

开学季,如何守护孩子视力? 增加户外运动,科学“目”浴阳光

本报记者 洪 漩



开灯睡觉、爱吃甜食会诱发近视

开学后,不少家长发现,经过了一个寒假的“休整”,很多孩子的视力竟然下降了。梁女士的女儿在杭州某小学读五年级,开学没几天,提出了要配眼镜的需求。“这学期开学后,她的位置比较靠后,说看不清黑板上的字了。”带着孩子去医院检查后,发现女儿的视力下降了不少。“虽然孩子们在放假,他们的眼睛却可能在‘加班’。”梁女士说。

幼儿园时期就已经有孩子近视,小学更是近视高发期。造成近视的原因有哪些?潘飞介绍,引起近视的原因除家族遗传外,

户外活动少、用眼习惯不好等因素,都会让近视风险大大增加。例如,对电子产品过度依赖,长时间近距离使用电子产品会让睫状肌处于过度紧张的状态;晚间学习时间过长,坐姿不规范导致用眼紧张及视疲劳。

“此外,长时间开灯睡觉和爱吃甜食也会增加近视风险。”潘飞解释,长时间开灯睡觉会使眼内睫状肌处于持续痉挛状态,而糖分摄入过多会消耗大量钙、铬等矿物质元素,而缺乏这些元素会导致眼球壁弹性下降、前后径拉长,增加近视风险。

充分利用课间,选择适当的户外运动

如何预防近视?“家长也要给孩子营造良好视觉环境,选择合适的护眼灯,嘱咐孩子提高学习效率保障充足睡眠。”潘飞介建议,如果发现孩子有眼睛干涩、视力模糊症状时,要及时到医院就诊。另外,有条件的要定期到医院检查,建立科学的视力档案,防患于未然,“小学期间是近视的高发阶段,建议学校每隔6个月对学生进行视力和屈光的检查。”

此外,保证充足的日间户外运动时间可有效预防近视。此前,中山大学教授何明光的研究发现,一年级的孩子,每天增加40分钟户外运动,3年后近视发生率下降10%;每天增加80分钟户外运动,一年后近视发生率下降9%。

潘飞介绍,每天进行2小时的户外运动,可促使体内分泌多巴胺减缓眼轴生长,缓解近视的发展。“我们强调‘天天户外120’,学校的大课间、体育课、课间加起来基本能达到

一个半小时,再利用好放学后时间,基本可以保障每天两小时的户外运动。”这也是他和同事进校园科普时常常和校长、老师强调“不要拖堂”的重要原因,“两节课之间让孩子们去操场跑跳,或者在走廊远眺,放松睫状肌,可以让眼睛得到休息。”有的学校专门设置了瞭望台,利用课间时间组织学生远望,缓解眼部疲劳,非常推荐。”

对于缓解近视的运动方式,潘飞建议可以选择放风筝或者球类运动,“放风筝的过程中,视线可以延伸到又高又远的位置,这实际上就是在远眺,可以放松睫状肌,缓解视疲劳。”若是阴雨天,可以在亮堂开阔的室内进行羽毛球、乒乓球、网球等项目,“速度较快的小球运动,要求眼睛紧盯着球的移动,上下不停地进行焦距调节,这有助于改善睫状肌的紧张状态,提高视敏度,减轻眼睛疲劳,预防近视。”

乍暖还寒时应如何将息?

冬天刚过,春寒乍冷,此时如何养生,建议做到以下几点。

适度“春捂”

初春时节,早晚温差较大,尤其在南方地区,常常寒中夹湿。湿寒之邪最易侵犯人体脏腑与关节,导致感冒、哮喘、关节炎等疾病发生。在穿衣上要尤其注意保暖,减衣不能太快,应多捂一段时间,适应新的气候特点。春捂也要“捂”得恰到好处,重点在于头、背、腹、膝、足。此外,“春捂”要有度,要防止衣着过多,使机体的抗寒能力降低。

坚持运动

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”。此时我们应加强锻炼,可以适当做一些有氧运动,如登山、郊游、散步等,也可以选择八段锦、太极拳等,促进身体血液循环,增加阳气,提高机体免疫力。尽量避免在气温比较低的时候运动,地点尽量选择空气清新处,使阳气升发有序。

做好防护

春季主生发,细菌、病毒亦随之活跃,且易随风传播,故春季传染病多发。想要保持良好的身体健康状态,在日常生活中做好防护,注意环境卫生,增强自身抵抗力,预防疾病的发生。身体有不适应及时就医,特别是有发热、皮疹症状,应尽早明确诊断,及时治疗。

起居有时

春季养生要早起早睡。早起活动,可以舒展筋骨,有助于阳气的提升,而晚睡是相对于冬季而言的。

饮食有节

春季阳气初生,饮食宜少酸多甘。适当食用辛温升散或辛甘发散的食物,可扶助阳气,顺应春季阳气升发的特点。比如多吃淮山、薏米、莲子、扁豆、茯苓等,有助于健脾化湿。

“ 经过一个春节假期,省内各大医院眼科门诊迎来小患者就诊高峰。浙江大学医学院附属邵逸夫医院眼科医生潘飞和同事最近也处于满负荷工作状态:“就我工作日眼视光专家门诊的情况而言,10位患者中有8个都是家长带着孩子来检查的。”

在即将到来的全国第八个近视防控宣传教育月,眼科医生们呼吁,最好每半年带孩子到正规眼科医院进行一次专业的眼健康检查以做到早发现、早干预、早治疗。

”