

戴眼镜会导致近视加深？ 专家：这是常见误区

暑假期间,孩子们可以暂时脱离课堂,但反而很多孩子近视增加更快。在享受假期的同时,家长应如何引导孩子科学用眼,预防近视和近视加深?

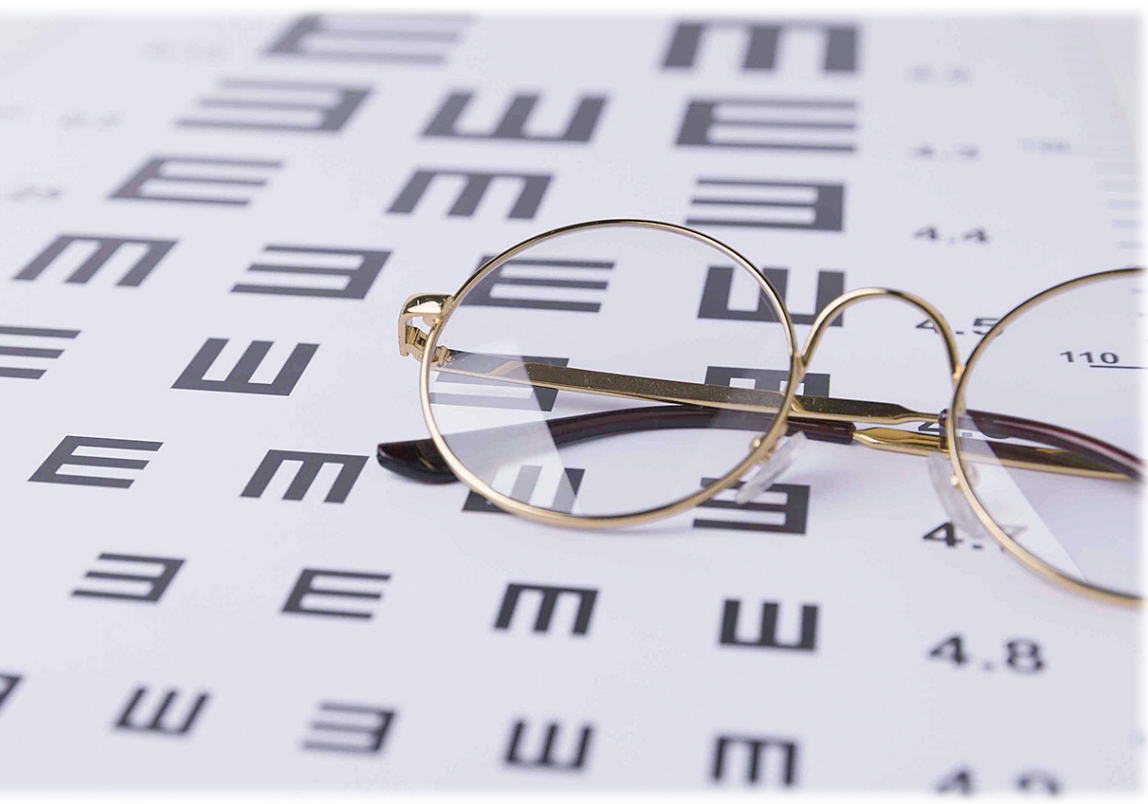
中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主任杨晓在近日举行的“岭南时令与健康”座谈会上表示,暑假期间孩子们虽然脱离了课堂,但是有些家长会给孩子报各种课外学习班,也有些家长因担心孩子外出,会放任孩子在家看电子产品,因此许多孩子的近距离用眼时间反而增加了,而另外一方面,由于宅在家里,没有规律的户外活动,一增一减导致了近视增加更快。

杨晓表示,暑假期间,她建议家长带孩子进行大量户外活动,以弥补平时户外活动不足。“平时建议每天2小时户外活动,暑假有时间可以增加每天4小时。户外活动的强度越大,近视防控效果越好。”杨晓称,户外活动的关键是“户外”,是让孩子接触自然光线,也就是说只要增加白天在户外的时间就行。家长如果想给孩子报课外班,可以多选择在户外进行的一些体育项目,例如足球、篮球等。

如果参加室内的学习项目,要养成孩子良好的用眼习惯。她建议采用“20-20-20”和“一拳一尺一寸”的法则。意思是每近距离用眼20分钟就望向远方(20英尺≈6米远处)20秒。读写的时候保持胸口离桌子一拳,眼睛离书本一尺,指尖离笔尖一寸。

此外,她建议抽空带孩子进行每半年一次的眼科检查,了解孩子的视力状况,针对性地预防和干预。如果检查发现近视增长过快,需要在医生的指导下采用一些近视防控方案,如低浓度阿托品滴眼液、离焦框架镜或OK镜等。

而在普通群众保护眼健康方面,首先,保持良好的生活习惯是护眼的关键。“充足的睡眠对于眼睛的健康至关重要,熬夜不仅会导致眼睛干涩、疲劳,还会增加眼



疾的风险。”杨晓建议大家每晚保持7小时至8小时的高质量睡眠,此外还应注意均衡饮食,多运动,保持良好的心情。

同时,建议大家在使用电子产品时,保持适宜的光线和距离,避免在过暗或过亮的环境下阅读或使用电子产品,建议大家每隔45分钟至1小时就远眺或闭眼休息一会儿。

关于眼健康的误区,常见的有认为戴眼镜会导致度数加深。杨晓解释,实际上近视度数的加深与遗传因

素、用眼习惯不好、户外时间少等多种因素有关,与戴眼镜无关。相反,合适的眼镜可以有效地矫正视力,减轻眼睛的负担。

另一个常见的误区是认为成年后视力就稳定了,就不需要再关注眼健康。实际上,随着年龄的增长,眼睛也会出现一系列的问题,如视频终端综合征、干眼症、老花、白内障等。因此,她建议大家定期做眼科检查,及时发现并处理眼部问题,保护自己的眼健康。

(来源:中国新闻网)

临近开学如何做好心理准备？ 专家来为家长和孩子支招

新学期即将到来,面对新学期的生活,有的孩子会表现出一些不适应,为什么会出现这种情况?家长又应如何帮助孩子应对和调节?首都医科大学附属北京安定医院院长王刚为你支招。

面对新学期的生活,有的孩子没有做好心理准备,甚至在开学前好像变成了一个大人似的。这种在假期结束前后、开学之初,孩子们出现的明显不适应新学期学习生活的非器质性的表现,就是通常我们所说的“开学综合征”。

“开学综合征”背后有哪些原因?

“开学综合征”产生的本质,其实就是从假期到学期的转变。这一过程中儿童青少年最直观的感受就是生活作息的迅速变化,学习、睡眠时间被固定,对自由时间的掌控感大幅降低,将给儿童青少年从生理到心理带来双重适应困难。

其次,开学意味着更多的学业任务和压力,儿童青少年从安逸的假期心态突然进入不同模式,难免滋生紧张、不愉快等不良情绪。

除此之外,不愿与家长分离、担心校内的人际关系、因升学或转学带来的适应困难,也都是“开学综合征”的常见原因。

“开学综合征”具体有哪些表现?

基于上述心理过程的变化,开学适应不良可能使儿童青少年产生抑郁、焦虑等情绪问题,失眠、头晕、恶心等躯体症状,记忆力减退、注意力容易分散等认知功能下降,严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害,甚至最终可能发展为多种精神障碍。

应关注哪些预警与求助信号?

其实,当儿童青少年出现“开学综合征”时,往往会向家长发出预警信号。家长们要关注以下这些隐匿的表现,避免忽视孩子们的求助信号:

言语中的暗示

儿童青少年可能会通过一些无意间的言语表达他们的焦虑,例如“我害怕老师同学会不喜欢我”或者“新

学期的课会不会很难”,这些言语有时被认为是普通的抱怨,但实际上可能是他们内心困扰的表现。

躯体不适一些

儿童青少年在感到开学带来的压力时,可能出现头部腹部疼痛、疲劳、手脚僵硬、心悸、胃肠道不适、免疫力变差等躯体不适,如果持续无法缓解,或明显与上学的时间和周期相关,家长应该关心关注。

日常习惯的改变

主要集中在进食和睡眠两方面。儿童青少年如果在开学前后出现突然的食欲减退、食欲亢进,或表现出失眠、噩梦、过度嗜睡的情况,也可能与开学带来的心理压力相关。

情绪波动

如果儿童青少年在一段时间内反复出现剧烈的情绪波动,如突然的哭泣、大发脾气、沉默不语等,往往预示着较大的心理压力。

社交回避

有些儿童青少年在开学前变得不敢与别人交流,回避与其他朋友的交往,甚至在一些社交场合中变得孤立,对此前热衷的活动不再感兴趣,这些往往是内在不适的信号。

家长应如何帮助孩子应对“开学综合征”?

帮助儿童青少年预防和应对“开学综合征”关乎每个孩子的顺利成长,是家长的必修课。这里为家长提出一些建议:

从生活习惯入手

家长应该至少在开学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活,如逐步规律作息,将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致;鼓励保证良好的进食习惯,健康均衡饮食,尤其关注减少高糖食品、碳酸饮料等摄入;控制电子设备的使用时间,在家中设定“无屏幕时间”,与孩子一起避免网络沉迷;培养孩子运动的良好习惯,中等强度的运动有助于放松全身肌肉,促进大脑内啡肽的分泌,也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

好时节。对于肥胖、高血脂症等人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食、损伤脾胃。

补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度要快。每小时喝的水再多,能进入血液循环的只有800毫升,但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤,这就需要少量多次、提前补水补液。通常要求每10分钟左右左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水,大约两口到三口,不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够?一个简单的方法就是观察尿液的颜色,如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色,说明身体的

从对孩子的观察入手

开学前,家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备,同时观察孩子是否出现无精打采、唉声叹气等情况,是否在距离开学日期越近的时候这些表现越明显。而在真正开学后,更应及时关注孩子的情绪变化,多询问孩子在学校中的感受,如是否与老师、同学保持了良好的人际关系,是否在学习中感受到困难(注意无法集中、内容难以理解)等。

从孩子自身入手

许多孩子对于“开学综合征”存在易感性,如人际支持差、学习成绩差、自尊水平不稳定等。家长应该注重对于孩子的全面培养,帮助他们增强沟通技巧,提升融入群体的能力;寻找适切的学业目标和有效的学习方法,并形成合理健康的学业压力管理模式;协助孩子发现兴趣爱好,并从中培养成就感和自信心。这些日常养育的改变都有助于孩子形成对于“开学综合征”的免疫力。

从家庭系统入手

如果观察到孩子真的出现了“开学综合征”,家长也需要力调整自己的情绪,让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。家长应做到理解这些问题出现的原因,尝试帮助孩子厘清当前的感受,表现出与孩子一同攻克难题的信心与行动,而不是认同甚至放大孩子的情绪体验,或者反过来加以指责,最终让问题愈演愈烈。

从外部支持入手

除了安抚孩子的情绪外,家长还有一项非常重要的任务,就是评估孩子当前的情况是否需要寻求专业医疗机构的帮助和指导。有些孩子出现的问题已经严重影响了自己乃至整个家庭正常的生活,这时家长应该积极寻求精神科医生或心理治疗师的评估,采取适当的干预措施。家长也可以通过接受心理教育、学习稳定化技术或其他情绪管理技巧,帮助孩子更好地应对困难。

(来源:央视新闻客户端)

中老年朋友看过来！ 提升免疫力可靠这几招

随着年龄的增长,人体各项机能逐渐衰退,免疫力也随之下降,容易受到各种疾病的侵袭。合理的饮食习惯对于增强老年人的免疫力至关重要。那么,中老年朋友如何实现饮食多样化?食用蔬果的注意事项有哪些?8月14日晚,解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华做客《央广营养课》直播间,对以上问题给出了解答。

刘英华强调:“多样化的饮食可以确保中老年人摄入全面的营养素,预防慢性疾病的发生,增强免疫力和抵抗力,从而延缓衰老过程。”

中老年朋友如何实现饮食多样化?

1.制定合理的膳食计划

根据中老年人的身体状况和营养需求,制定合理的膳食计划,确保每天摄入足够的食物种类和数量。

2.增加食物种类

尽可能多选择不同种类的食物,如蔬菜、水果、全谷物、豆类、肉类、鱼类、奶制品等,以确保营养素的全面摄入。

3.变换烹饪方式

采用多种烹饪方式,如蒸、煮、炖、烤等,以减少营养素的损失,同时提高人的食欲。

4.适量增加餐次

可以适量增加餐次以确保营养的持续供应。

5.注意食物搭配

合理搭配食物,如主食与副食、荤与素、粗与细等,以充分发挥食物间的互补作用,提高营养素的吸收利用率。

6.鼓励自主进食

对于有能力自主进食的中老年人,应鼓励他们自主进食,以提高他们的食欲和进食量。

7.关注中老年朋友特殊需求

对于存在咀嚼吞咽困难的中老年人,可以通过将食物切小切碎、延长烹调时间、制作成肉糜或果汁等方式来满足他们的营养需求。

小贴士:中老年人多吃蔬菜水果对于提升免疫力、维护心血管健康、预防癌症、促进消化和抗衰老等方面都具有重要意义。

中老年人食用蔬果的注意事项有哪些?

1.适量为宜

虽然蔬菜水果富含营养,但也应注意适量食用。过量摄入蔬菜水果可能导致某些矿物质(例如:钾)摄入过多,对肾脏造成负担。建议中老年人每天摄入蔬菜400-500克(最好深色蔬菜占一半),水果200至400克为宜。

2.选择多样

不同种类的蔬菜水果所含的营养成分有所不同,应尽量选择多样化的蔬菜水果品种以摄入全面的营养素。同时,深色蔬菜水果通常含有更多的抗氧化物质和营养成分,建议适量增加摄入。

3.注意卫生

在食用蔬菜水果前应注意清洗蔬菜水果表面残留的农药和细菌等有害物质。建议将蔬菜水果放入清水中浸泡一段时间后(或使用果蔬清洗剂)再用流动水冲洗干净。

4.特殊人群需谨慎

对于患有糖尿病、胃肠道疾病的中老年人而言,在食用蔬菜水果时应格外注意。糖尿病患者应选择低糖蔬菜水果并控制摄入量;胃肠道疾病患者应避免食用过酸或过凉的蔬菜水果,以免加重病情。

(来源:央广网)

又多一宗罪 不吃早餐影响情绪



不吃早餐又多“一宗罪”——让人不快乐。此前大量研究显示,不吃早餐不仅与体内炎性水、较高蛋白尿水平增加有关,还会增加血脂异常、脂肪肝、变胖等风险。

近日,墨西哥的一项研究发现,儿童青少年不吃早餐不仅会不健康,还更容易不快乐。研究显示,经常吃早餐与生活满意度呈近乎线性关系,即儿童青少年每天吃早餐越规律,生活满意度越高。而之前就有研究发现,忽略早餐的青少年更容易情绪低落,且更可能焦虑、抑郁。

据介绍,长期焦虑显著增加罹患痴呆症风险,尤其在70岁以下有过焦虑病史的成年人,这种风险更为突出。不过焦虑症获得以缓解则可消除这种风险。

研究者认为,鉴于早餐对健康的好处,有必要在全球范围促进广大儿童青少年能吃上、吃好早餐,养成每日吃早餐的好习惯。

这项针对全球42个国家的155451名10至17岁儿童青少年进行的研究,其中51.3%为女性。研究者通过“你通常多久吃一次早餐(超过一杯牛奶或果汁)?”评估是否吃早餐及吃早餐频率。

(摘自《北京青年报》)

立秋之后如何健康养生

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点,应该如何保持身体健康、做好养生?对此,国家卫生健康委组织专家,介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。

“立,标志着一个季节的确立和开始,立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉下来,还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际,应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人胡强强说。

“贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒寒,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高血脂症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是要吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

龚燕冰建议,立秋进补主要是“清补”,不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是进补的

气短的症状,要立即停止晒背,及时就医。

季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

王丽萍说,有过敏体质的人群,要尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁。有过敏体质的人,尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物,避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,立秋之后,人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者,要按照医生的要求规律用药,而且要吃够剂量,并及时到门诊复查,把血压、血脂、血糖都控制到理想的水平。同时,要养成良好的生活方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷,也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调养,可以把危险因素控制到最低。

(摘自《人民网》)