

# 孩子视力下降 别盲目配眼镜

人的视力除了与眼球的屈光度有关,还与眼部炎症、疲劳等有关,着急配眼镜,可能使一部分不近视的孩子发展成真性近视

暑假到了,不少家长准备带孩子去医院、眼镜店检查视力,眼科专家提醒,刚查出视力下降,不必急着配眼镜,要先排除假性近视和眼部炎症等,通过充分的休息和治疗,眼部炎症、疲劳等引起的视力下降是有可能改善的。

## 孩子视力下降,要先排除假性近视和眼部疾病

“每到暑假,来门诊检查视力的孩子都会有所增加。”广州中医药大学第一附属医院眼科主任黄仲委教授说,暑期是检查视力、改善视力的最佳时机,但家长首先要注意一个问题:不要一发现孩子视力下降,就急着给他配眼镜。

“视力降低了,有可能是假性近视或眼部出现了炎症。”黄仲委表示。

眼球具有一定的调节能力,然而,长时间用眼容易导致睫状肌痉挛,眼球不能放松调节,就会引起视力下降。这种情况称为“假性近视”。整天上课看书、长时间对着电脑手机、疲劳用眼等,都可能引起假性近视,而假性近视通过充分的休息和治疗,是可以恢复正常视力的。

另外,眼病也可能引起近视的“假象”,比如沙眼、结膜

炎、角膜炎、麦粒肿等,这些眼病与眼部卫生差、细菌感染等有关。炎症刺激眼球,看东西容易疲劳,加重睫状肌痉挛,就会引起视力下降。结膜炎、麦粒肿等会在眼睑长出小疙瘩,肿物压迫眼球,会改变眼球屈光度,从而引起视力下降。治疗炎症,让眼睛得到充分的休息,也能恢复视力。

发现孩子视力下降了,不少家长图方便带孩子到眼镜店进行电脑验光,这很不可取。

黄仲委说,眼镜店里的电脑验光并不是直接检查眼球的屈光度,而是根据电脑验光检查出来的视力,再配给相应“度数”的眼镜。正规医院检查视力,是采用扩瞳验光的方法,直接验出眼球的屈光度,得出“度数”,这种验光法更加科学,能够正确反映孩子的近视情况。

## 近视 50~100 度,先考虑用休息的方法改善视力

“首次检查出近视,对于近视度数在 50~100 度的孩子,不建议立即配眼镜。”黄仲委说,首先有假性近视和眼部炎症的可能性,应该到正规医院诊断,看是否存在这两种情况,进行对症治疗。即使不存在假性近视和眼部炎症,也不建议立即配眼镜。孩子还处于成长阶段,眼球并没有完全长成,有调

节、改善的可能。如果立即为孩子配眼镜,很可能适得其反,屈光度正常的眼球为适应近视眼镜的度数,反而可能发展成真性近视。

发现孩子近视了,要先考虑用休息的方法改善视力。“最佳的缓解方式是充分休息。”黄仲委表示,很多用眼问题是因



为过度用眼引起的,就像人长时间工作后需要放松才能恢复精神一样,眼球经过休息也能恢复“精力”。

黄仲委建议:1.每天看书、看电脑、看电视的总时长最好不要超过 3 个小时,每次持续用眼时间超过 1 个小时,就要停下来休息一会儿。2.鼓励孩子多到户外活动,比如游泳、打羽毛球、打乒乓球、爬山等。3.每天坚持正确做眼保健操,能刺激眼球穴位,也有利于改善视力。

此外,还可以通过药物和其他治疗方式改善视力。例如眼部有炎症者,可以在医生指导下使用消炎类眼药水,疾病改善了,视力即可恢复。在医生的指导下,每天睡前使用扩瞳眼药水,也能够缓解睫状肌痉挛,改善视力。另外,针灸、做耳穴按摩,也是临床备受认可的改善视力的有效方式。(据《健康报》)

# 运动前后正确补水

许多忙忙碌碌的上班族用运动来疏解内心巨大的压力,经常看到一些人,大汗淋漓地运动完后,拿起一瓶汽水“咕咚咕咚”地一饮而尽,享受汽儿冲到口腔和鼻腔的顺畅。

殊不知,满足了一时的痛快后,可能带来的却是健康危害。因为饮料中的汽儿除了引起腹胀外,还会减缓碳水化合物吸收,影响呼吸道功能。

为了保证身体内的水平衡,在运动前 4 小时内,提前补充 500 毫升左右的水;在运动前 10~15 分钟再喝 300 毫升。可以选择白开水,也可以选择富含矿物质的矿泉水。

如果运动不超过 1 小时,在运动时,每 15~20 分钟补充 90~240 毫升的水,如果超过 1 小时,则要把水换成运动饮料。

运动时大量出汗,汗液中含有许多离子成分,此时再喝白开水便起不到良好的补充效果。以 5100 西藏冰川矿泉水

运动过程中,体温升高,排汗量增加,如果不及时补水很容易造成运动脱水。不仅会引起肌肉疲劳,还会导致协调性下降,影响正常的运动。

所以,运动补水也要讲科学,喝什么?什么时候喝?都是有讲究的。合理的补充水分可缓解运动时和运动后的不适。总体的原则就是“预防性补充”和“少量多次”。

就此,美国运动医学学院对运动补水给出详细的建议。

## 运动前

运动前补水可以提高机体的热调节能力,降低运动中的心率,并可以给肾脏代谢充足的时间,将体液平衡和渗透压调节到最佳状态。

## 运动中

为代表的冰川矿泉水,水源地来自于第四纪冰川,距今有上百万年。高水龄蕴涵了丰富的原始能量和生命活性,富含多种矿物质及微量元素,拥有利于人体吸收的小分子结构,能快速补给体内流失的水分及矿物质,调节新陈代谢,促进身体水循环的更新,尤其适合作为运动中身体动力的补给。

## 运动后

运动后先称一下体重,对比运动前后的体重变化,就可以大概估计运动过程中消耗的水分,以便及时地补充。由于出汗后电解质会有一定的损失,此时,除可饮用矿泉水外,还可补充

含糖及电解质(钠、钾)的运动饮料。可以维持一定的血糖浓度,延缓疲劳发生,从而保证健身者的身体健康。但需要注意,运动饮料含糖量应在 4%~8%,过多的糖反而不利于健康。(小网)

# 6 个习惯增强记忆力

随着年龄增大,你是不是发现自己忘记的事情越来越多?《美国退休人员协会杂志》最新刊文,只要改善生活习惯,就能让你的大脑保持良好的记忆力。

**1.晒太阳。**美国纽约西奈山医学院记忆增强计划执行主任史威尔医师建议,多外出走走晒太阳。因为阳光能促进神经生长因子,使神经纤维增长。现在已有专家研究晒太阳的量是否与认知障碍症的发展有关,虽暂无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,不容易忧郁。

**2.健走。**有氧运动可使心跳加速,而且有些动作需要协调四肢,能活化大脑,促进思考,提高认知和信息处理的速度。有氧运动很简单,健走即可。美国伊利诺大学研究发现,只要每周健走 3 次、每次 50 分钟就能使思维敏捷。

**3.冥想。**减少焦虑,改善脑部血流量。美国清晰大脑网站提供一个冥想法:闭上眼睛,大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸 30 秒。然后大拇指按无名指,想象任何喜欢的事物 30 秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻 30 秒,最后按食指回想一个美丽的地方 30 秒。

**4.挑战自己。**美国神经学家佛杜希认为,“人们需要停止抱怨,意识到自己可以记住很多事情!”他开出的药方是:尝试记住新闻台早中晚不同的新闻播报员的名字,或者记住你喜欢的球队中除了核心球员以外其他人的名字。

**5.主动和别人打招呼。**主动打招呼不但有助于人际互动,降低忧郁症的风险,而且为了主动打招呼,需要记住对方的名字与外貌特征,因此有助于提高脑力。美国精神病学家加里博士认为,散步时和朋友聊天也有同样的功效。

**6.多吃绿色食物。**绿色食物,主要是叶菜类蔬菜,能帮助你抵御认知障碍症,降低记忆力丧失的风险。此外,美国哥伦比亚大学的研究发现,鱼肉、坚果和橄榄油也有同样的功效。(据《生命时报》)

**湘西草药 苗医世家**

**岳灵生发**

岳灵为什么敢免费体验上市?天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢  
岳灵为什么要免费体验上市?倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择

岳灵生发源于纯天然,无毒、无任何化学添加剂。针对青少年、中年人头发早白、斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发,女性产后、病后脱发,儿童脱发,头痒、头油多、头屑多等,对无法治疗的白发顾客建议清水染发。免费体验、见效付款。

河南总店:淇滨区兴新大街与淮河路交叉口上岛咖啡南20米 电话:6999219  
淇滨分店:淇滨区海棠巷(裕隆购物中心北门口向东100米) 电话:69911937  
淇滨分店:九州菜市场西门口对面天宜药店西 电话:15139267151  
浚县店:浚县北关心脑血管医院对面 电话:13939233815  
诚招:山城区加盟商 电话:13569633905

**白癜风患者敬请关注!**

鹤壁爱民医院拥有北京白癜风专科医院全套诊疗技术和尖端设备,让每位患者都能得到有效的治疗,告别白癜风给您带来的苦恼。现面向社会征集200名久治不愈的患者开展“先治疗,后收费,你困难,我补贴,轻松治疗白癜风”大型公益活动,一个电话就可能重新还您健康肤色!报名电话:3368120