

暑假期间,家长应如何引导孩子科学用眼?

暑假期间,家长应如何引导孩子科学用眼?

暑假期间家长要引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法,这是预防近视最重要的手段。

第一,增加户外活动。青少年户外活动平均每天应至少保持3小时。

第二,减少长时间近距离用眼。暑假期间孩子们有作业需要完成,为了预防近视,近距离用眼要遵循“20-20-20”口诀,即每近距离用眼20分钟,就要将视线注视于20英尺也就是6米以外的物体上,至少注视20秒。减少长时间的近距离用眼是防止近视发生的关键。

第三,保持良好采光、照明。不在过强、过暗光线下看书,室内照明40瓦特日光灯应距离桌面1.4米;如果使用手机或平板电脑,应将屏幕亮度适当降低。

第四,保证充足的睡眠和均衡的饮食。充足的睡眠是缓解视觉疲劳的最佳方法,饮食要注意营养均衡,避免高糖饮食。

假性近视是由于孩子长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛所引起的。在儿童青少年进行验光检查前要常规散瞳,散瞳后会解除睫状肌痉挛,假性近视自然就消失了。出现假

性近视后,要及时调整生活习惯,减少电子产品的使用,否则长此以往,假性近视也会转变为真性近视。

近视矫正的方法有哪些?效果如何?近视手术有哪些常见的误区?

常见的近视矫正方法,包括佩戴眼镜和进行近视手术。佩戴OK镜后通过压力塑形角膜,减少角膜屈光度,可以做到仅夜晚佩戴就矫正近视。研究显示,OK镜具有防止近视进展的作用,但由于它接触角膜,对于近视防控的长期有效性和安全性仍需进一步验证。儿童使用OK镜前一定要进行充分评估,严格遵循医生的意见。

所有近视患者一旦确诊,即应配镜矫正,并定期验光复查,否则时间一长,不仅会加快近视发展,还会影响儿童的正常视觉发育。

目前近视手术治疗主要包括角膜屈光手术和眼内屈光手术。要注意的是,手术矫正必须在18岁以后进行。青少年眼球发育尚未结束,不宜进行手术。术前要确保近视已不再进展,并进行严格的术前评估。

目前最常见的误区是,很多人认为手术可以治愈近视。严格来说,这些手术应称为“摘镜”手术,其原理是使用手术的手段将眼镜的屈光度施



加到地球上,以匹配近视患者过度生长的眼睛。因此,手术并不能解决近视本身带来的眼球结构变化,对于近视手术后的患者仍需要每年定期散瞳检查眼底,防止出现近视相关的眼底并发症。(卫健委)

古人的降伏之道

当热浪席卷大地,时节也步入四季中最为炽烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏,古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精明观察与农耕生活的深刻理解,按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子,而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同,但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载:“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子、秦武公之弟,他在位期间对秦国有着重要贡献,包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言:“秦德公既立……用三牛宰于郊坛,作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动,可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动,以此祈求神灵保佑人民安康,免受热毒之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意,即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现:“伏者,谓阴气将起,迫于残阳而未得

升。故为藏伏,因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节,称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载:“六月三伏之节起,秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避盛暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义,指出是为了隐伏避盛暑而设立的节气,这段时间阳气至极,阴气受迫而藏伏,天气酷热难耐,人们应尽量减少外出活动,以避暑气。

“三伏”天是一年中最炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这么描述此时气候的:“是时三伏天,天气热如汤。”这短短十字,便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜曾在《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏,古佛慈悲赐一凉”的诗句,间接写出老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉,来反映炎炎夏日人们对清凉的渴望。

吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期,历朝历代的古人们为了应对酷暑,形成了丰富多彩的习俗,这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式,也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官内”的记载,生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀,这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在,人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热,这一举动也体现了古人对

节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《晋书》中的“井台藏冰,三伏之月冰赐大臣”,则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式,不仅体现了古代贵族生活的奢华,也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期,人们就有了在冬天藏冰,夏天取用的习惯,到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。汉代人在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己,如《汉书》所载:“田家作苦,岁时伏腊。烹羊炮羔,斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期,《魏氏春秋》中提到:“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”面条作为热汤面,食用后出汗,使面色更加清爽,成为“三伏”天解暑的佳品。此外,瓜果也是古人“三伏”天的重要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载:“长安富家子,盛暑月,每差人于高山中采冰,缕为凤虬等形,置于雕盘中,四周以綺绩为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风轮扇之,其凛冽侵人,如入深冬。”此段描绘了唐代富家之穿着薄丝缝制的衣服,安排下人用风

扇送来凉风的情景。当然这种是比较奢华的消暑方式,宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景:“都人最重三伏,盖六月之中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲沼,通夕而罢。”这里描绘了东京(今开封)市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑,于风亭水榭中享受清凉,品尝瓜果,度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面,古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行,以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直接言及三伏出行,但书中对夏日农事活动的安排,如“早锄则草根带湿,易死;盛夏气蒸,则疾枯槁”等,间接反映了古人根据气候变化调整劳作时间。

除了衣食住行方面的习俗外,传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为,“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内,此时正适合温阳散寒、增强体质。通过艾灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法,可以有效驱散体内的寒气,增强机体的抵抗力,从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念,正是中医养生智慧的体现。

在“三伏”天,古人还提倡适度运动,如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质,还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动,人体能够更好地适应高温环境,提高身体的耐热能力,同时也有助于缓解因炎炎天气带来的烦躁情绪。(北京青年报)

晒背火“出圈”,但三伏养生不可盲从

转眼间,又到了一年中最闷热潮湿的三伏天。今年夏天,冬病夏治、养生祛湿的三伏天晒背火“出圈”。此外,三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处?它们适合哪些人群?就上述问题,记者专访了首都医科大学附属北京中医医院健康管理部(治未病中心)副主任医师王一战。

各种方法疗效不同

“三伏天晒背、三伏贴、三伏汤、三伏灸等养生方式与中医理论中‘天人相应’的思想和‘春夏养阳,秋冬养阴’的理论相合。”王一战告诉记者,三伏天是一年中阳气最盛的时期。此时人体内阳气生

发、经络通畅,正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论,晒背可温补阳气、祛湿驱寒、调理脏腑功能,达到防病强身的目的;根据现代医学理论,晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳平喘的中药熬制膏,贴敷于特定穴位,激发经气,因携带和操作方便,广泛应用于冬病夏治。所谓“冬病”,即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病,包括小儿、老人体虚感冒,以及呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏汤是根据个人体质调配的药膳

汤剂,药物成分可因人而异、灵活调配、对症下药。根据功效,三伏汤主要包括五类:补气养血类,如黄芪乌鸡汤,适合气血不足、体质较弱的人群;健脾益气类,如四君子汤,适合脾胃虚弱、消化不良的人群;清热解暑类,适合盛夏出现中暑症状的人群;祛湿化痰类,如六君子汤,适合痰湿较重的人群;养心安神类,如生脉饮,适合心慌失眠、心神不宁的人群。

三伏灸应用广泛,适用于慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病,慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病;还常用于风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病的治疗;可以缓解妇科、男科疾病,如月经不调、痛经、阳痿早泄、慢性前列腺炎等。除治疗外,三伏

灸也可调整身体的亚健康状态,缓解疲劳、增强免疫力。常用的穴位包括大椎穴、神阙穴、命门穴、关元穴、中脘穴、足三里、涌泉穴等,不同穴位治疗的病症有所不同。

“不同体质的人要科学选择适合自己的养生方式,这样会收获事半功倍的效果。”王一战说。

并非所有人都适合

“并不是所有人都适合采用晒背、三伏贴等方式来养生治病。总体来讲,三伏天晒背、三伏贴、三伏灸多适用于阳虚体质的人群。反之,阴虚火旺、湿热体质的人群则不建议采用。”王一战说,“阳气有温阳散寒和脏腑的作用,而阳虚是指机体阳气虚衰、机能减退或衰弱,通常伴有四

肢冰凉、面色苍白、腰膝酸软、精神疲乏、注意力不集中等表现。三伏汤因药方调配较为灵活,适用人群相对较广。

具体而言,不建议皮肤病患者、紫外线过敏人群,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性病患者以及孕妇等特殊人群通过晒背养生。夏日晒背伴有高温和强紫外线双重刺激,或将加重原有病情、引发不适。不推荐严重心脏病患者、糖尿病患者、孕妇以及正在发热的患者贴三伏贴。皮肤病患者、孕妇以及正在发热的患者也不建议使用三伏灸。

“除了要注意适用范围,三伏天养生还有许多讲究。”王一战说,三伏天晒背应选择合适的时间和时长,建议在每天上午7点到9点或下午3点以后进行,避开阳光最猛烈的中午时段。成人每次晒背时间应少于15分钟。三伏贴敷前后应保证贴敷部位清洁干燥,成人贴敷时间应控制在4—6小时,儿童贴敷2—4小时即可,以免贴敷时间过长导致皮肤损伤。三伏汤应适度饮用,并非喝得越多越好。三伏灸应选择正规的医疗机构和专业的艾灸师进行治疗,避免烫伤。

王一战强调,不论选择何种养生方式,都应以舒适、适度为准则。若出现不适,应立即停止,严重不适则要及时就医。

“合理的养生方式还应辅之以科学的饮食习惯和生活作息,清淡饮食,作息规律,避免熬夜。”在王一战看来,任何养生手段均非一次即成、一蹴而就。养生其实养的是坚持,是习惯。(科技日报)

培养运动习惯 尽享快乐暑假