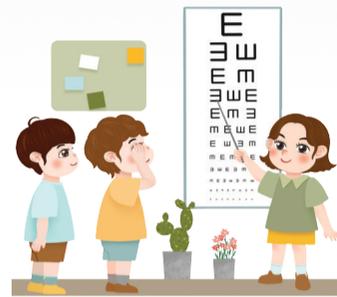


在第29个全国“爱眼日”到来之际,南阳市中医院小儿眼科主任潘丽军提醒——

矫正读写坐姿, 远离近视



6月6日,是第29个全国“爱眼日”,南阳市中医院小儿眼科主任潘丽军提醒:矫正读写坐姿,沐浴阳光,护眼护眼,远离近视。

随着社会的发展和人们生活水平的提高,电子产品给我们带来便捷,但也致使部分青少年因频繁使用电子产品而诱发近视。青少年近视一旦发生,如果不及早干预,通常会逐年加重,直到成年后才能稳定,因此应设法控制近视的进展,避免发展成高度近视或发生并发症。

事实上,许多近视问题可以通过调整生活习惯和纠正不良姿势来预防,传统中医的理疗也可为孩子的近视防控保驾护航。其中,矫正读写坐姿和适当增加户外活动,让眼睛沐浴阳光,就是非常有效且简便易操作的预防措施。在这里,潘丽军主任详细讲解预防措施。

正确的读写姿势对保护视力至关重要

预防近视应该做到以下几点:1.保持适当的距离。读写时,眼睛与书本或屏幕的距离应保持在30~40厘米,避免过近或过远。2.端正坐姿。坐直,两脚平放在地面上,背部和颈部放松;不要趴在桌子上或躺着看书,避免导致眼睛过度疲劳。3.定时休息。长时间读写后,应每隔20~30分钟休息一下眼睛,可以远眺或闭眼休息几分钟,以缓解眼睛疲劳。

沐浴阳光,户外活动有助于预防近视

阳光中的自然光线对眼睛有益,能够促进视网膜释放多巴胺,有助于眼球晶体和视网膜保持合适的距离。因此,要鼓励孩子多进行户外活动,如散步、打球、骑自行车等,让眼睛充分沐浴阳光。需要注意的是,在户外活动时,应避免长时间直视太阳,以免对眼睛造成伤害。此外,在紫外线较强的时段,应佩戴合适的遮阳帽和太阳镜,以保护眼睛免受紫外线伤害。

中医理疗,避免孩子过早发生近视

中医认为近视的病因主要为用眼过度、久视伤血,肝开窍于目,肝藏血,过度用眼会导致真血暗耗、肝血不足、气血不能化生、近视等问题。近

视眼主要问题除了在脏腑,还在于经络,可以采用穴位按摩刺激,改善眼部的血液循环。其中针灸、耳穴针刺、耳穴埋针、耳穴贴压、眼部按摩、眼周刮痧及中医药膳疗法等,都是预防近视行之有效的中医方法,操作简单且使用方便。

综合预防近视,效果事半功倍

除了矫正读写坐姿和沐浴阳光外,还有其他一些措施可以预防近视:1.饮食调理。保持均衡的饮食,摄入足够的维生素A、维生素C、维生素E和锌等有益于眼睛健康的物质。2.定期检查。定期带孩子进行视力检查,及时发现并纠正视力问题。3.控制电子产品使用时间。减少孩子使用电子产品的时间,尤其是手机、平板电脑等近距离观看的设备。

综上所述,矫正读写坐姿、沐浴阳光、中医理疗防护以及综合预防近视等,都是保护眼睛健康、远离近视的有效途径。家长、学校和社会应共同努力,为孩子创造一个有利于眼睛健康的环境,让孩子远离近视的困扰,拥有明亮健康的双眼。同时,我们还要加强近视防控知识的普及,让更多的人了解近视的危害及预防措施。③6

专家简介

潘丽军,市中医院小儿眼科主任,河南省预防医学会眼科学专业委员会儿童眼底病防控学组委员,河南省儿童眼保健专业委员会委员,擅长各种小儿眼科常见病及先天性疾病的诊断及治疗(如小儿斜弱视、小儿先天性上睑下垂、小儿先天性泪囊炎、早产儿视网膜病变、复杂性斜弱视、复杂性屈光参差、眼球震颤、非手术视功能重建及术后视功能重建、青少年近视防控等)。

【温馨提示】

市中医院小儿眼科即日起至“6·6”全国爱眼日期间,免费为儿童、青少年做屈光检查(含散瞳检查、眼底照相、生物测量仪监测眼轴)+建立屈光门诊档案+个人屈光保健方案设计。活动地点:南阳市中医院(七一路院区)门诊楼二楼西眼科。

垂询电话:63869878。

减油增豆加奶促健康

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,长期过量摄入烹任油会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中表示,减油的重点在于减少烹调油,成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此,家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶,实现定量用油、总量控制;蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康,还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富,可提供优质蛋白质,适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源,充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是,选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。③6

据新华社电

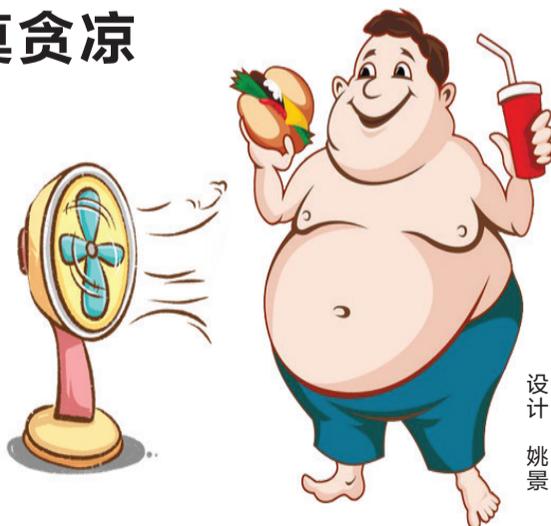


高温防中暑 养生莫贪凉

天气炎热,有人喜欢长时间待在开空调的房间,有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气,减缓人体新陈代谢,把本应调节体温的汗液滞留在体内,从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以,夏季养生不要贪凉,不要长时间吹空调,应当适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物,要在室内放1小时后再食用,避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后,昼长夜短,很多人夜间睡眠不足。因此,中午尽量小睡一会儿,哪怕闭目养神也好。中医认为,养神在于养心。午睡前做转眼练习(双目从左向右转,再从右向左转,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛),不仅可以提高午睡质量,还能促进眼部血液循环,从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松,进行适当的体育锻炼,以促进血液循环、提高睡眠质量。

高温天气容易中暑,中午前后尽量减少户外活动,出门最好打伞、戴帽子,避免阳光直射。同



设计
姚景

时,要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多,要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡,少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜,冬瓜性凉,具有清热解暑、生津止渴的功效。③6 (李乾韵)

服务资讯



广告热线
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实
有关证明材料,签订有效法律合同。

遗失声明

张静的新华城市广场A5-03履约金收据丢失,收据号:8563221,金额:3000元,声明作废。

通知

王深:
南阳腾达制冷设备销售有限公司
将于2024年7月3日下午3时在泰山路中段公司会议室召开股东大会,请按时参加。

南阳腾达制冷设备销售有限公司
2024年6月3日