防近视、少视屏、多运动、不挑食、保睡眠、亲自然、护心窗

保护孩子视力，家长责无旁贷

养生关注

■ 中国妇女报全媒体记者 王凯 耿兴敏

“高度近视的孩子，到了中老年以后，失明风险比正常人群要高得多。在北京、上海、广州这些发达地方，高度近视已成为致盲和视力损伤的第一位原因。”首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌在近日的健康中国宣传系列活动中指出，近视不仅是戴眼镜的问题，更是关系到青少年未来健康尤其是视觉健康。

中国妇女报全媒体记者从活动中了解到，近年来我国儿童青少年近视率逐年增加且趋向低龄化，“小眼镜”问题十分突出，家长该如何保护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来？

我国儿童青少年总体近视率为52.7%，“双减”“两减一增”对近视防控十分有效

魏文斌指出，我国近视发生率有几个重要特点：第一是发生率高，第二是低龄化，第三是高度近视的比例高。他说，现在幼儿园阶段的儿童就已有百分之十几的近视了，这个明显低龄化是很可怕的；在高中生中，高度近视已超过20%，而在20年前高度近视比例只有2%—5%左右。

大量事实证明，逐渐增加的课外补习耗费了孩子们大量时间和精力，大多数孩子不仅学习成绩没上去，视力反而明显下降。国家卫健委相关资料显示：2020年，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，较2019年（50.2%）上升了2.5个百分点；其中6岁以下儿童为14.3%，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。

青少年视力健康关系到祖国的未来，从2018年开始我国已把近视防控上升为国家战略。2021年7月，国家教育部门出台“双减”政策，“减轻义务教育阶段学生作业负担”“减轻校外培训负担”。“双减”政策的实施，对儿童青少年的近视防控也产生了积极作用。

“孩子要把作业负担减下去，把近距离用眼时间减下去，要增加户外活动时间。”魏文斌说，自2018年国家八部委发布近视防控行动计划后，通过一年努力初步形成了“两减一增”的近视防控方法，减少近距离用眼，减少电子产品使用，增加户外活动。到2019年，我国整体近视发生率下降了3%，证明“两减一增”方法确实有效。

魏文斌指出，2020年因为新冠肺炎疫情，所有孩子都在家里上网课，近距离用眼多了，电子产品使用机会多了，户外活动机会少了，所以2020年近视发生率出现明显反弹，比2019年增加2%，形成了与2019年在近视防控方面完全相反的对照试验。2020年一个面向9省小学生的抽样调查发现，疫情期间中小学生近视发生率增加了11%，小学生增加了15%以上。这个对比，再次验证了“两减一增”的正确性。

日常生活做好“五件事”，守护孩子光明的未来

预防孩子近视，家长责无旁贷，日常生活中该如何保护孩子的眼健康呢？

首先，家长要了解孩子的眼睛状况。魏文斌建议，孩子不管多大，从刚出生、幼儿园、小学、中学，家长一定要及时掌握孩子眼睛的基本数据，一定要去医院散瞳、验光、查视力和测眼轴。如果孩子6岁还有200度远视，说明远视储备不错，再通过好好控制，就不容易近视。

其次，督促孩子养成良好用眼习惯。有研究发现，孩子连续玩20分钟手机，视力平均下降到43.8度近视状态；连续玩20分钟iPad，视力平均下降到41.7度近视状态；连续看20分钟液晶电视，视力平均下降到18.8度近视状态。电子产品屏幕的多样色彩和快速变化，需要瞳孔在短时间内适应不同强度光亮，很容易导致或加重近视。而且孩子在玩手机或看电视时，眼睛长时间盯着屏幕不动，很容易造成眼睛疲劳。魏文斌指出，孩子用电子产品时间不能过长，要记住“202020”口诀：用电子产品20分钟，就要向20英尺（6米）之外，远眺至少20秒。

“双减”不代表孩子们可以放飞自我，孩子在家时，家长应更加严格控制孩子使用电子产品时间，一次连续使用不宜超过半个小时；必需使用电子工具时，要尽量选择大屏幕、分辨率高的电子产品，选择次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机，屏幕字体也要尽量大，背景图片颜色不要过浅。

第三，每天带孩子至少做2小时户外活动。魏文斌提醒，不补课了，家长应多带孩子参加户外活动，多接触大自然，让孩子眼睛得以充分放松。每天至少2小时的户外活动，既能强身健体，又能防治近视。阳光可刺激视网膜产生较多活性物质多巴胺，多巴胺能促进眼球正常发育，抑制眼轴增长，可预防或延缓近视发生发展。澳大利亚一项研究发现，孩子每天在户外活动1小时，近视率在3%左右；每日户外活动达到3小时，近视率仅0.8%。

第四，定期监测孩子视力。“教育部规定一学期要给学生测2—4次视力。每个学期不管孩子有没有近视，学期结束时家长都要带孩子去验光、看视力、看眼部状况。如果已有近视了，那更要去验光看看视力变化。”魏文斌提醒，家长每学期都应带孩子做视力检查，了解孩子眼睛发育是否正常、是否有近视危险；如果孩子已经近视了，要尽可能预防孩子变成高度近视。

第五，保证孩子饮食合理、睡眠充足。饮食营养均衡、合理搭配有助孩子眼睛发育，家长要多为孩子补充富含DHA、叶黄素、花青素、β-胡萝卜素的新鲜食物。同时要保证孩子充足睡眠，并确保睡眠质量，让孩子眼睛得到充分休息。孩子在家读书时，一定要有一个光线适合的读书环境，要保持孩子良好的健康读书坐姿，并合理安排好读书与休息时间。

魏文斌特别提醒，家长的表率作用很重要。很多家长告诉孩子别玩手机，自己却玩个没完；还有家长把iPad当玩具，小宝宝甚至婴儿一哭，就用iPad哄孩子，其实孩子越早用电子产品对视力损伤就越大，引起近视的机会就越多。

魏文斌还提议，应建立健全青少年儿童视觉档案，这样每学期都能有的放矢了解每一个孩子视觉发育状况，把有可能近视发展快、有可能高度近视的孩子筛选出来，做针对性干预。

“双减”之下，家长和孩子切不可因为作业少了就松懈近视防控，魏文斌还送给儿童青少年一个近视防控要诀：“树远见、防近视、少视屏、多运动、不挑食、保睡眠、亲自然、护心窗。”防控儿童青少年近视，需要学校、家庭、社会共同携手，一起守护孩子光明的未来。

女性养生

喝枸杞玫瑰茶，防治尿路感染

■ 北京市宣武中医医院急诊科主任医师 李艳如

尿路感染多见于女性，40岁以下发病率约为男性的8—10倍。中医认为，尿路感染属于“淋证”范畴，以小便频数短涩、淋沥刺痛、小腹拘急隐痛为主症，经久不愈多与肝相关。如今女性工作压力大，长期紧张焦虑，往往出现肝气不舒、肝失疏泄、气火郁结于膀胱。治疗难治性尿路感染，应以疏肝为主。推荐一款药茶，可有效消除肝郁，并缓解肝郁导致的尿路感染。

取枸杞6克、玫瑰花3克、玳玳花3克，三者混合，用400毫升热水冲泡，每天饮用2—3次。方中，玫瑰花气味芳香，具有疏肝解郁、和血散瘀功效；玳玳花又叫枳壳花，具有疏肝、和胃、理气的功效；枸杞滋补肝肾，现代药理研究发现它还能抗疲劳、抗抑郁、提高机体免疫力。三味合用，共同发挥疏肝作用，且无毒副作用，还具有一定美容作用，适合女性饮用。

尿路感染患者生活中还应做到以下几点：1.清淡饮食，忌辛辣油腻、烟酒浓茶，宜多食水果蔬菜。2.多饮水、勤排尿、避免憋尿，有助于稀释尿液，冲洗尿道，降低致病微生物浓度。3.特别应注意外阴清洁，定时清洗，勤换内裤和卫生护垫等。

时令养生

春捂有度，少酸宜甘，动静适宜，心态乐观

春天藏着哪些节气养生密码？

■ 明文

二十四节气，是中国人通过观察太阳、月亮、地球等的运行规律而制定出来的历法，是古代农耕社会的生产生活时间指南，其中很多传统养生智慧在现代社会依然对人体健康有积极意义，不妨看看春天6个节气的养生指南。

立春：是二十四节气之首，寓意春天的开始。立春民间有啃萝卜的“咬春”习俗，南京中医药大学中医养生学学科带头人陈涤平教授认为，春季是人体阳气升发的季节，应多吃一些辛甘发散性质的食物如萝卜，萝卜还具有消食宽中化积、健脾润肺化痰等功效，对预防春节期间食用油荤过多、运动不足导致的消化问题有积极作用。

雨水：是全年寒潮出现最多的节气之一，容易出现“倒春寒”，民间素有“春捂秋冻”之说。“孙思邈在《千金要方》中提到，春时衣着宜‘下厚上薄’，注意下半身保暖。当然是否‘春捂’也要根据天气而定，‘捂’的程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。”陈涤平说。

惊蛰：是全年气温回升最快的节气之一，民间部分地区有吃梨的习俗。“这其实有一定科学依据。惊蛰节气大部分地区雨量增多却很有限，气候比较干燥，容易口干舌燥，外感咳嗽。而梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳功效。”陈涤平说，“梨子还富含果酸、铁质、维生素等，特别适合这一季节食用。但脾胃虚寒、便溏的人，不宜食用梨。梨建议冰糖煮制，不仅可避免食物冰冷，更利于和胃润肺。”

春分：是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。陈涤平介绍，春分时节人体阳气顺应自然，有向上向外升发的特点，孔子言：“不时，不食”，此时食用鲜荠菜、春韭、柳芽、香椿芽、马兰头、春笋、芦笋、胡萝卜等春芽食物最应时。但要注意过犹不及，在饮食上还需讲究平衡和适量。

清明：有天清地明之意，时至清明，阳气升发又开始呈现加速挺进状态，为万物带来了更多“生”的能量。清明也是中国传统扫墓祭祖的节日，难免悲伤、思虑过度，陈涤平建议，此时白茶、绿茶、菊花茶、茉莉花茶是养生佳饮，有助于调和情绪，疏肝和胃。当然清明节也是踏青节，徜徉于青山绿水之间也是一种放松。清明节部分地区有吃生冷食物，吃年糕、青团等风俗，陈涤平提醒，这些寒凉、油腻黏滞之品易伤胃阳气，应尽量少食。

谷雨：源自古人“雨生百谷”之说，是春季的最后一个节气。谷雨期间空气中花粉和其他颗粒物高于平常，最容易引发过敏症状。陈涤平提醒，过敏体质的人户外运动应尽可能选在花粉指数最低时候，如清晨或是一场阵雨之后。而随着夏季临近，南方等地多春雨绵绵，春季要保持室内清洁，避免微生物滋生，还要注意防风除湿。

生活养生

快看看，吃哪些食物可增寿？

■ 中国医学科学院阜外医院 杨进刚

有些食物吃多了有损寿命，而有些食物经常食用却有益健康、益寿延年。近日美国的一项研究发现，吃100克水果会延寿10分钟。

研究者共分析了5853种食物，衡量了这些食物对健康寿命的影响。研究表明，各种食物中，水果、谷物、非淀粉蔬菜、坚果、豆类、海鲜能增寿，而热狗、汉堡、早餐三明治和含糖饮料都减寿。

研究者基于全球疾病负担研究与食物营养概况制定了健康营养指数（HENI），以计算一份食物以分钟计对健康寿命的净获益或危害。比如：每克加工肉减寿0.45分钟，而每克水果增寿0.1分钟，再根据食物组分综合计算对寿命的增减。一份标准的牛肉热狗，61克加工肉减寿27分钟，再加上其中的钠和反式脂肪酸，最终减寿36分钟；一份85克的鸡翅，综合考虑各种成分减寿3.3分钟；一份蔬菜比萨、苹果派分别增加寿命1.4分钟和1.3分钟，不过如果考虑加入的钠和反式脂肪酸，就相互抵消得差不多了；三文鱼、花生、豆类，每份可增寿10–15分钟。

研究者表示，这项研究的重点在于帮助人群更好选择健康食物，并适当调整饮食习惯，而不是加加减减计算寿命。比如，将每天吃的牛肉、加工肉之类减少10%，换成热量相当的蔬果、坚果、豆类等，可延寿48分钟。这种直观的“粗暴简单”似乎可以帮助我们更好地选择健康食物。

养生新鲜报

多照照镜子可帮你减肥

近日，美国学者发表的一项系统综述回顾分析了近十年来有关照镜子对肥胖患者行为影响的文献指出，对于肥胖患者，照镜子有助于减肥，其对健康饮食行为有积极促进作用。

实际上，这是一种镜子暴露疗法。研究发现，镜子暴露疗法有减少不健康食物摄入的效果。有学者曾在2016年进行了4项镜子对味觉影响的研究发现，照镜子会使人觉得不健康食物味道变差，进而减少了不健康食品的摄入，还促使人倾向于选择更健康食品。研究者还发现，对着镜子吃饭，吃得更少，更细嚼慢咽。另外，镜子暴露疗法还可减轻焦虑，增加减肥自信心，有利于体重减轻。研究还发现，照镜子可减轻胖人总是对自己形体的不满，找回自尊感。研究者指出，每天花几分钟照镜子审视自己，有减肥功效。（杨进刚）

失恋或爱情不幸易损害男性健康

发表在最近出版的《流行病学与社区健康杂志》上的一项研究称，失恋或爱情不幸的男性更有可能患上损害健康的炎症。

丹麦哥本哈根大学的研究人员使用了哥本哈根老龄化和中年生物样本库中1986年至2011年间超过4800名参与者（年龄在48岁至62岁之间）的数据，血样检测炎症标志物白介素6（IL-6）和C反应蛋白（CRP）。

研究结果显示，在男性中，炎症标志物水平最高的是那些经历过最多分手的人，他们的炎症标志物水平比对照组高17%。在独居7年以上人群中，炎症指标升高了12%；c反应蛋白的最高水平，出现在那些受过高等教育、独自生活了2到6年的男性身上；IL-6的最高水平，出现在独居7年以上的男性身上。在女性中没有发现这种联系。

研究人员表示，免疫系统能力会随着年龄增长而减弱，这可能会导致与癌症、心血管疾病和Ⅱ型糖尿病等疾病相关的全身低度炎症。（方草）