

知名近视防控专家、南阳市眼科医院小儿眼科主任刘小林介绍——

# 儿童青少年不同年龄段近视防控重点

近日,南阳市眼科医院体检队在开展“校园视力筛查”活动中发现,随着儿童青少年学习生活环境变化,近视呈现出低龄化现象。对此,该院小儿眼科主任、知名近视防控专家刘小林表示,家长、学校和社会要切实重视儿童青少年近视防控问题,避免发展成高度近视。孩子年龄段不同,近视防控目标也不相同,具体分为3个年龄段,即0岁至8岁阶段、9岁至13岁阶段、14岁至18岁阶段。

0岁至8岁阶段,是儿童青少年近视防控的第一个年龄段,主要以防止远视储备过快消耗为主。人出生时一般会有300度左右的生理性远视,临床上称为远视储备。随着孩子年龄长大,眼睛向正视化发展,远视储备会逐渐被消耗,若远视储备消耗过快、过早,就容易引起近视提前发生。

9岁至13岁阶段,这个阶段的孩子身体处于迅速发育时期,眼睛的轴距也在快速发展,一旦近视,度数增加会特别快。如果发现孩子总是近距离看书或眯着眼看东西,就有可能是近视。建议家长和学校,对于该

年龄段的孩子要减少近距离用眼时间,增加孩子户外活动时间(每天至少2小时),以控制近视快速发展。

14岁至18岁阶段,这是儿童青少年近视防控的第三个年龄段。这个年龄段要防止中度近视发展成高度近视(近视度数在600度及以上),目的是预防成年后高度近视向病理性近视转化。因为病理性近视极易引发视网膜脱离、黄斑出血等致盲性眼病。

刘小林提醒家长,对近视防控要关注两个数字:600度和26毫米。前者是指近视度数,后者是指眼球轴距。孩子18岁之前,若将近视度数控制在600度以内,眼球轴距控制在26毫米以内,之后随着身体发育定型,上述两个数字基本不会再发生明显变化,发生高度近视的可能性就小很多。如果将控制近视度数进行量化,以一个10岁孩子有200度的近视为例,在10岁到18岁这段时间,每年近视度数增长需控制在50度以内,才不会发展成高度近视,25度以内则更

加理想。因此,科学防控近视发展非常重要。(李霞)

**专家介绍** 刘小林,南阳市眼科医院儿童青少年近视防控中心主任兼小儿眼科主任。从事眼科临床工作近30年,具有扎实的眼科理论知识和丰富的临床经验,熟练掌握各种眼病的诊治。业务上主攻儿童眼病,尤其对14岁以下少年儿童的近视、斜视、弱视、倒睫、上睑下垂、新生儿泪囊炎、先天性白内障、先天性青光眼等眼病的治疗有较高造诣。擅长各种类型斜视的诊断与手术治疗,对不同类型的弱视进行科学化、规范化、系统化的治疗有丰富的实践经验,许多儿童眼病患者慕名而来。⑩9

联系电话:63268635

中州大道院区地址:中州大道268号(金马特东隔壁)



## 中医助力儿童保健康复

□南阳市儿童医学中心 景国栋

随着季节的转换,气候逐渐干燥,昼夜温差加大,孩子们的身体也面临新的挑战。在中医理念中,顺应自然节气的变化来调养身体至关重要。以下为家长们提供一些进入秋冬后中医儿童保健康复的养生建议,帮助孩子们健康成长。

### 饮食调养

#### 1. 滋阴润肺

应多给孩子食用一些具有滋阴润肺功效的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜、莲藕等。可以煮梨水、百合粥、银耳羹等,既能补充水分,又能滋养肺脏。

#### 2. 少辛增酸

宜少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒、生姜等,以免损伤肺气。适当增加酸味食物的摄入,如山楂、葡萄、柚子、苹果等,有助于收敛肺气,养护肝脏。

#### 3. 均衡营养

保证孩子饮食的多样化,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃新鲜的蔬菜和水果,适量补充肉类、鱼类、蛋类、豆类等富含优质蛋白质的食物。

### 起居调理

#### 1. 早睡早起

进入秋冬季节,应顺应天时,让孩子早睡早起。早睡可以滋养阴气,早起能够舒展肺气,有利于身体的阴阳平衡和肺气的宣发。

#### 2. 注意保暖

根据气温变化及时为孩子增减衣物。近期早晚温差大,要给孩子适当添衣,特别是腹部、背部和脚部,要注意保暖,预防疾病。

#### 3. 适度运动

鼓励孩子多参加体育锻炼,如慢跑、跳绳、踢毽子等,增强体质,提高免疫力。但运动要适度,避免过度劳累。

### 情志呵护

#### 1. 收敛神气

引导孩子保持内心平静,避免情绪过于激动。比如可以通过亲子阅读、绘画等安静的活动来培养孩子的情绪稳定性。

#### 2. 增加户外活动

天气较好时,带孩子

到户外散步、爬山等,亲近大自然,让孩子身心愉悦,同时也能增强体质。

### 中医保健方法

#### 1. 推拿按摩

补脾经:位置在拇指桡侧缘,从指尖推向指根。可以健脾胃,增强孩子的消化功能。

补肺经:在无名指末节螺纹面,从指尖推向指根,有助于增强肺的功能,预防呼吸道疾病。

揉腹:以肚脐为中心,用手掌轻轻顺时针按摩腹部,能够促进胃肠蠕动,帮助消化。

#### 2. 艾灸

对于体质虚寒的孩子,可以在医生的指导下进行艾灸,如艾灸足三里、关元等穴位,以温阳散寒,提高身体的阳气。

#### 3. 中药调理

如果孩子入秋后出现咳嗽、腹泻、食欲不振等症状,可以在中医师的辨证论治下,服用一些中药进行调理。

总之,秋冬季节,家长要从饮食、起居、情志等方面为孩子做好保健康复工作,结合中医的养生理念和方法,让孩子适应季节的变化,健康快乐地成长。⑩9

## 立冬之后咋养生 防寒保暖是重点

立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降。因此,防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人,要着重护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一,如果头部受寒,体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,肚脐一旦受凉,容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

中医认为,冬季宜藏不宜散,应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷,胃肠蠕动的正常规律容易被打乱,少食多餐有助于减轻胃肠负担。建议选用气平味淡、作用和缓的食品,如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行平补,烹饪时以汤、粥类最为适宜。此外,还可在饮食中适量增加如山楂、五味子等酸味食物,以收敛阳气。

冬主收藏,出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会引发疾病。因此,太极拳等传统保健项目,动作舒缓,柔中有刚,更适合中老年人健身。

起居应顺应时令、早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气舒展。每日最好有7至8小时的睡眠时间,保证睡眠充足,有助于增强体质。⑩9 (据《人民日报》)

## 无偿献血者 可申请血费跨省减免

目前,军地无偿献血信息已实现互联互通,无偿献血者临床用血费用跨省异地减免平台也已上线。即日起,无偿献血者可以通过国家政务服务平台、中国政府网、国家卫生健康委官网、微信、支付宝、百度“全国电子无偿献血证”小程序等查询献血记录;可通过微信“全国电子无偿献血证”小程序在线办理无偿献血者血费跨省异地减免申请。

国家卫生健康委表示,各地卫生健康行政部门、军队有关卫生部门要不断优化和完善无偿献血者权益保障政策,落实“血费减免一次都不跑”,为无偿献血者提供高效便捷服务,更好地鼓励社会和公众参与、支持无偿献血事业,营造全社会积极参与无偿献血的良好社会氛围。

尊敬的无偿献血者,为保障您的相关权益,南阳市中心血站建议您及时查询并完善相关献血信息,以便我们为您提供更加优质的无偿献血服务。

感谢您对无偿献血事业的支持! 返还电话:0377—63126550; 信息完善电话 0377—63123792。⑩9

