投稿邮箱: 1376183198@qq.com

专刊合作热线: 87658336、15190890001

医院 咨询电话: 0513-68169333 爱康复医院 预约电话: 0513-68169399

多一双公筷 多一份健康



世界卫生组织发布的《世界视力 报告》显示,目前全球近视人数约26 亿, 其中19岁以下近视人数达3.12 亿。儿童青少年近视率近年来不断上 升,并且在未来几十年内还将继续大 幅增长。报告分析,现代社会人们长 时间待在室内从事大量"近距离工 作",导致全球近视人群数量呈增长

世卫组织总干事谭德塞表示,将 眼科保健纳入国家卫生计划和基本卫 生保健服务是每个国家实现全民健康 覆盖的重要组成部分。

及早筛查 全程关注

法国生态转型部长蓬皮利近日宣 布, 法国将自2022年起禁止10岁以 下儿童所用玩具中使用蓝光,原因是 这种类型的光线会加剧儿童近视并影 响其睡眠质量。该规定是法国日前宣 布的第四个国家环境和健康计划的一 部分,是为保护青少年视力推出的一

法国从婴幼儿时期开始对儿童视 力进行筛查。按照法国医保系统的要 求,孩子出生后的第一周要进行视力 评估,以判断是否存在器质性病变; 满9个月和两周岁时,婴幼儿需再次 接受视力检查,以判断是否存在眼球 震颤或斜视等,避免对视力发育造成

乔治・蓬皮杜欧洲医院儿童眼科 医生克里斯托弗・奥索德介绍说, 自 小学开始,学校会定期开设健康教育 课程、普及护眼知识。例如, 在强烈 光线下, 佩戴太阳眼镜有助于减轻强 光对眼部的刺激;可以通过加强体育

锻炼等方式预防近视等。同时, 医院 普遍要求青少年至少每年检查一次视 力,发现近视眼就要尽快配镜矫正视 力、科学延缓近视进展,相关费用绝 大部分由法国医保系统承担。在近视 筛查和预防过程中, 医院或家庭医生 会为孩子们建立视力健康档案,从而 对其视力进行动态监测, 以更好地对 相关问题进行预判。

面对学生近视比例不断上升的现 状, 法国学校与有关机构积极研究对 策。比如,一些学校要求食堂平衡水 果、蔬菜和含有脂肪酸鱼类的食物比 例,以提供维持正常眼部功能所需的 大量营养元素;还有一些学校通过为 课堂和图书馆引入天然光线的方式, 营造更加明亮的阅读环境, 预防学生

加强锻炼 合理用眼

日本庆应大学一个研究小组不久 前对东京1416名中小学生进行了视力 调查。结果显示,参与调查的689名 小学生和727名中学生中,分别有 76.5%和94.9%是近视患者, 其中72 人是高度近视。

日本青少年近视率大幅上升引起 了各界关注。"近视不可逆。一旦发 生近视, 眼轴即眼球前后径变长, 所 有干预措施都不可能使眼轴变短、彻 底治好近视。"庆应大学眼科教授坪 田一男指出,科学实验证明,波长在 360到400纳米之间的紫色光可以抑 制眼轴长度增长。这种光在室外环境 中很充分,而在室内通常很少。因 此,对于儿童青少年来说,如果每天 能保证两到三个小时的室外活动,即

使是在背阴处或者阴天, 也能在很大 程度上帮助预防近视。

预防近视

由眼科医生组成的日本近视研究 会积极推广"学童预防近视七项 目",内容包括保证室外活动时间、 注意读写姿势、减少并科学使用智能 设备、定期进行视力检查、建议每用 眼1小时要休息5至10分钟等。日本 广播协会电视台近日播放专题节目, 呼吁人们重视近视问题, 在日常生活 中养成良好用眼习惯。一些日本中小 学校配备了可以根据孩子身高调节高 度的课桌椅,有助于孩子养成正确的 坐姿保护视力。

日本地方政府也在积极创新做 法。神奈川县大和市教育委员会从今 年4月开始,在市立28所中小学的 470个班级设置"视力检查表", 让学 生们利用休息时间自行检查并记录结 果,每月至少一次,以掌握视力情 况; 教师定期检查记录并及时与家长 沟通。学校图书馆需配备5本有关保 护视力训练方法的书籍, 让学生自主

东京医科齿科大学眼科医生五十 岚多惠认为,对于青少年来说,减少 持续看近处的时间、尽可能地到室外 活动,可以有效预防近视。这需要老 师和家长及时督促,帮助青少年形成 自觉、养成习惯。

协同配合 形成合力

研究显示,英国13岁到16岁需 要戴眼镜的青少年人数在过去7年内 翻了一番。他们每周看电视、打游 戏、玩手机的时间超过26个小时,对 身体和视力健康造成不可逆转的损

"现在孩子们的作业越来越多, 高度依赖互联网查找资料、获取信 息,我很担心这会影响他们的视 力。" 艾米丽·凯特是居住在英国德 比郡的一位单身母亲, 她年仅10岁的

女儿4年前拥有了第一部手机,现在 每天机不离身。

专家指出,儿童青少年近视防控 不能单靠个人、家庭和医院,政府、 学校、社会各方面都应参与,形成一 个多系统、立体化的防治体系,长期 坚持才能见效。权威医学期刊《英国 医学杂志》指出,全社会需要进一步 研究和探讨如何改善教育实践,以便 在追求教学成果的同时减少对视力的

英国国民保健署提出,家长是帮 助未成年人保护视力的主要责任人。 该机构为家长列出一份近视迹象清 单,提醒家长一旦发现孩子出现相关 症状,需及时到医院或眼科诊所进行 视力检查。学校老师也有义务在发现 孩子出现这些迹象后及时和家长沟

为引导儿童和青少年科学使用电 子产品,英国专家提出了两个视力保 护规则。"20—20—20"规则强调观 看时间:每隔20分钟眼睛离开电子屏 幕,并向20英尺(1英尺约合0.3 米)远的目标注视至少20秒。这个简 单的方法可以放松眼部和身体肌肉, 降低罹患"数码视觉疲劳症"的风 险。"1-2-10"规则强调观看距 离,即使用手机、电脑和电视时,眼 睛离屏幕的距离分别应是1英尺、2英 尺和10英尺,有助于孩子的眼睛正确

目前,除了医院和诊所,英国街 头的药店和眼镜店也都为16岁以下未 成年人提供免费视力检查服务,相关 费用由英国国民保健署承担。95%的 学校出台规定,限制学生在校使用手 机。一些学校为了减少学生对手机的 依赖,提供更为丰富的课外游戏活 动,也促进了孩子间的社交互动。

(据人民网)

日前,瑞士苏黎世大学一项研究再次证实吃糖有 "毒"。研究显示,即使适量吃糖,也会让肝脏上长的脂肪

"喝一瓶800毫升的饮料,差不多就有80克糖,就能 让肝脏长脂肪。"研究者介绍。此外,研究还发现,即使不 再吃糖、肝脏上长的"油"也得持续较长一段时间。而肝 脏脂肪的增加,会增加患糖尿病风险。

目前,世界卫生组织建议每日吃糖不超过50克,甚至 最好是25克。

之前有研究发现,若每天喝含糖饮料1至2杯,将增 加26%的2型糖尿病风险;增加35%非致命性心肌梗死或 猝死风险;增加16%中风风险。

糖"致命"的毒性机制是, 肝脏将糖转化为脂肪, 提 高甘油三酯,造成胰岛素抵抗,从而导致代谢综合征,并 升高血压,增加糖尿病、心脏病和中风风险,

这项研究共有94位健康年轻人参加,在7个星期内, 他们中一部分人每天喝一杯含有果糖、蔗糖或葡萄糖的甜 饮料,另一部分人不喝。结果发现,果糖增加肝脏脂肪比 较明显,是葡萄糖的两倍,而蔗糖还略多于果糖,

(据《生命时报》)

吃

糖易致脂



炎炎夏日,切勿贪凉

炎炎夏日,大家总是钟爱一些可 口冷食,每天抱着空调度日,觉得消 暑功能极佳。可夏季贪凉,稍不注 意,就会损害你的健康。专家教您几 个中医养生方法, 助您消暑度夏。

贪凉易致胃肠病

《素问·阴阳应象大论》曰:"春伤于 风,夏生飧泄。"炎热天气,皮肤血管扩 张,胃肠血流量会相对减少,盛夏酷暑 大量进食冷饮后,胃肠道血管因冷刺激 而急剧收缩,血流量会进一步减少,造 成胃肠功能紊乱,甚至出现腹痛、腹泻 等症状。各种冷饮,如汽水、啤酒等可增 加胃肠内压力,易诱发或加重原有疾 病,如胃肠炎症和十二指肠溃疡,严重 时可致溃疡穿孔。

专家表示, 日常预防胃肠道疾 病,需了解自己的体质。如果属于体 质虚寒者,或是患有急性或慢性胃肠 炎,则尽量不要吃冷饮,因为冷饮中 均含有大量脂肪、胆固醇、蛋白质、 糖和淀粉等营养成分,吃了冷饮,既 影响正常食欲,又会增加疼痛,使腹 泻加重。

剧烈运动后勿食冷饮,运动后如 果吃大量冷饮冷食,强冷刺激会使胃 肠道血管收缩,减少腺体分泌,导致 食欲锐减,消化不良,而且骤冷刺 激,可使胃肠痉挛,甚至诱发腹痛、 腹泻;饭前饭后少吃冷饮,饭前饭后 食用冷饮冷食,会刺激胃肠道血管收 缩,减少血流量,造成消化腺分泌液 减少,降低消化功能及减弱对营养成 分的吸收,且会引起食欲下降;切忌 冷热交替,冷食和热食交替摄入会对 牙齿和胃肠产生强烈的刺激, 因此

对一些体质虚寒、脾虚湿重、肠 胃不调的人, 专家建议可适当吃些消 暑利湿、醒脾开胃的药食两用食品, 如藿香、佩兰、薏苡仁、扁豆、山 药、赤小豆、芡实、莲子、焦大麦 等。在绿豆粥、荷叶粥中适当加入薏 苡仁、扁豆、莲子、赤小豆等, 可增 强健脾除湿等功效。

警惕空调综合征

夏季,人们总是喜欢待在有空调 的室内。专家表示,长期的空调环境 会使人们对低室温产生一系列不适应 的症状。空气中缺乏负离子,加之室 温调得过低,往往会引起头晕,容易 疲倦,注意力不集中。有人还会出现 咽干、咽痛、关节疼痛、腰背酸痛, 甚至发生感冒、胃肠炎、肩周炎、面

日食盐摄入量不高于5克、每日食用

油摄入量不高于25-30克、每日添加

康中国行动,科信食品与健康信息交

为科学推动"三减三健", 助力健

糖摄入量不高于25克。

在厨房"联合提示》。

神经麻痹等症。

预防空调综合征, 专家建议, 日 常需减少室内外温差,温差大加重体 温调节中枢的负担,严重时可引起体 温调节中枢的紊乱。在空调房里颈 部、膝部可用毛巾覆盖予以保护,注 意保暖,同时要适当活动,以促进肢 体的血液循环,增强抵抗力。同时需 定期开窗通风,避免因通风不良而导 致的微生物生长繁殖,减少感染疾病的 机会。此外,长期在空调室内生活的人, 应有适当的室外活动时间,以提高自身 对温差的"内调节"和适应能力。

在日常的饮食中,可适当增加生 姜、荆芥、苏叶、辣椒等调味品的 量,既可以佐餐开胃,又可以防风散 寒,增强肌体抵抗力,预防空调病。

(据人民网)



有些肉肉年轻时就要开始攒

瘦成"筷子腿""A4 腰"是当下年轻人的普遍 审美,瘦掉肥肉固然很 好,但如果您减掉了过多 的肌肉,那可要注意了, 也许肌少症已经悄悄盯上 你了。

扫一扫二维码,一起 来看看。



厨房才是"减盐、减油、减糖"的重点区域

据估算,中国居民膳食中的盐和 油一多半都来源于厨房,烹调用糖也 是添加糖摄入的重要来源之一。因 此,家庭厨房、食堂和餐厅减少盐、 油、糖的使用,对于控制盐、油、糖 的摄入至关重要。

《中国居民营养与慢性病状况报告 (2020年)》显示,我国居民不健康 生活方式依然普遍存在, 从膳食盐、 油、糖摄入量看,人均每日烹调用盐 9.3克,家庭人均每日烹调用油43.2 克, 儿童青少年经常饮用含糖饮料问

行动(2019-2030)》提示,成人每

题突出。

长期高盐、高油、高糖饮食是高

血压、高血脂、肥胖等疾病的重要危 险因素,也会增加患心脑血管疾病、 糖尿病、某些癌症的风险。《健康中国

流中心、中华预防医学会健康传播分 会、中华预防医学会慢性病预防与控 制分会和预防医学会食品卫生分会等 四家机构联合发布《"科学三减,重

> 减盐提示: 做饭时少放5%-10%的 盐不会影响口味 盐中的钠是调节人体生理机能不 可或缺的元素, 对维持体内正常的生

> 理、生化活动和功能起着重要作用, 摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、 倦怠的现象,但长期摄入太多则会增 加高血压、胃癌等疾病风险。

减少5%-10%的烹调用盐通常不 会对菜品口味产生明显影响, 且有助 于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮 油。

使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱 油等也可以一定程度上帮助人群控制 盐的摄入; 但建议肾脏疾病患者征询 医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

巧妙选择天然食材和调料增味、提 鲜,在增加食物多样性的同时有助于减 少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、 花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提 升咸味感觉;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱 料等调料含有较高的钠,用它们提鲜时 应适量、合理搭配。

控制食盐摄入量,要同时注意减 少"隐形盐"摄入,例如,面条、面 包、饼干等食品。

减油提示:尽量使用有刻度的油

饱和脂肪摄入过多不利于健康, 建议选择大豆油、菜籽油、花生油、 色拉油等植物油烹饪,避免使用动物

油脂虽是风味与口感的载体,但 建议大家少吃重油菜品,以少油或不 加油的菜品为主。

控制烹调油摄入量,建议多用 蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,少 用煎炸的方法。

菜汤或汤类菜肴风味浓郁, 但需 要注意其中可能有较多的浮油。

有刻度的控油壶能帮助人们了解 日常烹饪用油的量,建议居民根据在家 吃饭的人数和频次来合理规划用油量。

减糖提示: 警惕番茄酱、甜面酱 等"隐形糖"

很多传统菜品含有大量糖,如糖 醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉 等,不宜频繁食用。

在家烹饪应有意识控制用糖,如 炒菜、煮粥或豆浆时应少加或不加糖。 巧用水果为菜品带来香甜的口 味,如可以在烹饪菜品时加入带甜味 的水果,从而减少菜品中糖的使用。

注意厨房中的"隐形糖",如番茄 酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱

料。 对于有减糖需求的人,可在烹饪 时酌情使用木糖醇、赤藓糖醇等甜味

剂代替糖。 在外就餐提示: 可让商家少放

盐、油、糖 根据一起就餐的人数合理点菜, 促进健康、减少浪费。

注意荤素搭配,以清淡口味菜品 为主,重口味菜品为辅。

选择开水、茶水作为饮料,如喝

饮料,建议选择小包装或低糖及无糖 饮料,可用新鲜水果代替餐后甜品。

订购外卖时,可要求商家少放 盐、油、糖。

每个人都应该成为自己健康的第 一责任人。让我们从厨房开始,践行 "三减"、控制盐油糖,共享健康生 活, 共建健康中国。 (据新华网)