

拒绝“小眼镜” 从了解“视力”开始

本报记者 李 莹

6月6日是第29个全国“爱眼日”，儿童青少年近视问题再次成为广大家长关注的焦点。近年来，近视愈加低龄化的现象让许多家长感到十分焦虑，有的“病急乱投医”选择高价康复治疗项目，仍没有控制孩子近视度数上涨。那么如何让孩子远离“小眼镜”？应从什么时候开始关注孩子眼部健康？带着疑问，记者采访了银川市第一人民医院视光学门诊主任李国娟。

青少年近视防控形势依然不容忽视

不久前，6岁的小月（化名）由妈妈带着到医院就诊，因为孩子看电视总是爱往前凑、眯着眼睛看，每次家长提醒他往后退也无动于衷。“老师也反映孩子写作业慢，抄板书来不及急得直哭鼻子，建议去医院做个视力检查，我们也没想到这么小的孩子就会近视。”小月的妈妈说，经过医院专业检查，两个眼睛的视力近视程度都超过300度，不得已为孩子配上眼镜。

李国娟介绍，近两年，青少年群体近视率仍然呈上升趋势，并出现近视愈加低龄化的趋势，市医院视光学门诊今年门诊量已增加2000余人。“近视除了受遗传因素和环境因素的共同影响外，过度用眼等不良习惯其实是主要原因，比如长时间使用电子产品、爱吃甜食等都会造成视力下降，在孩子小时候对视力的保护绝不能省事。”她说。

特别是有些孩子喜欢躺着看书、趴着写作业，两只眼睛与桌面、书面保持的距离不等，距离较近的用眼省力，而距离较远的用眼费力，长此以往会出现单眼近视或者两眼配镜度数差距较大的情况。“这种情况必须引起重视。”李国娟

说，如果两只眼睛的配镜度数差距在250度以内可以进行整合，超出了这个范围我们叫屈光参差，就很难通过配镜调解整合，出现左右眼看物体一个放大、一个缩小的情况。

她向记者介绍了人的眼睛生长发育情况：出生时，人的眼轴长度并未达到成人水平，眼睛处于近视状态，随着生长发育，眼屈光度数从远视逐渐趋向于正视，这就是大家常提到的“远视储备”，如果储备未被破坏，适龄阶段将会对近视起到一定缓解作用，儿童长时间近距离看电子产品，会刺激眼睛生长发育“加速”，好比“气球”被吹起来就很难恢复了，由此提前消耗了“远视储备”。

李国娟说，“远视储备”量也不是越多越好，应保持在正常生理范围内，远视度数过量，眼轴过短，会产生弱视，远视欠量则会过早形成近视。一般情况下4岁至5岁的儿童生理屈光度为150度至200度远视，则有150度至200度的远视储备，如果此年龄段儿童的生理屈光度只有50度远视，意味着其远视储备消耗过多，有可能较早出现近视。



正规查验才靠谱 切勿盲目相信“视力回归”

“适当的保护能否让视力降下来？”“上万元做的视力矫正，效果却不尽如人意。”近年来，各种声称能够治疗或控制儿童近视的产品、保健项目层出不穷，让一些家长寄希望于夸大、掺假宣传中。

“当孩子已经出现近视的征兆，有的家长带孩子到医院初步检查后，随意选择眼镜店为孩子配上不合适的眼镜，或者从网上购买较大的眼镜框，使屈光中心下移，都会加剧近视程度。”李国娟说。她建议，家长发现孩子出现近视表现，首次就诊一定要到正规医院，进行散瞳验光，精准测量度数，排除假性近视可能，正确并采取积极适当的手段维持视力水平。要在3个月进行定期复查，在专业医生指导下调整眼镜度数。

“市场上大部分宣传近视回归的产品，实际上都是角膜塑形镜，也就是常说的OK镜，确实可以起到延缓儿童青少年眼轴的延长，但并不是

所有的孩子都适配。”李国娟说，选择OK镜孩子的角膜不能太陡、也不能太平，才能为矫正留出一定空间。再者，OK镜的价格比较高，佩戴需要长期护理，还需考虑家庭情况。

在接诊过程中，一些家长比较抵触低龄孩子戴眼镜，执拗认为眼镜会让度数加深更快，后面想摘就更难了。李国娟对此表示，实际情况恰恰相反，度数合适且质量合格的眼镜一般不会使度数加深，如果发现孩子近视而不进行矫正，孩子看东西费劲，久而久之会使眼睛加速疲劳，加速近视发展。

李国娟提醒，在预防近视的方式上，首选是户外运动。“有研究表明，每天2小时的户外活动可有效预防近视的发生和发展，是目前最经济有效的近视防控措施。”她说，有机会就要让孩子多休息，多看绿色，如果作业很多的情况，最简单的方法就是通过窗户眺望外面，让眼睛劳逸结合，养成良好的用眼习惯。

夏季如何预防肠道传染病？

夏季是肠道传染病的高发季节，主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播，因此要把住饮食卫生，防止“病从口入”至关重要。如何预防肠道传染病，北京市疾控中心曾发布预防肠道传染病健康提示。

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍，常见的引起肠道传染病的细菌有致泻性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等；常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

刘白薇说，肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等，是生活中常见的症状，迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降，严重的可导致脱水，极个别病例甚至还会有生命危险。

在此提示，要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用；要讲究食品卫生，食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，需要加热至熟透，因为冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌；不要生食、半生食易带致病原的水产品。

同时，要培养良好的饮食卫生习惯，注意手卫生，平时常洗手，饭前、便后手要洗净；不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物，生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入；养宠物的家庭，一定要做好宠物卫生，同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。

出现了腹泻症状怎么办？刘白薇说，不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2至3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水、高热等较严重症状的，或免疫力低的小儿、老人腹泻，应及时到医院肠道门诊就医。（据新华社）

减重期间可适量补充膳食纤维

随着科技的进步，膳食纤维对身体的益处逐渐显现出来。天津医科大学朱宪彝纪念医院营养科主任医师刘艳介绍，对于减肥人士来说，膳食纤维是减重期间不可或缺的原料。

膳食纤维是一种不能被胃肠道消化吸收的多糖。与淀粉不同，因其不能产生能量，在人体内发挥着“清道夫”的作用，对维持人体健康发挥重要的生理作用。膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。其中，可溶性膳食纤维主要存在于水果、海藻以及魔芋中。不可溶性膳食纤维包括木质素、半纤维素、纤维素等，主要存在于谷物的表皮、水果的皮核，以及蔬菜的菜叶之中。

在减重期间补充膳食纤维，可增加食物在口腔的咀嚼时间，刺激唾液的分泌。还能延缓胃排空时间，产生饱腹感，从而减少能量摄入，有助于减重。

需要注意的是，大量摄入膳食纤维会引起腹胀，降低钙、铁、锌的吸收率，影响铁和叶酸含量。因此，膳食纤维虽好，但并非多多益善。（据《今晚报》）

老年人补充蛋白质吃什么好

新华社北京5月28日电 气温升高，部分人可能会食欲不振，影响一些重要营养素的吸收。专家提示，合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键，尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入，有利于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍，研究表明，膳食蛋白质的摄入总量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质，汪明芳建议，老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品，这类食物富含优质蛋白质，其中动物性食物中的蛋白质含量较高，易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险，大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议，老年人在食用禽畜肉时，可尽量选择瘦肉，少吃肥肉，以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

北京医院临床营养科副主任医师任姗姗表示，富含蛋白质的食物应合理分配在各餐中，并将多种食物搭配食用。蛋白质在全天膳食中均匀分布，能最大限度刺激肌肉蛋白质合成，对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用，有利于蛋白质互补，从而提高植物蛋白质的营养价值。

专家还建议，老年人应科学补充蛋白粉。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时，在经过营养医生综合评估后，决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。

扔了可惜，吃了害怕！ 烂了一点的水果到底还能吃吗？

坏了一点的水果，扔了吧，有点心疼；吃了吧，又怕它伤身，实在纠结。

碰伤的水果可以吃

水果碰撞变软的部位，细胞发生了破损，一些无色物质被转化为深色物质，使得“伤口”呈现出迥然不同的颜色，而机械性损伤的水果是可以吃的。其实，切开的苹果不立即吃完，也是会变成褐色的。

冻伤的水果可以吃

在冰箱里面放过的香蕉会变得又黑又软，这也是因为细胞破损所致。如果没有细菌去抢占这些破损细胞的营养物质，这类坏果也相对安全（味道和口感会差一点）。不过，由于水果被冻伤，会使细胞破损，为真菌的生长提供了良好条件，一旦被霉菌侵占，甚至都已经长毛了，就不要吃了。

霉变的水果不要吃

有些人会认为把水果霉变部分去掉就可以继续吃剩余部分。但把霉变部位去除再食用也未必安全，因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位，把已经霉变的水果扔掉更保险。（据健康时报网）

身体出现这7个症状快按运动“暂停键”！

常说多运动对身体有好处，但是，这个“多”是要在身体条件允许的情况下运动，要适量而不是过量。每个人的身体素质不尽相同，针对自身状况的适宜运动量也就不一样。既要达到锻炼效果，又要预防运动损伤，这就需要了解什么是运动过量的信号。

运动过量的信号可能是由于运动前的准备不够充分，也可能出现在运动过程之中，具体来说，身体出现以下7种状况，您应该马上暂停运动。

警报 1 运动时心率飙升

如果身体状况欠佳，却勉强进行剧烈运动，导致心率突然飙升，这可能预示着心脏病发作。应该根据自己的具体情况调整节奏，不要贪多贪快，要确保锻炼期间给身体足够的休息时间。您可以通过心率来进行调整，一般建议，运动时使心率保持为最大心率的64%~76%（中等强度运动），不要超过您的最大心率。

最大心率的简易计算公式为220减去您的年龄。比如您今年是40岁，那么最大心率就是180次/分钟，中等强度运动心率为115~137次/分钟。

如果运动强度并不大，但心率经常超过最大心率的90%，或者出现心悸、心慌、心律失常等表现，可能是心脏病的危险信号，应该尽快就診检查。

警报 2 胸痛或胸部不适

运动过程不应该出现胸痛，如果在运动期间或运动后感到胸痛或者胸闷，尤其是伴有恶心、呕吐、头晕、呼吸急促或者突然大汗淋漓，应该立刻停止运动并且拨打120急救电话。

警报 3 突然呼吸急促

如果运动时您的呼吸频率没有加快，说明您可能在偷懒。不过，由运动引起的呼吸急促，需要与心脏病发作、心力

贝类：吃鲜的但别贪生

食用海鲜一定要做熟再吃，千万不要贪图新鲜而食用生海鲜。贝壳类食材容易感染诺罗病毒和霍乱弧菌。因此，在吃扇贝的时候，应当尽量避免没有煮熟，以避免生肉中含有的致病菌危害健康。

不过，虽然要熟着吃，但买的话还是要选新鲜的，新鲜的贝壳和贝肉都很鲜亮，还有一个办法就是上手轻轻敲打贝壳，活的会很自然地闭合两壳，死的则没有反应。

海参：一泡二洗不能少

很多人不会自己在家发海参，其实并不难。先用冷水泡6个小时，把海参泡

软后处理内脏，纵向剪开海参的肚子，去掉海参肚子里的杂质；再用冷水漂洗2小时；把食用碱放入水中，烧开后关火，放入海参泡2小时，反复两次，捞出后用清水把碱味漂洗干净，投入冰水，这样海参的肉质更有弹性。洗海参不要用盐去搓，会使海参发不透。

扇贝：新鲜扇贝壳有弹性

扇贝的味道很鲜美，营养很丰富，是海味中的三大珍品之一，将扇贝中白色的内敛肌晒干做成干贝，也着实不错。

那个这扇贝怎么挑呢？国家一级营养师王雷军介绍，买新鲜扇贝的时候，一定要闻一闻，有坏臭的味道就很不新鲜了；

要是有汽油或者煤油的味道，那可要小心了，可能是受到甲基汞的污染了。还要看一看，新鲜的扇贝壳色泽泽光亮有弹性。

虾：虾头就别吃了

虾儿肥美，是老少皆宜的美味食品，尤其是鲜活的虾经过烹调之后更是滋味甜鲜、口感嫩脆。

解放军309医院营养科原主任张晔称，虾虽然鲜美，可也要注意，虾的头部胆固醇含量较高，也容易残留一些重金属等，在虾大量繁殖的季节，虾籽也含有一部分胆固醇。高血脂、高血压和糖尿病朋友在食用时需要注意，虾头和虾籽尽量少吃。（据《健康时报》）

衰竭、运动诱发哮喘或其他疾病导致的呼吸急促进行鉴别。

如果您觉得运动项目很轻松就完成了，但却突然感觉气短，上气不接下气，这时候应该立刻停止运动，赶紧就医。

警报 4 头晕、大汗淋漓

如果运动过程感觉头晕，可能是运动过猛或者没有足够的能量。这时候，应该停下来喝水或者补充点能量，要是头晕没有缓解，或者头晕伴大量出汗、意识模糊甚至昏厥，这可能是因为脱水、糖尿病、心脏病等，需要尽快拨打120紧急送医救治。

另外，运动时出汗比平时多，也可能是个预警信号，最好停止运动，休息观察一下，如果情况恶化应该及时就医。

警报 5 感冒发烧

如果您出现感冒、发烧、流感等不适，建议先把病治好再运动。在急性病情况下，您的免疫系统正在忙着对抗病毒和细菌感染，如果您再运动，免疫系统就会“分身乏术”，不仅运动效率降低，还可能加重疾病症状。尤其是重感冒时进行高强度运动，可能引发危险，危及生命。

警报 6 腿抽筋

运动时腿部抽筋是经常发生的事情，但不应该被忽视。大多数时候，腿抽

筋与血钾水平较低、脱水或者电解质失衡有关，尤其是炎热天气下可能与热射病有关。但是，腿抽筋也可能是腿部动脉阻塞的征兆。

运动时如果出现腿抽筋，应该立刻停止运动，局部冰敷可以缓解运动抽筋，运动后拉伸时也需要按摩抽筋的肌肉。

警报 7 关节肿胀或疼痛

运动时感到肌肉酸痛是正常的，但如果您突然感到关节疼痛或者肿胀，就应该立刻停止运动。

关节肿胀和疼痛可能是关节受损的迹象，为安全起见，应该休息一下，可以在关节疼痛处进行冰敷，必要时咨询专业医生。

敲黑板 这两类人运动更需注意

心脏病患者 进行锻炼，不能“打无准备之仗”，特别是已经患有心脏病的人群，应该在制定锻炼计划前咨询医生。尤其是年长者，需要进行竞技比赛的运动员，以及需要调整运动强度的心脏病患者，医生会根据个体情况给予具体的运动指导，比如运动方式、强度、时长、频率，确保运动安全。

运动老将 即使您是一位经验丰富的运动员，仍然需要关注身体对运动的反应。研究发现，长期耐力运动可能会导致心脏结构变化，比如心肌肥厚和扩大，这可能会增加突发心脏事件