

“眼镜哥”现身巴黎奥运会赛场 “近视一族”运动有何讲究

在巴黎奥运会田径男子110米栏比赛中，中国选手徐卓一的眼镜格外引人注目，在跑完110米栏第一枪之后，网友纷纷表示：“第一次看到田径运动员戴眼镜跑步的”“不怕太快掉眼镜吗”。其实，不光是徐卓一，射击男子25米手枪速射决赛中获得金牌的李越宏和夺得铜牌的王鑫杰都戴着眼镜。还有在射击10米气步枪混合团体赛拿下首金的女选手“阿条姐”黄雨婷，虽然比赛时候没戴眼镜，却是实实在在的“近视眼”。

有网友好奇，如此激烈比拼的运动赛场上，近视会有影响吗？不能戴隐形眼镜吗？“近视一族”玩任何运动项目都没问题吗？

1 戴眼镜能参加跑步比赛吗？ 隐形眼镜不可以吗？

对于“眼镜哥”跑步的疑问，中国中医科学院眼科医院副院长谢立科介绍说：“并不是所有人都适合佩戴隐形眼镜，也并不是所有情况都可以佩戴，例如进行剧烈运动时不建议佩戴隐形眼镜，尤其是对抗性较强的拳击、篮球、足球等运动。上述剧烈运动很容易导致隐形眼镜出现脱落的情况，甚至还会刺激到眼球，从而导致眼睛受到伤害。”

谢立科称，在特定的情况下，戴眼镜进行跑步运动是可以的，但不建议戴隐形

眼镜，因为剧烈运动会导致人大量出汗，汗水对眼睛会产生刺激，有不适感时我们都会不自觉去揉搓眼睛，这种不自觉的揉搓可能会损伤角膜。

事实上，在一些运动比赛中，还时常见到运动员戴墨镜参加比赛，这主要是为了防止室外紫外线、室内灯光以及风对运动员眼睛产生刺激，进而影响运动员正常发挥。谢立科介绍，“除了能够防蚊虫等意外情况，佩戴墨镜也有利于运动员缓解眼疲劳，同时集中精力认真比赛。”



8月7日，中国选手徐卓一（中）在比赛中。当日，巴黎奥运会田径男子110米栏半决赛在法兰西体育场举行。
新华社发

2 高度近视人群 这些运动项目都不宜尝试

一般来说，近视可分为三类：轻度近视（300度以内）、中度近视（300-600度之间）和高度近视（600度以上）。

相关研究显示，70%左右的视网膜脱离患者是近视眼，其中30%-40%的患者是高度近视，高度近视是目前世界上最主要的致盲原因之一。

高度近视者不宜进行哪些运动？

打篮球、打羽毛球、拳击、踢足球、跳水、蹦极、蹦迪、蹦床、跳高等剧烈运动对于高度近视患者来说，都是不宜做的。因为这些运动对人体的冲击力极大，一不小心就容易撞到眼睛，使视网膜脱离，导致失明。

此外，过重的体力劳动对高度近视患者来讲也是不宜做的。因为体力劳动等外力对人体的影响很大，易使视网膜脱离引起失明。

所以，高度近视患者应减少过重体力劳动的量，选择活动量较少的工作，量力而行，如果实在避免不了体力劳动，也应该小心谨慎，保护自己的眼睛。

适量运动有利于强身健体，但也要在保证身体不受伤的前提下进行。高度近视患者可以选择做一些相对来说比较缓和的运动，如慢跑、散步、远足、太极等，这样就避免了高度近视带来的运动缺失状况。



3 爱上“夜跑” “近视一族”需注意

白天气温逐渐攀升，部分人选择在夜晚出门锻炼。夜跑作为一种独特的锻炼方式，不仅为人们带来了凉爽与舒适，更融入了社交、挑战与探索的元素。然而，在享受夜跑带来的快乐的同时，我们也不得不面对一些潜在的安全隐患，尤其是“近视一族”。

专家提醒，夜晚能见度大幅降低，尤其是在没有路灯或者路灯昏暗的路段，近视患者可能难以看清前方的路况和障碍物，这不仅增加了跌倒和摔伤的风险，还可能会与机动车、自行车等发生碰撞。

专家还提醒，白天进行户外活动时应做好紫外线防护措施，过多的紫外线会损害眼睛和皮肤，可以戴帽子和太阳眼镜、涂防晒霜等。特别是阳光强烈的中午时分，则不宜进行户外活动。

4 防控青少年儿童近视 恰恰需要“多运动”

人眼在调节放松状态下，5米之外的平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，形成了一个模糊的像，称为近视。

在儿童青少年群体中，近视不仅带来“看远处不清楚”的问题，还会因视力不佳导致学习效率下降，对未来的职业选择也会产生一定影响。高度近视还可能引起如视网膜脱落、青光眼、白内障、近视性黄斑病变等较为严重的眼部病变。

《近视防治指南（2024年版）》明确指出：户外活动可以有效防控儿童青少年近视。首先要保障户外活动的时间量，每天户外活动时间不少于2小时；不仅在学校要多进行课间户外活动，放学后和周末也要由家庭主导、在家长或监护人参与下到户外活动，从而达到每日户外活动的目标。

《儿童青少年近视防控适宜技术指南》（最新版）也明确提出，青少年儿童日间户外运动每天至少两小时。“出去玩”能够有效减少近距离用眼时长，缓解眼部疲劳，家长和老师应多创造机会，鼓励孩子们走到室外，“目”浴阳光。

专家建议，一般应该做到每天户外阳光下活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。科学研究证明，即便是阴天，户外活动也有视力保护效果。

另外，室内读写应在采光良好、照明充足的环境中进行。白天学习时自然光线应从写字手对侧射入，避免阳光直射，桌面的平均照度值不低于300lx。晚间光线不足时，台灯和顶灯应同时打开，并且台灯放置在写字手的对侧前方。

（据新华社、央视网、科普中国、《燕赵都市报》）

眼前好似飘“飞蚊” 及时就医莫忽视

“我的眼前有黑影来回飘动，像蚊子一样。”在眼科门诊中，经常接诊到这样的患者。这种感觉一般是玻璃体混浊引起的。玻璃体混浊俗称飞蚊症，是一种常见的眼科疾病。飞蚊症主要症状表现为眼前出现飞蚊样或云雾状黑影飘动。转动眼球时，这些黑影会移动，但想要看清时，它们又会迅速从视线中消失。在看浅色背景、光亮背景时，飞蚊症的症状尤为明显。

引发飞蚊症的因素主要包括生理性因素和病理性因素。生理性因素主要指年龄增长。随着年龄增长，玻璃体液化逐渐加重，较容易引发飞蚊症。因此，飞蚊症常见于50岁以上的老年人。病理性因素包括眼底病变（如眼底出血、视网膜炎症、视网膜裂孔等）、眼部外伤及高度近视。如果日常生活中感觉视野中的飘浮物越来越多，眼前出现固定黑影遮挡甚至影响视力，可能是出现了一些眼部疾病，应及时就医，进行眼部检查。

出现飞蚊症症状后，不少人迫切希望通过口服药物或滴眼药水的方式，让症状消失。若是生理性因素导致的玻璃体混浊，无需过度紧张，定期复查即可。同时，注意休息，不要过度用眼。若是病理性因素所致的飞蚊症，应遵医嘱进行处理，以免延误病情，错过最佳治疗时机。病理性飞蚊症的治疗方法一般包括手术治疗和激光治疗，需要医生根据具体病因来确定治疗方案。

为避免飞蚊症发生，建议大家在日常生活中注意以下几点：高度近视的人群尽量避免剧烈运动，眼底出血的患者要控制血压、血糖；不要长时间看电脑或手机；多吃含维生素的食物，少喝咖啡、茶等含咖啡因的饮料；尽量不吸烟、不喝酒。（据《解放军报》）

秋季养生：衣食住行都应顺应天时

秋季养生要以“收”字为先，衣食住行都应顺应天时，下面就从衣食住行四个方面说说秋季的养生保健。

衣：勿盲目“秋冻”

秋季穿衣要顺应“阴津内蓄，阳气内收”的需要，适当添衣，不要盲目“秋冻”。“秋冻”前提是以让自己不感到寒凉为宜，老人和孩子的抵抗力差一些，在气温比较低的深秋时节要注意增衣保暖。

“秋冻”还需注意预防寒病。三个部位不能冻：

一是头部。风寒之邪上犯则损伤阳气，经脉瘀阻，容易感冒、头痛等。

二是腹部。人体有很多重要经脉，如肝脾肾经、任督冲三脉或起于腹部，或循行于腹部。腹部受寒则易致经脉气血瘀滞，不通则痛。例如有胃病史的人受寒易胃痛，经期女性受寒容易痛经等。

三是脚。脚是全身的末端，血液循环相对比较差，也是最怕冷的部位。俗话说“寒从脚下生”“若要安，脚要暖”，足部应做好保暖。

食：养阴防燥

中医认为秋季应肺，而燥为秋季之主气，燥气易伤津液，故肺很容易被秋燥所伤。因此，饮食上应以滋润润肺为宜，可适当食用糯米、粳米、银耳、蜂蜜、百合、山药等润肺养阴、益胃生津的食物。下面推荐两款秋

季当令的药膳。

1. 苓术百合粥
材料：茯苓15克，山药30克，麸炒白术15克，砂仁6克，粳米250克，百合10克。
做法：将茯苓、山药、白术、砂仁、百合洗净，加适量水，先浸泡30分钟，武火煮沸后文火熬煮30分钟，去渣留汁，与淘洗干净的粳米一起放入砂锅内，加适量清水，小火熬煮成粥。
功效：健脾和胃、润肺养阴。

2. 冰糖鸭蛋羹
材料：鸭蛋2至3个，冰糖适量。
做法：先将冰糖用温水溶化，然后将鸭蛋打入装冰糖水的碗内，调匀，再隔水蒸15分钟左右，即可食用。
功效：适用于肺热咳嗽、久嗽、咽炎、咽干痛、口渴、干呕、大便干结者。脾胃虚寒、泄泻者忌食用。

住：早卧早起

秋季，早晚温差增大，这时应增加睡眠时间。《黄帝内经》说：“秋三月……早卧早起，与鸡俱兴。”早卧可调养人体的阳气，符合“养收之道”；早起则使肺气得以宣发，防止收敛太过。从晚9点至10点入睡，早5点至6点起床比较合适。

秋季，孩子和老人要预防感冒，不要饮用凉开水或冰镇饮料。中老

年人要防骨关节痛，秋季气温降低，寒湿之气易积聚在关节位置，可能会出现关节肿胀、疼痛的症状。年轻人要防咽喉炎，秋季空气干燥，饮水不当或嗜食辛辣油腻食物，易引起咽痛，咽喉红肿。敏感人群要预防过敏性疾病，秋季气候变化剧烈，多风且气温波动较大，空气中花粉及植物种子等浓度偏高，一部分体质敏感人群一时适应不了周围环境条件，容易发生荨麻疹或过敏性鼻炎等。

行：适度运动

秋季气候凉爽干燥，这时宜开展各种体育运动。运动强度不宜过大，可选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者进行体育锻炼时要防止汗出过多，耗气伤阴。

年老体弱和患有关节疾病、高血压、冠心病的患者可以进行太极拳、慢跑、步行等锻炼耐力的运动，有助于提高人体对环境变化的适应能力，提高心肺功能。

秋季气温下降，关节和肌肉组织的柔韧性和伸展度也随之下降，所以运动前要做好热身，以防损伤关节。另外，静坐、闭目养神等方式可调节气息、消除焦躁，以养护心气，让身体更好地适应干燥的秋季。

（据《中国中医药报》《北方新报》）

“呼噜娃”是睡得香还是病？ 腺样体肥大是“元凶”

本报记者 李 莹 见习记者 王春悦

正值暑假期间，数量不断攀升的“呼噜娃”来到医院就诊，家长往往存在“打呼噜=睡得香”的认识误区，为了廓清认识，近日，记者采访了北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿童呼吸科主任白永亮。

睡觉打呼噜可能是腺样体肥大在捣鬼

6岁的小明（化名）晚上睡觉经常会打呼噜，而且声音较大，在呼吸的时候总感觉气上不来。小明妈妈带孩子来到医院检查时向医生形容了孩子的情况：“白天容易感到疲倦、注意力不集中，导致学习成绩也有所下降，就想趁着假期把孩子的病治了。”

在询问了孩子的病情后，白永亮说，孩子在睡梦中出现打呼噜的现象时，并不是孩子睡得香，事实上，可能是腺样体肥大发出的危险信号，这种病症带来的危害是不容小觑的，需要通过视诊和触诊进行初步判断，进行治疗。如果任由发展，不仅可能会导致腺样体面容影响孩子的发育，还会让孩子产生自卑心理，严重的可能出现短暂性呼吸暂停。

白永亮介绍，腺样体是位于鼻腔后面、鼻咽顶上的组织，在孩子出生后会随着年龄的增长而逐渐长大，2至6岁为增殖旺盛时期，10岁以后逐渐萎缩。鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎、流行性感冒等疾病都可能导致炎症分泌物刺激腺样体，使其长大，导致孩子出现鼻塞、流涕、反复咳嗽、说话时有鼻音等症状。

孩子生长发育需要大量的氧分，腺样体肥大会严重缺氧，直接导致供氧不足，出现精神萎靡、头痛、头晕、记忆力下降、反应迟钝、抵抗力下降等问题，不仅会造成孩子学习困难，还会导致孩子生长发育迟缓。从外观上看，腺样体肥大会造成面部发育变形，影响孩子的美观，可能对孩子的心理健康产生负面影响。

腺样体肥大早识早治少牵挂

如何诊断并正确医治腺样体肥大？白永亮说，这需要医生通过视诊和触诊进行初步判断，可用手指在鼻咽部触诊，在鼻咽顶及后壁可触及柔软块状物，辅助检查手段可借助前鼻镜、纤维鼻咽喉镜、鼻咽侧位片测量、鼻咽部CT检查等。其中，鼻咽侧位X线由于其非侵入性和操作简便等特点，成为腺样体肥大患儿最常用的检查工具之一。

治疗手段主要有保守治疗、手术治疗和正畸治疗。如果孩子症状不典型或症状不重，腺样体会随着年龄的增长逐渐萎缩，可通过药物治疗祛除病因，如鼻用气雾剂等，也可中西医结合治疗，改善患儿鼻部的炎症，减少对腺样体的刺激，同时需要定期观察孩子症状。对于5岁以上且症状较重的儿童，尤其是常年有呼吸道症状且打鼾的孩子，腺样体肥大自行痊愈的可能性非常小，建议尽早手术。

白永亮说，腺样体切除术与低温等离子射频消融术成为治疗腺样体肥大的两大主流方式，后者为微创手术，具有精确度高、低温操作、手术快速等优势，不仅具有较高的手术安全性与舒适度，更减轻了患者的术后负担。对已形成“腺样体面容”、口腔出现畸形孩子，则需要根据具体情况设计正颌正畸联合治疗方案。

他提醒，在日常生活中，家长对2至10岁孩子的照护要注重预防，尤其预防感冒，慢性鼻炎孩子勿用手抠鼻，可用生理盐水喷鼻腔以防感染。要保持清淡饮食，保证充足热量、维生素和蛋白质，改善因睡眠障碍和“腺样体面容”导致的发育不良，对因“腺样体面容”有负面情绪的孩子，家长要关心、爱护和理解，增强其治疗信心，心理症状加重时及时就诊。

谨防食物中毒 织纹螺不能吃

日前，北京市市场监管局发布食品安全风险提示，要求食品经营者不能卖、消费者不能吃织纹螺。

据介绍，织纹螺俗称海丝螺、海狮螺、麦螺或白螺等，外形特征为尾部较尖、细长，长度约1厘米、宽度约0.5厘米，约指甲盖大小。食用织纹螺易导致食物中毒，引起头晕、呕吐、口唇及手指麻木等症状，严重者可致死死亡。

原卫生部《关于预防织纹螺食物中毒的公告》（2012年第13号公告）和原

国家食品药品监督管理总局办公厅《关于织纹螺销售有关问题的复函》（食药监办食监二函〔2016〕528号）明确规定，任何食品生产经营单位不得采购、加工和销售织纹螺。

北京市市场监管局提示广大消费者，提高自我保护意识，不购买和食用织纹螺，谨防误食织纹螺中毒。一旦误食织纹螺，如发生口唇麻木等类似神经系统中毒症状的，应立即到医院就诊。

（据《中国消费者报》）

吃素会使人缺乏能量吗？

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措，践行绿色低碳理念，如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外，提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区，每天提供约50道菜品，其中一半是素食。吃素会不会让人缺乏能量？记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式，分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍，素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如，全素食者不吃所有动物性食品，只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物，不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近，被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类，不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来，如果科学饮食，只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中；脂肪大都存在于肉类食物中，但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪；蛋白质的来源比较广泛，可以来自动物，也可以取自植物。除此之外，鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富，且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示，素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者，但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过，我们更提倡平衡膳食，既摄入适量的优质蛋白，如肉类、蛋类、奶类食物，又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。（据《科技日报》）