会更快加深,甚至戴了眼镜会让眼睛变形。事实上,长时间近视欠矫是孩子们近视度数过快增长的重要原因。”李丽华说,及时发现近视问题并配镜是关键。

特点三:戴镜学生矫正不足现象普遍。

筛查结果显示,中小学戴镜者普遍

存在矫正不足现象,这一现象与眼镜配戴不合适、未能定期更换或调整眼镜等因素关系密切。

李丽华介绍,眼镜也是有寿命的,一副眼镜戴太多年可能会伤害眼睛。研究显示,矫正视力不足更容易导致近视增长。建议家长在孩子配眼镜后定期进行眼镜检查,及时换镜。

特点四:高度近视容易困扰高中生。

李丽华介绍,筛查数据显示高中生高度近视比例较高。临床上近视度数超过600度被称作高度近视,高度近视是不可逆的,即便成年后做激光手术矫正了近视,高度近视仍可能引起白内障、青光眼、黄斑病变、玻璃体浑浊甚至视网膜脱离等严重后果。

李丽华提示,并不是所有的高度近视都会变成病理性近视,但一旦发现高度近视,就应每半年查一次眼底,

尽早发现眼底健康存在的风险,做到早期干预。

特点五:不要忽视视力正常学生的眼健康。

筛查数据显示,视力正常的学生中,也存在一定比例的视力不良问题,但这往往被家长忽视,导致缺乏矫正影响孩子眼健康。

李丽华介绍,视力好并不代表眼睛健康,不代表没有任何屈光问题,远视、视疲劳、混浊等都可能让孩子虽然视力达到1.0的状态,却掩饰了真正的眼健康问题。

专家建议,视力保护不应只关注近视问题,还需全面关注孩子整体视力状况,希望更多家长养成定期带孩子到正规眼科机构检查的习惯。

新华社天津6月1日电

高考在即,中医专家教你这样调适身心

新华社北京5月31日电 再过几天,2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段,广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医

师李跃华说,在夏季炎热多雨的天气里,湿热之邪容易侵袭人体,使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力,易使考生焦虑情绪加重,出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失

眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境,从而降低炎热天气带来的影响,减轻烦躁和焦虑。”李跃华说,淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外,考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪,中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡,可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说,考生的三餐需要既有营养还容易消化,豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择;不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外,考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭,但不宜贪凉冷饮;还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成,能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲;后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成,有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

端午假期将来临 “新中式”旅游成热点

端午假期即将来临,多家在线旅游平台发布的假期出游预测显示,围绕端午传统民俗体验展开的“新中式”旅游成为假日出游的新热点。

今年端午假期,旅游仍是不少人的过节选择。航旅纵横大数据显示,端午假期(6月8日~6月10日)国内航线机票预订量超207万。

由于今年端午不适宜“拼假”,更多游客考虑短途周边游。携程数据显示,端午假期国内周边游预订量同比增长20%,热门周边游目的地中,南京、杭州和上海排名前三,广州排名第四。

同程旅行数据显示,端午假期火车票开售后,上海、北京、广州等中心城市开往周边小城市特别是县级城市的车票预订热度较平日增长2倍以上,热门短线出行线路有北京-保定、上海-南京、成都-重庆、深圳-广州、北京-张家口、济南-青岛、沈阳-大连等。

包粽子、插艾草、赛龙舟……今年端午假期,民俗体验游尤为受关注。

在东莞,“扒龙舟”作为国家级非遗,有着全国时间最长的龙舟月和热闹的龙舟氛围。携程平台上,今年端午假期,东莞目的地旅游搜索热度同比增长超40%。

携程研究院认为,从国潮到汉服,从文博到古镇游,大众越发重视传统文化,推动“新中式”旅游走红。端午作为传统节日,具备丰富文化内涵和浓厚仪式感,游客从中可以获得情感体验和精神慰藉。而各地文旅产品的创新也为传统节日赋予了新活力,增强了人们对文化传统再认识的意愿。

同程旅行发布的端午出行报告亦指出,热门的“新中式”旅行方式包括历史博物馆参观、龙舟观赛体验、非遗文化体验、历史文化景区打卡、汉服妆造体验等。

据《羊城晚报》



新华社发

日本研究:高强度运动减重效果反而不理想

新华社东京6月2日电 日本一项新研究发现,高强度运动会使之后的身体活动量和体温均出现下降,结果是总能量消耗并没有增加,所以减重效果并不理想。

日本筑波大学和东京都立大学日前发布新闻公报说,此前研究显示,高强度运动会促进实验鼠体内分泌更多的压力激素皮质酮。而皮质酮参与身体活动量的调节。因此,研究人员推测高强度运动有可能使之后的身体活动量以及由此产生的热量下降,进而导致

体重不能如预期下降甚至反而增加。

为验证上述推测,研究人员设计了让实验鼠在跑步机上运动的实验,将相当于实验鼠乳酸阈值的每分钟15米定为中等强度运动,而将每分钟25米定为高强度运动。与不运动的对照组实验鼠相比,高强度运动组实验鼠在运动后进食量虽然没有什么变化,但体重却出现了增加。

公报说,动物实验证明剧烈运动会扰乱皮质酮分泌的昼夜节律,导致身体活动量下降以及由此产生的热量

下降,最后反而可能让体重增加。要产生好的减重效果,不仅要看运动本身的能量消耗,而且要考虑运动后的身体活动以及昼夜节律来设定合适的运动强度。

