

# 让孩子的“视”界更清晰

本报记者 魏 濛 李 斌

“这一行，看得清吗？能说出左边第一个的朝向吗？”在运城市眼科医院验光室内，视光师正操作着综合验光仪，询问一位小近视患者的情况。

“年初检查出150度近视，配了框架眼镜。一直都戴得好好的，谁知这几天孩子反映看远处没有之前清晰了。”来自运城经济技术开发区的嘉嘉妈妈无奈说。经过专业检查发现，原来嘉嘉的近视度数增长了50度，目前的原镜已经不适合她。

9月，运城的中小学生们迎来了新学期。对新学期充满期待的同时，不少学生和家长们却因为视力下降等原因犯了愁。

据了解，许多家长担心暑假期间孩子电子产品使用过度等原因，视力出现了变化，赶在开学前重新验光检查。还有一部分是孩子上学后发现看黑板不清晰到医院就诊的。有研究表明，我国近视患者达6亿人，青少年近视率更是居高不下、逐年上升，且呈现近视低龄化、重度化趋势。

8月30日，教育部印发《关于开展第5个近视防控宣传教育月活动的通知》，部署在2022年9月开展以“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”为主题的近视防控宣传教育月活动。全社会行动起来，让青少年的“视”界更清晰。



## 开学季“小患者”扎堆看眼科

暑假期间，看书、写字、网上冲浪等长时间近距离用眼，导致不少孩子出现视力下降等问题。在假期接近尾声，各中小幼学校开学前后，不少家长纷纷带着孩子到医院眼科检查视力、配眼镜，这期间，眼科医院门诊迎来了就诊的小高峰。就诊挂号的以7岁—15岁年龄段的孩子为主，3岁—6岁的孩子也不少。

家住禹香苑社区的晓皓今年10岁，暑期父母为他安排了满满的学习计划，学习之余他还喜欢玩电脑游戏放松一下。两个月过去，孩子的成绩进步明显，可家人发现，他看东西变得喜欢眯眼睛，写作业眼睛离书本也越来越近。发觉不对劲，妈妈带他到医院一查，结果发现孩子近视了。

记者了解到，开学前一两周运城市眼科门

诊量大概是平时的三四倍，就诊的“小患者”中绝大多数是近视防控问题，检查出近视或度数增长的为数不少。与此同时，现场还有很多由于幼儿园入园视力筛查异常前来复查的孩子，有些家长甚至还是第一次了解到孩子的眼部健康状况。“小朋友入园体检，查出散光，以后肯定会多加注意小孩子的用眼情况，定期来医院检查，尽量避免近视的发生。”张女士说道。

“今年暑期天气较热，孩子们更多进行的是室内活动，近距离用眼增多，再加上平板、手机等电子产品的普遍使用，由此带来的近视问题屡见不鲜。”运城市眼科医院视光科主任范雷波介绍，与晓皓类似的情况，门诊接诊的还有不少，其中不乏许多暑期近视度数上涨较厉害的孩子。



## 守好孩子眼睛的第一道防线

近视已成为当前我国青少年面临的主要健康问题之一。在我国儿童青少年中，初中生近视率超过70%，高中生超过80%，大学生超过90%。尤其在新冠疫情疫情影响下，一段时间内，近视的患病率急剧增长，调研数据显示中小学近视率较疫情前增加了11.7%。近视防控，刻不容缓。范雷波特别提出：家长作为监护人，是孩子近视眼防治的第一道防线，一定要尽责守好。

但是，记者在随机采访中却发现，能够坚持给孩子进行眼睛视力的相关检查的家长少而又少，有几位家长表示偶尔会进行检查，大部分家长是孩子出现近视症状后才检查，平时从不检查孩子视力。对孩子的视力健康情况不够重视，成为很多家长的通病。

家住怡馨花园小区的王女士，女儿今年11岁，开学前检查发现，孩子左眼近视增加了100度。当得知孩子度数增加的原因后，王女士懊恼不已。

暑假前，她在网上给孩子购买五套课外书，有百科全书，也有儿童漫画。对此，王女士有两个考虑：一方面，想让孩子趁着假期补充点课外知识；另一方面，也能减少孩子玩手机、看电视的时间。王女士女儿也答应妈妈，不玩手机少看电视，一头钻进了书海里。

“一个暑假过去，近视增加100度的大人有人在。”范雷波告诉记者，“近视是一个长

期的发展过程，除遗传因素外，长时间使用电子产品、缺乏户外活动、高强度持续性近距离用眼都是导致近视的主要因素。”

王女士带女儿去眼科门诊就诊，医生了解到，王女士女儿喜欢躺着看书，不仅躺在床上看，而且家里客厅里放着一个懒人沙发，一坐下去，人就陷了进去，平时与其说坐在沙发上看书，还不如说半躺着看。尤其是看漫画书，一般都是1个多小时后才会站起来休息。其女儿不良阅读习惯导致眼轴长度增加。

范雷波介绍道，近视虽然有遗传影响，但更重要的是受后天环境和用眼习惯的影响。可以肯定的是，抱着书躺着看、书本离眼睛距离小于33厘米（约成人半只手臂的长度）、在光线不充足的地方看书等等，都是不良的用眼习惯。用眼距离越近，眼睛越疲劳。如果存在以上情况，看书15分钟对视力的伤害，和看15分钟手机差不多。范雷波说：“大多数家长用书本替代电子设备，想控制孩子近视，但没有改变长时间用眼的问题，可能反而加剧了近视的发展。”

范雷波特别提醒，为孩子建立一个视力档案是非常重要的，这有助于家长及时发现孩子的视力问题，及时采取有效的针对性治疗。“很多孩子的近视出现以及度数增加，其实都是疏忽造成的。”范雷波说，孩子的视力问题很容易体现在日常举动上，“孩子看电视东西喜欢看歪着头看，或经常眯着眼睛看东西，经常揉眼睛时，家长就要注意了。”



## 早筛查早防范让眼睛更明亮

儿童青少年近视不仅影响学习和生活，如不注意防控，发展为高度近视还可能出现视网膜脱落、慢性青光眼、白内障等并发症，导致视力永久损伤甚至失明。那么，我们从哪些方面入手为孩子的眼睛减负？让他们的眼睛更明亮，让他们的“视”界更清晰。

范雷波总结临床经验，提出了具体指导建议：

**早筛查早查**是近视防控的重要步骤。出生以后，大部分的孩子都是轻度的远视，然后慢慢向正视化一个过程，眼球长度慢慢延长，度数慢慢往正式也就是零度靠近，如果太早把这些远视的储备度数用完了，就有近视风险了，而通过早筛就能尽早发现孩子的远视度数储备属于什么范畴，然后做到精准防范。

现在很多家长觉得是上学后开始检查视力，其实在孩子0岁—3岁、3岁—6岁的阶段就应该进行早筛早防，入学后应该半年检查一次视力，对于父母高度近视、环境不好的高危因素家庭，更要早防早筛。

**掌握“2020法则”**。近视眼的形成大多是近距离用眼负荷引起的，包括时间长度、用眼的强度以及所处的光环境等等。我们目前对于儿童青少年近视主要以防控为主。那么

我们从一些机制着手就可以，比如说时间上我们希望孩子能够掌握“2020法则”，就是20分钟左右的近距离用眼，有20秒左右向远处眺望或者用其他方式让眼睛得到休息。

**增加户外活动时间**。近视眼防治不仅仅是医学问题，更是社会问题，疫情防控之后，网课的使用频率一度大幅度增加，压缩了儿童户外活动的空间，加速了儿童近视的发生。要提倡多到户外进行活动，达到一定的时间，自然光下户外活动的每天最好能够在2小时以上，一周至少7小时以上。同时家长还要注意光环境，比如说教育孩子室内用眼的时候，可以是头顶上有一个大灯，然后左前方一个补光台灯，让光线能够比较均匀，自然不刺眼、不反光，让孩子在舒适状态下用眼。

**坚持做眼保健操**。做眼保健操对于消除视疲劳、保护视力是十分重要的。学校每天上午、下午各一次组织学生做眼保健操，但由于学生们年纪小，还认识不到眼保健操的重要性，所以普遍不够认真，需要老师及家长要经常督促、提醒孩子。另外，做眼保健操也不必拘泥于每日二次，每当孩子看书时间长了或感到眼睛疲劳的时候，都可以做眼保健操缓解一下。

## 冰箱保存猪肉有保质期

**在保鲜室里能存放多久** 从菜市场或者超市买回来的猪肉，都是经过人工排酸二十四小时之后才会进行售卖的，所以在购买的时候是肉质最新鲜的时候。

买回家之后放在冰箱里面的上层保鲜室，就会处于一个“恒温”状态，而在保鲜室最多能储存两到三天，过了三天之后猪肉就会变质，慢慢地腐烂、发臭。虽然在保温室里猪肉不会生虫子，但是保温室里面的温度是猪肉细胞活跃的温度，再加上保温室里面其他食物的发酵，猪肉的新鲜程度很容易受到影响。

如果买回来的猪肉放在冰箱上面的保温室，就尽早在一顿饭给吃了，这样才能保证口感的鲜美和营养的不流失。一旦冰箱的保鲜层储存的猪肉超过了三天，就需要丢掉。

**冷藏室储存的保质期** 猪肉在冷藏室里储存的时间要比在保鲜室里储存的时间较长，因为冷藏室的温度相对来说更低，如果你想在一周之内把这些猪肉吃完，

可以存放在冷藏室里。因为冷藏室里面的温度可以让猪肉保持在一个最佳的新鲜状态，不会让猪肉冷藏的同时导致猪肉的腐烂。

过了一周，猪肉该丢掉还是要丢掉的。虽然在冷藏室，猪肉的新鲜时间是可以增加的，但这样只是减缓猪肉变质的速度，而一旦超过了储存猪肉维持新鲜的保质期，猪肉照样会受到各种因素的影响，从而变质。

**冷冻室储存的保质期** 如果一次性买回家很多猪肉，这个时候需要把猪肉放进冷冻室里储存。但是在储存之前要把猪肉分好块，以保证在冷冻的时候方便拿出来食用。

在冷冻室内可以储存猪肉一百天左右，也就是说猪肉放进冷冻室的一百天之内都是可以放心食用的，在食用的时候提前把猪肉拿出来解冻。在冷冻室，温度是在零下二十度，猪肉都被冻着了，猪肉上面所附的各种细胞也都因为温度太低活跃不起来，这就延迟了猪肉变质的时间。

张 阳

## 床单发黄几招轻松清洗

**暴晒、浸泡** 对于发黄的床单，清洗一定要按照正确的方法来。首先将发黄床单放在太阳下暴晒1小时—2小时。暴晒会使得床单变白些，也使得发黄痕迹洗起来更容易。暴晒之后，再将发黄床单放在正常温度的水中浸泡1个小时以上，就可以进行清洗了。

**水煮** 水煮也是一种很好的办法，当然有个前提，你的床单是比较耐热的床单，不然会对床单造成一定的损坏。先烧一壶水，水温大约70℃—80℃，倒入盆中，将发黄的床单浸泡其中几分钟，加入洗涤剂，待洗涤剂溶解后，就用小刷子来回刷几次，直到泛黄部位消除。

**用白电油** 对于上面的几种方法还去除了床单的发黄现象，那么这种发黄的严重程度可能有点深了，此时可以用白电油进行搓洗。先将床单放在阳光下暴晒1小时—2小时，暴晒完之后，对于泛黄部位加入些白电油进行搓洗。建议大家使用白电油时戴上手套，毕竟白电油是化学物质，避免造成对人体

的危害，床单搓洗完用冷水清洗便可。

**漂白剂清洗** 对于一些纯色和浅色的床单，一旦发黄则污渍黄斑会很牢固。可以考虑用漂白剂来泡洗或者蒸煮。但在用漂白剂之前，一定要注意看床单标签上的清洗注意事项，看看是否能用漂白剂清洗，还有注意浸泡时间和漂白剂用量，否则非但不能解决床单发黄，反而会对手套有所损坏。

**洗米水、橘子皮简单又有效** 保留洗米水或是将橘子皮放入锅内加水烧煮凉后，将泛黄的被套枕套浸泡其中搓洗就可以轻松去其污渍洁白。

**流汗产生的黄渍，用氨水去除** 流汗产生的汗渍，因为含有脂肪的汗液，容易在布质纤维内凝结，所以在洗涤时加入约2汤匙的氨水，浸泡几分钟后，搓洗一下，然后用清水洗净，就可以将黄黄的汗渍去除。

陈 倩

## 防疫指南

### 做好日常清洁消毒

#### 居家生活讲卫生

**保持双手清洁** 居家生活注意保持手卫生，餐前、便后、外出归来时、接触宠物后、咳嗽打喷嚏后或接触其他不洁物品后，都需要进行手部清洁，用洗手液或洗手皂在流水下洗手，洗手时间不少于20秒。

**常打扫、勤通风** 每天清洁家居，保持居家环境整洁干净，彻底清除卫生死角。每日开窗通风2次—3次，每次20分钟—30分钟。

#### 家居用品消毒方法

对家用物品做好清洁最重要，必要时再进行消毒。

消毒的方法有很多种，比如餐饮具可采用物理消毒，煮沸10分钟，一定要将餐饮具全部浸没在沸水里；也可用微波炉消毒；有家用消毒柜的，按照说明书使用。如果使用含氯类消毒剂，比如使用84消毒液之后，一定要用清水冲洗干净。餐饮具清洗消毒后，存放时要注意保持干燥。

化学消毒剂对人体有一定的刺激性，对物品有一定腐蚀性，使用时要做好个人防护。化学消毒剂多属易燃、易爆物品，存放的时候应注意安全，把消毒剂放在儿童接触不到的地方。

每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子，单瓶包装不宜超过500毫升。

多数家用消毒剂需要稀释后才可以使，应严格按产品说明书配制，建议按需配制，现配现用。配制、使用消毒剂的过程中，最好佩戴口罩，使用橡胶手套，注意避开口鼻，避免撒漏喷溅到衣服上。

#### 正确使用酒精消毒

酒精是易燃易爆物品，一定要注意安全。不可将酒精用于大面积喷洒以及环境物表消毒。

不建议使用酒精对衣物喷洒消毒，如果遇到明火或静电，可能发生燃烧。要谨慎储存酒精，远离火源，不要放置在儿童易于触及的场所。

在使用酒精消毒时需要保证通风，并且需远离高温物体，千万不能与明火接触。

在使用酒精前要清理周边易燃可燃物，勿在空气中直接喷洒使用。 吴 松

### 健康课堂

## 月饼这样吃有利于健康

#### 吃月饼有讲究

**宜早不宜晚** 月饼是高糖、高脂食品，早上或中午吃可以补充能量，也不易发胖。但晚上则应少吃或不吃月饼，特别是患有心血管疾病的老年人更应如此，否则可能会增加血栓的风险。

**宜鲜不宜陈** 月饼大多含有较多的脂肪，一旦存放过久，容易发生变质，不利于健康。

**宜少不宜多** 月饼含油脂、蔗糖较多，过量食用可能会引起胃痛、腹胀、消化不良、食欲减退、血糖升高等反应。老年人、儿童更不宜多吃。需要注意的是无糖月饼中所含的油脂并不少于普通月饼，热量仍然较高，会导致糖尿病人血糖升高。高血脂、高胆固醇人群要少吃肉桂、蛋黄月饼。

**宜与茶相配** 由于月饼吃得过多会觉得油腻，所以品尝时宜多饮绿茶。茶能解腻，在绿茶中掺放少许花茶，饮起来香甜可口，效果更好。

#### 无糖月饼也有糖

“无糖月饼”近几年颇为流行，广告声称其不含糖分，食用后血糖不会升高，是糖尿病人的福音。其实，这种说法并不可信。

糖其实是碳水化合物的俗称。除了平时吃的蔗糖，碳水化合物还包括淀粉、面粉等多糖，商家宣称无糖大多只是没有使用蔗糖，而是添加了甜味剂，如木糖醇等。月饼里的莲子、果仁以及月饼外皮中的面粉，都可以转化为葡萄糖，食用后也会令人血糖升高。

制作月饼的主要原料面粉，本身就是碳水化合物，即使里面不添加蔗糖，也难以达到无糖食品的国家标准。由此可见，无糖月饼并非真正意义上的“无糖”。

#### 月饼的健康吃法

月饼中糖和脂肪含量较高，热量也很高。不过，一年只吃这一次，只要不拿月饼当饭吃，适当食用也无厚妨。

**要控制血糖和热量分小块吃** 这样能品尝到多种口味，也不用担心血糖升高太快。

**高血压、高尿酸患者，不宜吃咸味月饼** 含有海鲜水产品的月饼，虽然原料添加量不明确，但由于是咸口，含盐量不低，还有火腿月饼、蛋黄月饼等。尿酸、血压高的人，还是要少吃或不吃。

**减少正餐的主食量，增加活动** 如果已经吃了或者打算多吃月饼，在正餐的时候要减少主食摄入，也可多做运动。

鲁 阳

