

## 咸宁市青少年近视防控巡回宣讲走进崇阳

# 呵护明亮双眸 点亮梦想之光

咸宁日报全媒体记者 江世栋

4月7日,以“呵护明亮双眸,点亮梦想之光”为主题的咸宁市青少年近视防控巡回宣讲活动崇阳宣讲会,在崇阳县第五小学举行。咸宁市教育局、咸宁市视防中心、崇阳县教育局、通山县教育局分管领导、骨干教师和崇阳五小部分师生家长参加了宣讲,宣讲活动由省级宣讲员张子娟主持。

活动开始前,与会人员参观了崇阳五小的校园文化、教室、卫生室、近视防控校长工作室等,并观看了学校近视防控工作宣传片。

“写字姿势要端正,背直头高要做到,书写注意光线足,用眼时间控制好……”宣讲活动在崇阳五小学生表演的快板《预防近视,从我做起》中拉开序幕。崇阳五小校长程飞燕根据学校实际,宣讲了五小近几年在近视防控方面所做的工作及取得的成绩。该校在日常工作中,始终将孩子们的身心健康放在首位,将运动和饮食紧密结合,让爱护眼护眼成为常态。

崇阳县教育局体艺股股长吴丽玲宣讲了县教育局在近视防控工作方面的落实事

例,表示将继续全面落实国家省市关于做好儿童青少年近视防控工作的要求,认真做好视力防控健康教育工作,家校协作,共同呵护孩子们的明亮双眸,让他们的心灵之窗更明亮,让生命的阳光更出彩,让世界更精彩!

咸宁市中小學生近视防控宣讲团成员、崇阳县第五小学钟丽洁老师作了以《明亮的眼睛,非凡的未来》为主题的宣讲,围绕近距离用眼、阳光运动、饮食、睡眠、健康意识五大板块展开。

她说,引发学生近视的主要因素是在0-13岁这个年龄段,高强度、近距离用眼。高强度指的是近距离用眼持续时间,时间越长,伤害越大。近距离指的是视物距离,距离越近,伤害越大。那同学们应该怎么办呢?应严格控制近距离用眼时间。无论在学校还是在家里,近距离读写超过40分钟要休息1-3分钟,远眺,放松眼部肌肉,劳逸结合才能让眼睛一直保持明亮。

常常有同学会问,有没有既轻松又快乐的方式预防近视?答案是当然有,就是户外

活动。”她介绍,有研究表明,户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议同学们每天户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”,即使室外温度较低,在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动。特别是各种球类运动,都是很好的户外运动方式。如羽毛球、乒乓球等,在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。

体内微量元素缺乏,是导致近视的因素之一。生活中挑食、偏食的同学更容易发生近视,一定要注意少甜食、油炸食品、碳酸饮料等,想要眼睛好,需要常吃含有维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、蓝莓、豆制品等。

儿童和青少年时期是近视高发的时期,未能保证充足睡眠可引起眼部植物神经紊乱,导致眼轴过度增长,从而形成近视。要保证充足的睡眠时间:小学生每天睡眠10小时,初中生每天睡眠9小时,高中生每天睡眠8小时。如果实在不能保证,中午也要

午休半小时,闭目养神,可保证下午听课精力充沛,注意力更加集中。

预防大于治疗,不能真的形成近视之后才后悔。应养成良好生活方式,不熬夜、少吃糖、不挑食。除了正常线上学习外,自觉控制电子产品使用。做到起居有常,生活有度,饮食有节,锻炼有方,用眼有法,健康是自己一生幸福的保障。

整个活动重点宣讲了近视的成因与危害,指出了阳光运动、健康饮食、充足睡眠、良好习惯是预防近视的有效手段。宣讲过程中,还设置了互动和竞赛环节,家长和學生参与度很高,现场气氛活跃,为更好普及科学的近视防控知识、保护孩子的视力起到了引导示范作用。

近视防控是学校的重要工作,关系到国家战略的实施。宣讲会上呼吁,希望所有人都提高思想认识,立即行动起来,把近视防控工作纳入学校考核机制,以最大的决心和强有力的措施做好近视防控工作,共同呵护好孩子的眼睛,给他们一个光明的未来。

## 生活顾问

### 如何应对旅途意外?

本报讯 记者江世栋报道:春暖花开,旅游正旺。旅途意外虽然不常发生,却也难以避免,这里列举了几个常见的意外处理方法,供大家参考。

水土不服:主要表现为胃肠不适、吐泻、易着凉、精神不振、失眠等,这是由于气候、地理条件、当地水质及饮食习惯改变造成的。轻症者不需特殊治疗,注意休息,调整生活节奏就可以了。症状严重者,如发生感冒、腹泻、过敏等,可服用相应药物,对症治疗。

关节扭伤:关节不慎扭伤后,切忌搓揉、按摩,应立即用冷水或冰冷敷。24小时后,可用散瘀、消肿的中药外敷,也可采取最简单的方法,热水浸泡15分钟左右。

发生骨折:上肢或下肢发生骨折,不能盲目地发动骨折部位的肢体骨骼,可用绳子或绷带将树枝或板条给骨折的肢体固定,防止移位。

昏厥:千万不可搬动昏厥者,应注意观察其心跳和呼吸有无异常。如心跳、呼吸正常,可轻拍并大声呼叫,使其惊醒。如呼吸心跳停止,则说明情况较严重,应使病人头部偏向一侧并稍放低,取后仰头姿势,然后采取人工呼吸和心脏按摩等方法进行急救。

### 怎样预防旅游性水肿?

本报讯 记者江世栋报道:外出旅游时,由于长时间坐车或终日不停地奔波,到晚上便手足麻木、发胀、小腿及足背发生水肿,医学上称之为旅游性水肿,常见于中年和肥胖者,女性更易发生。

旅游性水肿属功能性水肿,又叫良性水肿。它与饮水量关系不大,睡眠休息和改变体位后水肿即行消失,通常为下午出现,早晨消失。究其原因,主要是由于长途坐车,两腿长久搁置在某一直曲位置,下肢的血流不易回流至心脏,血管中水分就渗至周围组织中,形成下肢水肿;而长途步行,因重力关系,下肢静脉回流受阻,毛细血管滤过压增加,液体在皮下组织间渗漏,形成下肢水肿。

怎样预防旅游性水肿?长途坐车时,经常变换体位,双腿尽量不弯曲、不受压;每到一车站,下车散步几分钟,以疏通血脉,放松肌肉,有利血液回流,防止下肢瘀血和水肿。

量力而行,使体力不过度消耗,尽量避免长时间行走,做到劳逸结合,适当休息。

旅游休息时,可用手按摩下肢肌肉,既可消除肌肉疲劳,又可促进下肢血液回流。晚间可用稍烫的水洗澡和洗足,浸泡半小时之久,以扩充下肢血管,有利于消除水肿。

夜间睡觉时,将下肢垫高一些,有助于下肢血液回流,使下肢水肿尽快消退。

### 旅游怎样吃路边摊?

本报讯 记者江世栋报道:为了避免“旅行者腹泻”,要尽量避免吃路边摊,但没有路边摊相伴的旅游又好像不完整。那么,如何健康吃路边摊呢?

烤肉别买太鲜红的。营养学会专家指出,很多小摊为了不让防腐保鲜、肉色鲜艳、口感好,会用亚硝酸盐浸泡肉类。而大量摄入亚硝酸盐可引起急性食物中毒,经常少量摄入也有致癌隐患。因此,吃烤肉千万不要买颜色格外鲜红好看的。吃煎饼不加“薄脆”。专家指出,其实除了“薄脆”,煎饼还是比较健康的食物,煎饼皮和鸡蛋都只经过低温短时间加热,很大地保持了营养。因此,想健康吃煎饼,不加“薄脆”就好。

鸡蛋灌饼别图香脆。鸡蛋灌饼由面粉、鸡蛋和青菜组成,是路边摊中营养较全面的。但许多人就爱吃特别脆的灌饼。专家指出,越脆的灌饼,含的油脂就越多。

麻辣烫多选青菜豆腐。麻辣烫食物多样,也算营养均衡的街边小吃。不过要小心选择食材。据报道,麻辣烫中的肉皮、蹄筋、鱿鱼等,可能用化学试剂加工保鲜,这些食物多了伤及肝肾。另外,麻辣烫中的鱼丸、肉丸等营养价值也很低。吃麻辣烫最好多选蔬菜和豆腐,面条、鸡蛋、鹌鹑蛋等也不错。

臭豆腐别买黑的。臭豆腐的正宗做法是用豆腐长时间发酵,营养丰富。一些街头不法商贩用硫酸亚铁(上色)加硫化钠(出味)快速制造又臭又黑的假臭豆腐。专家提醒,买臭豆腐不要买颜色太黑的,否则可能是用“臭精”制造的。吃臭豆腐每次要少量,同时搭配新鲜蔬果,以减少胺类物质对人体的危害。

虽然以上方法可以减少路边摊的危害,但为了我们的健康,还是尽量避免吃路边摊。

## 前倾的姿势最伤腰

咸宁日报全媒体记者 江世栋

上班时,很多人会习惯性地选择前倾的坐姿办公;下班后,大部分人喜欢半躺在沙发上看电视、玩手机。其实这些舒服的姿势最伤腰,时间长了容易引起腰痛。

不论站立还是坐着,前倾的姿势会让腰椎负荷大大增加:站立时身体前倾,腰椎负荷增大到150千克;坐姿时身体前倾,腰椎负荷接近200千克!上身前倾时,头、躯干和上肢的重量会集中在腰椎这一个支撑点上,腰椎间盘承受的压力最大。

这也说明,前倾姿势更舒服、坐着比站着更舒服其实都是假象。工作学习时趴在桌子上,会让腰部承受很大的压力,容易出现腰椎损伤。

除了前倾的姿势,生活中还有很多伤腰的习惯:

半躺在沙发上。半躺姿势让肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,脊柱生理曲度变直,久而久之造成连接腰椎的椎间盘突出。

缺乏运动。在不锻炼的人群中,背痛比例更高。长期不运动,会让肌肉力量下降,对于脊椎的保护能力自然也下降。

腰部受凉。“久坐族”腰部血液循环差,稍微一受凉,可能就会引发腰疼。平时要注意腰部保暖,避免穿过短的上衣,如露脐装等。

弯腰做家务。很多人做家务时总是弯着腰,扫地、拖地时常常一侧用力,这样容易让背部承受更多压力。建议做一会儿家务休息一下,同一种动作别持续太久。拖地、洗碗、择菜的时候,要尽量保持上身直立,减

少对腰椎的伤害。

背包太重。背包的重量超过自身体重的10%,就可能对背部造成伤害。因此,尽量把里面那些很少用到的东西清除出去。单肩背最好左右轮换,双肩背最好选择宽肩带的。

保护腰椎,首先要改掉上述坏习惯。其次,对于离不开座位的久坐族来说,要注意避免伤腰的坐姿。

什么样的坐姿对腰椎最好?首先,你需要一把舒适的椅子。椅子不宜“太深”,坐下时臀部能把椅子坐满,让腰背部完全紧贴着椅背;两脚要能平放地面,使膝盖同高或稍高于臀部。

其次,找一个舒适的靠垫。靠垫最好选择能和腰椎完全贴合,材质稍硬一点,有

## 赤壁市人民医院

# 成功实施首例全腔镜下颈部三切口食管癌根治术

本报讯 记者王恬、通讯员刘文报道:4月14日,赤壁市人民医院完成首例全腔镜下(胸腹腔镜联合)颈部三切口食管癌根治术,手术历8小时,术后72岁的患者王大爷爷转ICU治疗平稳后,转普通病房继续治疗,现恢复顺利,康复出院。

出院时,王大爷爷感激地对医院胸外科主任胡鑫林说:“感谢各位专家!感谢胸外科、ICU医护团队!帮我解决了大问题。”

王大爷爷既往有冠心病,心脏冠状支

架植入多年,体检发现食管占位,医院消化内镜活检提示食管癌。传统的手术方式需要开胸及开腹,创伤比较大,术后恢复慢。

所以,医院采取了当前国内先进的胸腹腔镜联合颈胸腹三切口食管癌根治术。相较于传统手术,这种手术对病人创伤小,恢复快,降低了术后并发症的发生几率,对技术团队提出了非常高的要求。

经过充分的术前准备、病例讨论、技术

分析后,医院胸外科团队在上级医院的指导下支持下,成功为患者实施了胸腹腔镜联合颈胸腹三切口食管癌根治术。

术后两三天,王大爷爷就可以下床活动,第五天就开始通过十二指肠营养管注入流质食物进行肠内营养。在医生及护理团队的悉心照护下,王大爷爷恢复很快,病患家属对医院医护团队给予了很高评价。

赤壁市人民医院胸外科常年开展上、中、下段食管癌根治术,贲门癌根治术,肺癌

根治术,全肺切除术,肺叶切除术,纵膈肿瘤切除术,以及胸部重度外伤的救治。胸外科长期与省级三甲医院、专家团队紧密合作,紧跟医学前沿。全体医护人员,以精湛的技术,优质的服务,为广大患者服务。



## 为什么会出眼单眼近视?单眼近视需要配戴眼镜吗?

据相关数据统计,我国近视的人数已高达6亿,其中青少年儿童近视率居于世界首位。在青少年儿童近视人群中,我们会发现有些儿童出现单眼近视,单眼近视就是一只眼睛近视,一只眼睛视力正常,这是什么原因会导致的呢?单眼近视也需要配戴眼镜吗?

一般情况下,单眼近视是用眼习惯不良、眼部疾病、先天遗传等因素引起的。

### 1.不良用眼习惯

生活中,有些儿童青少年看事物的时候喜欢用单独的左眼或是右眼来看,有时还喜欢躺在床上或者沙发上侧躺着看电子产品或者阅读,这些行为都会使双眼的视物距离不一,导致一只眼睛过度的调

节,疲劳加重,从而形成单眼近视。

### 2.眼科疾病

正常情况下,眼睛在日常用眼的时候都是一个正常且对等的视觉网,但当眼睛出现一些眼部的问题,并侧影响某只眼睛,比如相应的肿瘤、炎症或青光眼等疾病,就可能使一侧眼睛正常,而另一侧眼睛变得近视。

### 3.遗传因素

近视是存在一定遗传因素的,尤其是对于高度近视的父母,更容易导致孩子携带相关的近视基因,可能导致单眼近视的情况出现。

当儿童青少年出现单眼近视后,家长往往会问孩子,你看得清黑板吗?这时孩子

会回答,我看得清黑板!家长心中会困惑:这样不影响看黑板,也需要配戴眼镜吗?

临床上单眼近视是比较常见的,但因为双眼中有一只眼睛视力能满足日常生活和学习而往往被忽略。其实单眼近视在用眼时,双眼的受力不均衡,从而使两只眼睛的视力差距逐渐拉大,造成屈光参差。屈光参差会对眼睛的发育产生很大的危害。比如会导致眼睛出现视疲劳,或“差的眼睛”出现近视度数增长过快的现象,长时间也会导致单眼弱视和斜视问题出现。

当发现儿童出现单眼近视时,一定要到专业的医疗机构进行散瞳验光,根据自身眼睛的具体情况进行屈光矫正。目前,

最常用的矫正方法是:佩戴框架眼镜或角膜塑形镜。在此提醒各位家长,孩子单眼近视进行矫正后,一定帮助其养成良好的用眼习惯,避免长时间使用电子产品,即使看电子产品,也要注意坐姿。另外,可以增加一些户外阳光运动,这些都可有效缓解单眼近视度数的发展。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

## 视力健康教育

## 舒胸中气,散心中郁

### ——读“经典”谈娱乐养生



朱文钊  
咸宁麻塘中医医院 主治医师

所谓娱乐养生,是指通过轻松愉快、活泼多样的活动,在美好的生活气氛和高雅的情趣之中,使人舒畅情志、怡养身心,增加智慧、动筋骨、活气血、锻炼身体,增强体质,寓养生于娱乐之中,从而达到养神健形、益寿延年的目的。这种养生方法,称之为娱乐养生。“娱乐养生”是传统中医养生的一个组成部分,在历代医学发展中有明显的发展轨迹。《荀子·乐论》说过:“夫乐者,乐也,人情之所不能免也,故人不能无乐。”可见娱乐在养生之道中的重要性。《欧阳文忠公全集》卷一百三十一记载:“昨因患两手中指拘挛,医者言为数运动以导其气滯者,为之弹琴可为。”欧阳修通过弹琴训练,手指的疾病果然治好了。

娱乐养生的方式可以分为两种:一种重在健身,一种重在养心。重在健身的是指要亲身参加娱乐活动的操作,比如弹琴、唱歌、跳舞、下棋、栽种花草、作书画等;重在养心的娱乐活动则不需要亲自去参加,只是观赏达到“娱耳目,乐心意”的目的,如观看各种文娱活动的表演,这对情绪不好和有情志疾病的人,能产生较好

的养生效果。

1、音乐养生 音乐不仅可以表达情感,还能通过其旋律的起伏和节奏的强弱调节人的情志。《寿世全书》说:“声音感人之心,其效力速于训诂与身教……况丝竹之陶冶性情,逐歌能发抒抑郁,故无文男当,当职业之余之时,或安弦操篪,或铁板铜琶,或引吭高歌,或曼声徐度,于身心二者,皆有裨益”。音乐使人的感情得以宣泄,情绪得以抒发,因而令人消愁解闷,心绪安宁,胸襟开阔,乐观豁达。音乐疗法现代医疗也已广泛采用,不少医院和疗养院采用为病人播放优美轻音乐的疗法,治疗高血压、心脏病、哮喘等疾病,都受到了很好的效果。

2、读书养生 古代养生家认为,“书卷乃养生第一妙物”。读书必须聚精会神,其实就是在用眼,而且涉及大脑反射和意识活动。老年读书可以享享脑力不衰之乐,可以陶冶心灵、排遣孤独;老年读书能医愚,能防病。老人与书为友,以读书养生,其乐无穷,何乐而不为!

3、书画养生 书画也是娱乐养生的一个重要手段。书画是一种高级的艺术享受,又是人们心与神的精细表现手法。欧阳询常说:“学书为乐”。作书能将书中的内心精神世界通过笔端,宣泄在点画之中,所以能舒胸中气,散心中郁。“舒怀畅志,使大脑的兴奋和抑制得到平衡,手臂和腰部肌肉得到锻炼,促进血液循环和新陈代谢,有利健康和治疗疾病。从古至今,书画家大多长寿。书法讲究意念,做练习时要求平心静气、全神贯注、排除杂念,这点与气功的呼吸锻炼有异曲同工之

妙;其次,书法绘画讲究姿势,要求头端正、肩平齐、胸张背直、提肘悬腕,将全身的力量集中在上肢,这又与气功修练的姿势接近。有所不同的是,书画练习将身心锻炼寓于艺术娱乐活动之中,更能体验到创作后的欢乐和美的享受,最终达到修身养性的养生目的。

4、对弈养生 祖国传统养生学认为:下棋不但能松弛神经,消除疲劳,且能锻炼思维,增强记忆,保持智力,是一种有益于身心的养生活动。“善弈者长寿”是中国古代医学家作出的结论。从医学观点看,弈棋能怡养情志。弈棋之时,心神集中,意守棋局,精诚专一,杂念尽消,谋定而动,谈笑风生之间,以决胜负,心态人把注意力从日常生活的负重状态中摆脱出来。弈棋具有凝神静气的作用,

对于孤闷无聊引起的神志损伤及老年退休者,尤为适宜和有益。弈棋时通过对情绪的控制,可调节生理机能,对延缓衰老和开发智力。下棋固然是有益的活动,但不掌握适度,以致废寝忘食,反而有损于健康。

5、跳舞养生 我国古代很早就懂得用舞蹈来健身治病。《吕氏春秋·古乐篇》说:“远古地阴,凝而多寒,民气郁滞而滞者,筋骨缩瑟而不达,故作舞以宣导之。”据历史文献记载:“随康氏时,水潦不流,江不行其原,阴凝而易闭,人肢郁于内,膝理滯而重腿,得所以引关节者,乃制之舞,教人引舞以引导之。”说明我国早在夏代就已经懂得用舞蹈防病治病。舞蹈既能娱人,又能娱己,是娱乐养生的一个好办法。跳舞通过肢体、身躯的运动,以动作语言表达情感,既欢快振奋,又可运动关节,流通气血,濡养血脉,能起到轻身健体、恢复体力和脑力、增进消化功能及祛病益寿的效果。

6、养花养生 养花是一项极富情趣的休闲活动,也是娱乐养生的一种方法。首先,养花不仅可以起到供人欣赏、美化

环境,令人赏心悦目的作用,而且花的香气还能杀灭细菌、清除污染、净化空气。同时,鲜花释放的芳香,通过人的嗅觉神经传入大脑,令人气顺血畅,血脉调和、怡然自得,产生沁人心脾的愉悦感觉。其次,栽种花草也是一项轻松有趣的体力活动,能够活动筋骨,增强体质。

7、旅游养生 旅游是娱乐养生的内容之一。历代养生家多提倡远足郊游,而道家、佛家的庵、观、寺、庙也多建立在环山抱水,风景幽美之处,以得山水之清气,养身性气。古人非常推崇远足郊游活动,特别是文人墨客,游山玩水之间,佳句诗作乃生。旅游不仅可以一览大好河山之壮丽景色,而且还能借以舒展情怀,心胸开阔,锻炼身体,增长见识,是一种有益于身心调养的活动。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲