

疫情以来中小学生学习近视率增加11.7%，家长应以身作则营造家庭护眼防控近视氛围

居家学习，从细节守护孩子“心灵之窗”



■ 闻唱

6月6日是第27个全国“爱眼日”。国家卫健委去年7月发布的数据显示，2020年中国儿童青少年总体近视率为52.7%，近视低龄化问题仍然突出，小学阶段近视率攀升速度较快。为呼吁家长关注孩子眼健康、营造家庭护眼防控近视氛围，教育部近日发布了《综合防控儿童青少年近视家长倡议书》(以下简称“倡议”)。

2020年新冠肺炎疫情暴发以来，各地大中小学纷纷开启居家学习模式，导致孩子户外活动减少，使用电子设备在线上课时间增多，更是给近视防控带来了巨大挑战。教育部2020年8月公布的对9省份14532名中小学学生近视率的调查结果显示，与2019年年底相比，孩子们半年以来近视率增加11.7%，其中小学生增加15.2%，初中生增加8.2%，高中生增加3.8%。教育部指出，家庭是综合防控儿童青少年近视的重要力量，家长是儿童青少年视力健康的守护者。“倡议”倡导家长以身作则，减少对孩子手机、电脑、网络游戏等的依赖，带头不做“低头族”，主动了解科学用眼护眼知识，正确引导示范，增加亲子时间，配合学校积极参加近视防控科普活动并向孩子宣讲。

长时间使用电子产品，是导致孩子视疲劳和近视的“祸首”

“现在公共场所里大人小孩最普遍的共同动作就是看手机，我认为电子产品是导致孩子们近视发生率越来越高、越来越低龄化的关键因素，过度学习、室外活动时间少也是导致儿童近视的重要原因。”中国中医科学院眼科医院副院长谢立科强调。

近日，中国青年报社会调查中心联合问卷网对1532名0—6岁儿童家长进行的一项调

查显示，孩子视力完全正常的受访家长仅有45.8%。电子产品不离手、长时间用眼不休息、近距离用眼被认为是造成儿童近视的三大原因。调查还显示，仅有14.4%的受访家长能做到不给孩子玩电子产品，每天玩电子产品15分钟以内的儿童占22.3%，15分钟—1小时的占47.9%，1小时—2小时的占10.8%，两小时以上的占4.6%；而视力完全正常的儿童中，家长不给孩子玩电子产品的比例最高，达24.7%；69.8%的受访家长均认为，电子产品不离手是不利于儿童视力发展的第一大原因。

北京市疾控中心专家近日也在公众号发文指出，孩子们上网课、看电视、刷新闻、打游戏……眼睛长时间盯着电子屏幕，电子产品在给眼睛带来额外压力的同时会引起视疲劳，使眼睛产生各种不适，而且使用电子产品时多是近距离用眼。一般情况下，使用电子产品2—4小时就容易出现眼痛、眼干、眼痒、视物模糊、重影、异物感等问题，若使用时间达6小时还可能出现畏光、流泪、视力下降等问题，严重时还会出现头痛、头晕、恶心等不适。如果在交通工具上或在黑暗环境中使用电子产品，更容易发生视疲劳。

教育部在“倡议”中倡导，家长要加强对孩子使用电子产品的督促管理，选择合适的电子产品，合理控制使用电子产品时间。使用电子产品遵循“20—20—20”口诀，看屏幕20分钟后，远眺20英尺(6米)以外至少20秒。同时，倡导家长积极配合学校减轻孩子作业负担和校外培训负担，不盲目参加课外培训、跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

户外运动需“沐浴”阳光，夜晚运动对预防近视没啥用

进入6月，天气越来越热，有许多孩子不

愿在太阳下运动，喜欢在相对凉爽的晚上做户外活动。北京学生健康教育宣传活动中心专家提醒，居家学习期间，孩子们也需坚持足够时长的户外运动，既能预防近视还能强身健体。但夜晚运动对预防近视并没有实质性帮助，至多是让眼睛得到放松休息，因为阳光可以刺激多巴胺分泌，有效抑制眼轴过快增长，防控近视发展。孩子们只要身处户外有阳光环境中，即便不运动也能预防近视。

专家建议，每天户外活动2小时，可有效预防近视，且分段积累的2小时比一次持续进行长时间户外运动效果更好。同时，由于夏季阳光过于强烈，应尽量避免在中午12点至14点进行户外活动，最好在早饭后、上午学习一两节课后和晚饭前走出家门，在柔和的阳光下运动。而眼睛最适宜的光照亮度为1000Lux，就是晴朗天气户外树荫下的亮度或是一般阴天的亮度；若长时间处于超过1000Lux的过强光照度环境(阳光刺眼)，也会给眼睛带来伤害。

教育部在“倡议”中倡导，家长应营造良好的家庭体育运动氛围，和孩子一起参加体育锻炼，鼓励、引导和支持孩子掌握1—2项运动技能，保证孩子每天至少2小时日间户外活动。周末时尽量带孩子融入大自然，沐浴阳光预防近视。

从居家学习生活细节着手，近视“防”比“控”更重要

“对眼视光尚未发育完全的青少年和儿童来说，近视的‘防’比‘控’更重要。”复旦大学附属耳鼻喉科医院主任医师周行涛近日在全国爱眼日系列公益科普直播中坦言。那么，如何“防”才能更好地保护孩子视力？北京疾控中心慢病所的专家建议，家长要在孩子居家学习

过程中从生活细节着手防控近视，并提出了具体的“护眼方”。

1.培养良好用眼习惯。家长需告诉孩子，使用电子产品时要注意环境光线适宜，不要太暗或太刺眼；保持正确坐姿，眼睛与电子屏幕距离保持在40厘米左右，视线平视或稍微下视电子屏幕；注意用眼卫生，在使用电子产品20分钟后向6米外远眺不少于20秒，可缓解视疲劳。

在课间休息时做一些闭眼后顺时针、逆时针旋转眼球各10圈等眼部活动，让眼睛放松；视远和视近不断交替，经常用远眺缓解眼睛疲劳；多进行乒乓球、羽毛球等球类活动，促进眼部新陈代谢；避免用不干净的手揉眼睛。

教育部在“倡议”中也倡导，家长应纠正孩子的不良读写姿势，做到“一尺、一拳、一寸”。读写连续用眼时间不超过40分钟，避免在走路、吃饭、晃动的车厢内看书等。

2.预防“小眼镜”，营养帮大忙。教育部在“倡议”中倡导家长应保证孩子膳食营养均衡。中国疾控中心营养与健康所营养与健康教育室主任刘爱玲也建议，家长要安排好孩子的日常饮食，帮助孩子们维持视力健康。

①多吃保护眼睛的食物。蛋白质、钙、硒、锌、铜、叶黄素、维生素A、维生素B1等营养素都有益于眼睛，让孩子多吃西兰花、胡萝卜、菠菜、生菜、橙子、柚子、猕猴桃、草莓等新鲜蔬菜水果特别是绿叶菜，还有鱼、粗杂粮、奶制品等，每周吃1—2次动物肝脏。

②少吃甜食、含糖饮料和辛辣食物。糖在人体内代谢时会消耗大量对视网膜有养护作用的维生素B1，甜食还会消耗钙，使眼肌弹性减弱而造成近视；甜食吃多了还会导致血糖升高，造成眼球渗透压增高，可能引起晶状体突出而引发近视。

③多吃硬质食物。咀嚼能促进孩子面部肌肉运动特别是实现眼球运动的肌肉，有效调节眼睛兴奋和放松。

3.睡眠充足让眼睛休息好。睡眠充足也是预防近视的关键。教育部在“倡议”中倡导，家长应保证孩子充足睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时，帮助孩子养成良好的作息习惯。

4.关注孩子视力状况。教育部在“倡议”中倡导，家长应密切关注孩子视力变化和眼睛异常迹象，定期检查视力，做到早发现、早干预、早矫治。发现孩子不自觉地眯眼、歪头、皱眉、挤眼等，及时到正规医疗机构就诊，遵医嘱科学防治近视。

5.谨防近视骗局。教育部在“倡议”中倡导，家长不要轻信“近视可治愈”“降低度数”“治眼神器”等虚假宣传，避免耽误孩子最佳矫治时期。

防控儿童青少年近视是全社会的问题，应该“群防群治”。谢立科建议，要大力提高人们对未成年人近视的重视，在社会上营造出人人防近视的氛围，特别是要让孩子们知道，近视是眼睛不健康了。而在上述家长调查中，73.8%的人希望推行视力健康档案的建立和普及，72.0%的人认为要宣传家长重视儿童近视预防的重要性，66.5%的人认为要提高眼保健和视力检查覆盖率，50.8%的人希望儿科加强儿童健康用眼知识普及。希望广大家长们在疫情防控的特殊时期守住近视防线，保护好孩子们的“心灵之窗。”

养生新鲜报

女性早上运动 降压减脂更有效

近日，美国斯基德莫尔学院、加州州立大学的研究人员发表在《生理学》期刊上一篇文章提示，一天中最佳的锻炼时间因性别而异，男性晚上锻炼比早上锻炼更有效，而女性早上运动可以减少腹部脂肪和降血压。

该研究共纳入30名女性和26名男性，年龄在25—55岁之间，所有参与者接受了一项为期12周的训练，每周4天由运动教练进行60分钟的训练，包括阻力、冲刺间隔、伸展或耐力训练。

研究结果表明，女性早上运动可以减少腹部脂肪和降血压，晚上运动可以增加上半身肌肉力量、爆发力和耐力，并改善整体情绪和营养饱腹感。对于男性，与早晨锻炼相比，晚上锻炼可以降低血压、心脏病风险和疲劳感，并且燃烧更多脂肪。(禹建)

交通噪声高会影响 孩子记忆和注意力

一项在西班牙巴塞罗那38所学校进行的新研究表明，交通噪声对中小学生的记忆和注意力的发展具有不利影响。

这项研究在2012年和2013年进行了12个月，研究人员调查了2680名7—10岁儿童，参与者完成了4次认知测试，以评估工作记忆和注意力。研究人员在38所参与实验的学校前、操场和教室内部进行了噪声测量。

研究结果显示，在交通噪声较高的学校就读的学生，其工作记忆、复杂工作记忆和注意力的发展较慢。举例来说，如果室外噪声水平增加5分贝，儿童工作记忆的发展就会比平均水平慢11.4%，复杂工作记忆的发展比平均水平慢23.5%。同样，暴露在额外5分贝的室外交通噪声中，注意力能力的发展比平均水平慢4.8%。(方草)

经常食用大麦 增加肠道有益菌

近期，日本国立健康与营养研究所和山梨大学等高校联合研究小组在《营养素》杂志发表的一项横断面研究显示，大麦摄入量与肠道菌群变化有关，摄入量越多有益菌越多。

研究小组以94名无糖尿病、高血压或血脂异常并发的受试者为对象，根据饮食习惯调查问卷的回复，按大麦平均摄入量进行分组，分析和研究大麦摄入量与肠道菌群构成的关系。结果表明，大麦摄入量与双歧杆菌和酪酸梭菌存在明显的正向关系，即大麦摄入量越多二菌数量越多。

研究人员认为，大麦富含可溶性β-葡聚糖纤维，具有很好保健功效。该研究还证明，大麦摄取可使肠道菌群发生良性变化，对人体更有益。(宁蔚夏)

儿童保健

夏天吃得少，为何还容易长胖？

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

有的女孩子一到夏天总是会抱怨：明明三餐吃得不多，为什么每年夏天都会长胖呢？这说明，这个夏天你吃多了糖。

夏天出汗多，大家都特别想喝水，还总想喝点甜味的水或者吃水果、吃冷饮。水有甜味，就会喝进去很多糖。就算是“淡甜”的绿豆汤，也至少含有6%的糖。很多人觉得加12%的糖，绿豆汤喝起来更舒服可口，那么喝两杯共400毫升就会喝进去至少24克糖，比纯绿豆汤增加了96千卡热量。吃雪糕和冰激凌，那就既有糖又有脂肪了，热量更高了。

吃水果，也会吃进去很多糖。现在市面上出售的小西瓜品种含糖量都在8%—13%之间，每天来半个小西瓜就是1公斤。薄皮小西瓜的瓜瓤比例都在80%以上，按10%含糖量算，吃800克西瓜瓤就会带来80克糖，光是这些糖就有320千卡热量。

问题是，吃了这些你还觉得“没多吃什么”，说明它们在带来400多千卡热量的情况下，却没有给你带来多少饱腹感，只是解了个渴。而这些东西蛋白质含量都很低，B族维生素也很少，所以夏天特别容易出现碳水供能比升高，蛋白质供能比下降。同时，因为夏天很热，很多女孩怕晒，不肯出门活动，运动量下降，能量消耗就会减少。

总结一下：糖分多了，蛋白质少了，运动不足了。这样很容易造成体脂率上升、肌肉量下降，虽然增加的体重不多，但脂肪比肌肉比重小，用松软的脂肪替代了一部分紧实肌肉，人一下子就胖了不少。

还有一部分女性，夏天经常吃水果替代一餐。开始体重可能会略有减轻，但长此以往就会因为营养不良带来轻度蛋白质营养不良性水肿，反而更“胖”了。同时，因为营养不良，人会特别犯懒，全身乏力、疲倦嗜睡、不想运动，即便运动体力也会下降，效果大不如前，还会导致抵抗力下降，头发干枯易脱发，肤色暗淡缺乏弹性，容易感冒。那

该如何解决这些问题呢？

1.别太贪吃水果，每天最多1斤。不要用西瓜和其他水果来替代正餐，特别是日常吃鱼肉蛋类较少的人，消化吸收能力较差的人，腹部松软、体力低下的人，更不适合吃过多水果。

2.天热出汗多，适当吃点咸味菜肴。有些只吃水果的减肥法能在几天内减重，是通过高钾低钠食物使身体排出水分，并不是真的能降低体脂率。然而，出汗要损失钠盐，总是不吃咸味食物只吃水果，会使人肌肉疲乏无力，体力活动消耗的热量减少，反而更容易发胖。

3.正常吃主食，蛋奶每天吃，鱼和肉每天吃一种，或用豆制品替代。充足蛋白质和B族维生素是减肥时所需条件，若用水果替代主食，碳水化合物虽多，蛋白质却太少，是变相减少了蛋白质，这样会流失肌肉，造成营养不良。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌，一天能省下十几克或二十几克的

油，少摄入一两百千卡热量。比如红烧鱼改成清蒸鱼，烧茄子改成芝麻酱汁拌的蒸茄子，宫保肉丁改成去皮烧鸡，炒青菜改成白灼青菜。

5.少喝甜饮料，少吃冷饮。喝不下白水，可以喝不加糖的杂粮粥，喝不加糖的豆汤、米汤，喝点绿茶、大麦茶、淡乌龙茶、淡柠檬水之类，总之尽量使用没有糖分又有点香味的方式来补充水分。

6.用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮。牛奶、酸奶、豆浆等既能补充蛋白质和多种维生素，又能补充水分。如果想喝凉的，把它们冰镇一下喝也很爽口。

7.坚持运动，维持肌肉。在避免中暑的前提下，每天要有20分钟日光下的活动，还能补充维生素D。有研究提示，维生素D过少也与肥胖风险相关联。而有了充足运动，三餐吃饱也不胖。

8.按时睡觉，少吃夜宵和高热量零食。做到以上8点，这个夏天想维持紧实苗条的身材并不难。

