

怎么用眼都不近视 真的有这种人吗?

专家介绍,不近视的人,只是做对了合理用眼这些事,但他们上了年纪可能更易出现花眼

N 生命时报

眼睛,被人们喻为“心灵之窗”。6月6日是第28个全国爱眼日。近视,一种不致命但很烦人的疾病。据世界卫生组织数据,我国近视患者高达6亿人,青少年近视率居世界第一。

近视的人虽然多,却还有这样一类人,经常熬夜刷手机、玩电脑,视力却一直很好。

长期过度用眼,视力却不会受损,真有这样的“不近视体质”吗?对此,记者邀请北京协和医院眼科主任医师李莹和武汉市中心医院眼科副主任医师贾君两位专家进行解答。



建隆/漫画

“不近视体质”上了年纪更易花眼

北京协和医院眼科副主任医师杨治坤表示,每个人自身遗传的机制不同,少部分人确实更不容易近视,或者相较他人来说度数增长更缓慢。不过,“不近视体质”虽让人羡慕,上了年纪可能更容易出现花眼的症状。

对此,李莹主任医师解释道,大部分孩子刚出生时都是远视眼,这是生理性远视,也是一种“远视储备”,会随着年龄增长逐渐消耗,不同的消耗速度决定了是否近视。

受遗传因素影响,有人

出生时远视度数更高,并且在生长发育中,户外活动较多,近距离用眼少,“远视储备”充足,近视的可能性就会降低。

有些儿童青少年过多使用电子设备,睡眠和户外运动不足,会导致“远视储

备”过早消耗,最终出现近视等问题。

近视受遗传和环境因素的共同影响。没有遗传因素,环境因素也可以直接导致近视的发生。因此,在保护眼睛这件事上不能放松警惕。

光照射可降低近视风险。每人每天至少要有20分钟在阳光下的户外活动。中等强度有氧运动会增加细胞中氧气含量,促进淋巴和血液循环,是良好视力的前提。

给眼睛补充营养。人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫做“视紫红”的物质,这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。为了预防近视,建议多补充这些“护眼营养素”。

不近视的人,做对了这些事

近视眼的危害不仅仅是视物不清,更主要的是随着度数增加、眼球延长、眼球壁变薄,引发以黄斑病变为主的一系列眼底和视网膜疾病,甚至出现无法矫正和失明的危险。

贾君医师介绍,近视眼的原因非常复杂。用眼环境、错误用眼习惯、过度用眼等因素,都会导致近视加重。不近视的人,只是做对了以下这些事。

避免长时间用眼。眼睛长时间盯着屏幕不运动,眼球会失去协调平衡的能力。长时间使用电子产品,也容易导致视力下降。工作40分钟到1小时左右,就应该让眼睛休息。多走到室外,看看绿色植物,能放松心情、缓解视疲劳。

远离有害光线。人眼能适应的最佳亮度是300勒克斯左右,而现在很多照明设备都超过了500勒克斯。

另外,看电视不开室内灯,或在黑暗中看手机,这种亮暗对比过于强烈。在强光刺激下,瞳孔会保护性缩小,引起瞳孔括约肌痉挛,出现眼胀痛和头昏头痛;瞳孔缩小还会引起晶状体变凸,聚光加强,导致近视度数快速加深。

增加户外活动。眼睛是光感受器,获得足够阳光才能保持最佳工作状态。发表在《美国医学会眼科杂志》上的一项研究发现,增加阳

光照射可降低近视风险。每人每天至少要有20分钟在阳光下的户外活动。中等强度有氧运动会增加细胞中氧气含量,促进淋巴和血液循环,是良好视力的前提。

给眼睛补充营养。人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫做“视紫红”的物质,这种物质的原料是维生素A、B族维生素、视黄素、卵黄素等。为了预防近视,建议多补充这些“护眼营养素”。

给老中青三种人的护眼建议

为捕捉光的讯息,眼球必须暴露于体表,无形中增加了受外伤和病原体侵袭的机会,任何眼部零件出了问题,都会影响视觉感受。养成良好的用眼习惯,才能看得清楚、看得舒服、看得持久。

儿童青少年是防止近视的关键期。要注意让眼睛休息,每用眼45分钟就应休

息10~15分钟。空闲时,要减少使用电子产品的时间,即便使用也要保持用眼距离;最好走出家门,在阳光的照射下进行户外运动。儿童期应规范视力筛查,建立视力档案,甄别假性近视和真性近视,在规范的医学验光指导下配戴眼镜。

长期使用电脑的上班族

族,要有意识地多让眼睛休息,减少熬夜,保证充足睡眠;不要长时间盯着屏幕,每隔45分钟左右应起身活动一会儿,多看绿色植物或远眺。

成年人眼球发育基本完成,近视度数相对稳定,佩戴框架眼镜以舒适为主,关键是到正规机构进行科

学规范的验光配镜。600度以上的高度近视患者,视网膜脱离风险较大,需要每半年到医院进行一次检查。

老年人应注意补充营养,防止白内障、青光眼等疾病。建议适当吃富含维生素A、维生素C等对眼睛有益的食物。如果出现眼睛发胀、视力模糊、遮挡感等情况,应及时到医院就诊。有糖尿病的老人,每隔3个月应到眼科查一次眼底。

新闻延伸

预防“小眼镜”怎样关口前移?

近年来,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。预防“小眼镜”怎样关口前移?近视矫正服务市场如何规范?针对社会关切,记者进行了调研走访。

青少年总体近视率波动下降

“我国持续加强儿童青少年近视率监测与评估工作,目前在国家监测网络基础上,实现了县、区全覆盖。”原北京大学儿童青少年卫生研究所所长、中国疾控中心儿少/学校卫生中心主任马军介绍,监测数据显示,2018年至2021年我国儿童青少年

总体近视率波动下降,取得积极进展,但近视低龄化是防控核心难点。

我国儿童青少年近视防控工作也面临一些新的挑战。专家认为,乡村儿童青少年近视率增长需引起重视,尽管城市近视率高于乡村,但乡村地区增长速度比城市快。

近视防控核心重在“家校联动”

北京大学人民医院眼视光中心主任王凯表示,控制用眼时间和距离、加强良好光照下户外活动是儿童青少年近视防控的核心,做好这两件事重在“家校联动”。

在学校广场上,设置了两个图文并茂的视力检测台;在每个教室的书吧上,摆放着“让眼睛放个假”的眼部放松训练图……走进浙江省温州市广场路小学,随处可见保护视力的校园“小设计”。

“家校同为落实近视防控工作的重要载体和核心阵地。”温州市广场路小学校长潘涛说,学校每天给学生布置定制化体育家庭作业并定期评奖,从而引导学生养成每日锻炼的好习惯。

中学阶段是视力下降的“重灾区”。对此,温州市实验中学教育集团府东分校通过学生、家长、班主任三方联动落实合理管控电子产品倡议,让学生在收获明亮双眸的同时,培养自控力。

近视没有“逆转神器”需警惕

每到周末,浙江大学医学院附属第二医院眼科中心常常挤满了来检查视力的儿童青少年。“才半年时间,又加深了100度!”“有没有办法能逆转近视度数啊?”在视光中心主任倪海龙的诊间里,不同年龄段孩子的家长持续抛出咨询问题。对此,倪海龙表示,现阶段具有循证医学证据支持的近视矫正控制技术手段,如特殊光学

眼镜、角膜塑形镜及多焦软镜、低浓度阿托品滴眼液等,需在正规专业医生和视光师指导下保障安全有效使用。

北京大学人民医院眼视光中心主任倪海龙表示,现在市场上关于儿童近视眼预防的方法和设备有很多,但并没有能让近视逆转的神器。如果怀疑孩子近视,建议尽早到正规医院眼科进行检查。

白龙社区:助力高考 文明护航

海都讯(记者 刘文辉 通讯员 杨彬) 一年一度的高考大幕再次拉开,炎炎夏日,酷暑难耐,6月7日,福州鼓楼区五凤街道白龙社区开展系列志愿服务,为高考考生加油。

当天,白龙社区新时代

文明实践站联合福建省高级人民法院、福州市梅峰军休所等共建单位在考场外设置“爱心茶摊”,为家长提供爱心茶水、口罩、文具等,努力为考生创造一个良好的考试环境。

不仅如此,在考试期

间,白龙社区还开放大厅、会议室等,为有需求的考生及家长提供休息区域。

“我们希望在为考生营造一个安静舒适的考试环境的同时,用实际行动为考生和家长传递关爱和祝福。”该社区相关负责人表示。

海都讯(记者 刘文辉 通讯员 杨彬) 一年一度的高考大幕再次拉开,炎炎夏日,酷暑难耐,6月7日,福州鼓楼区五凤街道白龙社区开展系列志愿服务,为高考考生加油。

当天,白龙社区新时代

文明实践站联合福建省高级人民法院、福州市梅峰军休所等共建单位在考场外设置“爱心茶摊”,为家长提供爱心茶水、口罩、文具等,努力为考生创造一个良好的考试环境。

不仅如此,在考试期

沿街店面、综合楼拍卖公告

受委托,兹定于2023年6月29日上午10时至2023年6月30日上午10时止(延时的除外)在阿里拍卖(https://zc-paimai.taobao.com/)举行房地产拍卖会。拍卖标的:

- 福建省福州市台江区五一中路169号嘉城A区综合楼1层A1-36商场房产(建筑面积约204.61㎡,参考价612万元)。
- 福建省福州市仓山区建新镇金山大道518号江南名城18#楼1层14-20店面房产(建筑面积约239.57㎡,参考价520万元)。
- 福建省福州市龙田镇龙江路19号(福清市龙田镇龙江路中国农业银行福清市支行办公楼部分,建筑面积约1106.47㎡,参考价454万元)。

(标的情况详见本公司网站)

有意竞买者,请与本公司联系,办理相关报名登记手续。

★标的展示时间、地点:即日起至2023年6月28日,标的物现场

★联系电话:杜女士18120887908、0591-87878633

★联系地址:福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层

★网 址: http://www.fjxpmh.com 福建省海峡拍卖有限公司 2023年6月8日

公告声明 ● 登报电话: 0591-87811583

海峡都市报 分类广告 2023年6月8日

0591-87811583

友情提示: 本栏目信息,不作为合作双方签订合同依据,为维护您的权益,请务必认真核实。

地址: 福州市鼓楼区华林路84号海都大厦二樓

公告声明

受委托,于2023年6月19日上午10时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(https://paimai.cai123.org.cn/)公开拍卖:一批涉案物品手机电脑等,保证金5万元。

详情见中拍协网络拍卖公告。本次拍卖会采取网络竞价的方式,不接受现场竞价,有意参加竞拍者于2023年6月16日16时前向本公司交付竞拍保证金(以银行到账时间为准)并携带相关证件办理竞拍手续,获取竞拍权限,并按要求办理其他相关事宜。

看样时间:2023年6月12、13号

看样地点:标的物所在地

报名地点:福州市五一北路88号八一服务社四楼

联系方式:0591-87871390

福建省恒通拍卖有限公司 2023年6月8日

华林路屏东城南商铺租赁权拍卖公告

受委托,兹定于2023年6月16日上午10时至2023年7月16日上午10时止(延时的除外)在阿里拍卖(https://zc-paimai.taobao.com/)举行房地产租赁权拍卖会。如有竞买人在2023年6月16日上午10时至2023年7月16日上午10时中的任一时间出价,则拍卖会进入24小时竞价倒计时,24小时竞价周期内,其他报名的竞买人可加价参与竞买,在竞价结束后,每最后5分钟如果有竞买人出价,就自动延续5分钟。竞价结束后即当场拍卖成交。拍卖标的:1.省直屏东小区危旧房改造项目1#-3#楼连接体2层01商业部分区域及1#2#车库(出租建筑面积约239.08㎡) 省直屏东小区危旧房改造项目1#-3#楼连接体2层02商舖、03商舖、04商舖及2#商舖五年租期租赁权(出租建筑面积约159.67㎡)。2.福州市鼓楼区华大街道华屏路25号省直屏东小区危旧房改造项目1#-3#楼连接体2层29商舖五年租期租赁权(出租建筑面积约114.52㎡)。(标的信息详见本公司网站)。有意竞买者,请与本公司联系看样,办理相关报名登记手续。

★展示时间:2023年6月8日-6月15日,标的物现场

★联系电话:焦先生:18060514808;关先生:15566019495

★联系地址:福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层

★网 址: http://www.fjxpmh.com 公司微信号:hjxpmh1995 福建省海峡拍卖有限公司 2023年6月8日

拍卖公告

受福清市玉屏街道小桥头社区居民委员会委托,我司定于2023年6月15日(星期四)上午10时在福清市行政服务中心三楼国有资产交易公开拍卖以下标的:

标的:福清市玉屏街道小桥头社区玉斗路47-1号店面三年租赁权,总面积约为38㎡,以实际面积为准,不多不少。

有意参加竞买者,请携带有效证件与我司联系索取拍卖资料、文件及看样,并将拍卖保证金至我司指定账户,持保证金银行缴款凭证及有效证件到我司办理报名登记手续。

看样时间:2023年6月12日-13日

看样地点:标的物所在地

报名截止时间:2023年6月14日下午17时(以实际到账时间为准)

联系电话:13045924315(洪小姐)

联系地址:福清市晋西街道景观大道20号汇商大厦一楼东北侧店面

福建省工业拍卖有限公司福清分公司 2023年6月8日

公告声明 ● 登报电话: 0591-87811583