

开学首月 怎么多了不少“小眼镜”?

眼科门诊、配镜人数都有所上升;开学如何合理用眼,听听医生建议

■海都记者 吴诗榕 文/图

“不戴眼镜、爱玩电话手表、上网课成近视‘杀手’”……9月开学后,不少孩子直呼“看不清黑板”,家长纷纷带着孩子到医院眼科检查。福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南告诉记者,相比之前,周末眼科门诊一天问诊人数多出50余人。开学季即“近视季”,这是怎么回事呢?

过了个暑假 近视又加深了

乐乐是福州一小学三年级的学生,近期学习成绩有下降趋势,妈妈多次询问后才发觉,乐乐已经看不清黑板,一检查已经近视225度。当被问及为何不告诉妈妈时,他说:“不想戴眼镜,觉得难看。”

小静今年念五年级,她的奶奶告诉记者,孙女每周有3个晚上要上网

课,“而且小静有一块电话手表,从不离身,有时盯着电话手表一晃就是一个小时。”

“一名二年级的学生,7月份来检查时测出近视25度,而刚开学不久,再次检查发现已经近视75度。”福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南介绍,暑假很多孩子待在老家,一部手

机、一块平板,临近开学近视加深严重。林医生告诉记者,相比之前,周末眼科门诊一天问诊人数多出50余人。

福州一家从事配镜行业多年的业内人士表示,开学后一段时间一般配镜人数都会增加,今年9月配镜学生人数,比前几个月增加了20%~30%。



眼科门诊家长们带着孩子候诊

阅读总量时间超限值 是儿童近视主要原因

林泰南说,一般情况下,近视度数增加最快的时间,女生为10~12岁、男生为12~14岁。而现在儿童近视主要的原因,就是阅读总量时间超过了他的限值。

“每个人的阅读总量时间是不同的,所以即使孩子

每天只看一个多小时的平板电脑,也可能超过了限制。”那么,该如何了解孩子的阅读总量时间是否超过限值呢?林医生建议,应及时就医检查,医生会建立个人屈光发育档案,每年监测储备度数。

林医生说,电话手表屏

幕小,孩子玩电话手表时,眼睛容易疲劳,久不眨眼或休息就容易近视,或者导致度数加深。“就像一根橡皮筋,拉太长了,超过它的弹性了,就再也无法恢复了,眼睛近视也是一个道理。”此外,林医生建议上网课时,尽量选择投影仪。

合理安排用眼时间 遵循“20-20-20”法则

林泰南建议,首先应合理安排用眼时间,每天使用电子产品的时间不超过2小时,并遵循“20-20-20”法则:即每用眼20分钟,远眺20英尺(约6米)的地方,持续20秒。

“可以鼓励孩子分段完成学习任务,每45~50分钟后休息10分钟,进行眼

部放松或简单的身体活动。一定程度上增加户外活动,鼓励孩子每天至少进行1~2小时的户外活动。户外活动时,引导孩子多向远处眺望,有助于调节眼部肌肉,减轻近距离用眼带来的压力。”

林医生说,家长应给孩子用眼营造一个适宜的

光照环境,让孩子学习时保持“一拳一尺一寸”的坐姿原则,多吃护眼食物,保持充足的水分摄入,有助于缓解眼睛干涩,促进眼部血液循环。一旦发现视力下降或有其他眼部问题,应立即寻求专业医生的建议和治疗,避免近视加深或其他眼疾的发生。

“代餐”食品真能让你轻松“躺瘦”?

专家表示,不能完全替代正常饮食,保持饮食的多样性和均衡,才是健康关键

■海都记者 王灵婧 文/图

代餐棒、代餐粉、能量棒、坚果棒……市面号称“饱腹又减肥”的代餐食品,成为“打工人”饮食圈新潮流,不吃主食,仅靠代餐食品是否能满足身体所需营养?代餐食品真的能让大家轻轻松松“躺瘦”吗?对此,海都记者采访了福建省营养协会副会长张雄畴进行解答。



各式代餐食品

专家:长期依赖代餐棒和奶昔 或导致营养不均衡

代餐食品是否营养安全?福建省营养协会副会长张雄畴介绍,代餐食品的饱腹感通常来自其中的膳食纤维和蛋白质含量。如果一款代餐食品能够提供足够的膳食纤维和蛋白质,它可能会带来较强的饱腹感,从而帮助控制食欲。但如果成分中包含大量添加剂、防腐剂或低质量的蛋白质来源,那么它们可能不是

最佳选择。“购买时需要看清楚是否添加大量添加剂、防腐剂或低质量的蛋白质来源。选择符合国家食品安全标准并经过认证的产品,在开始食用之前,最好咨询营养师或医生。”张雄畴认为,代餐食品不能完全替代正常饮食,保持饮食的多样性和均衡才是长期维持健康

的关键。“上班族利用代餐棒、营养奶昔来减肥,在短期内可能看起来是一种方便快捷的方法,但从科学和长期健康的角度来看,这种方法需要谨慎对待。”对此,张雄畴建议,可以结合适当的运动、定期咨询医生或营养师,监测身体状况和营养摄入等方式科学减肥。

“有种心理暗示,吃完就感觉自己瘦了”

福州市民小王在工位常备代餐食品,午饭期间她不点外卖,一杯代餐奶昔一根蛋白棒就是午餐,“外卖重油重盐,会长胖,我就买了网上很热门的代餐食品,吃的时候就会有心理暗示,能瘦。”小王坦言,她尝试了多种品牌的代餐食品,“一根代餐棒加一包代餐粉差不多也要二十多元,价格跟

点外卖差不多。”记者在电商平台上以“代餐”作为关键字搜索,不少商家打出“高纤维,一瓶饱腹”“热量小于一颗苹果”“0糖”“低脂”等宣传,弹出来的产品除了代餐粉、代餐棒、坚果能量棒外,还有魔芋蛋糕、即食鸡胸肉等等,这些代餐食品的价格高于普通食品。

艾媒新零售产业研究中心发布的“2023—2024年中国代餐行业发展及市场调研分析报告”中数据显示,2017—2022年,中国代餐市场规模呈持续增长的态势,从2017年的58.2亿元增长到2022年的1321.8亿元,随着消费升级步伐加快,代餐行业呈现个性化和多元化消费趋势。

中国体育彩票7星彩第24112期开奖公告				中国体育彩票福建31选7附加第24261期开奖公告			
开奖日期:2024年9月27日				开奖日期:2024年9月27日			
本期开奖号码:5 3 1 6 7 3 + 4				本期开奖号码:02+05+08+09+17+21+22 10			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	投注方式	本地中注注数	单注奖金	本期销售金额:1,049,722元
一等奖	2注	5,000,000元	10,000,000元	任选一	160注	31元	1,185,705.00元奖金滚入下期奖池。
二等奖	2注	270,848元	541,696元	任选二	758注	3元	本期开奖截止日为2024年11月26日,逾期作弃奖处理。
三等奖	93注	3,000元	279,000元	任选三	1,054注	1.28元	第24262期开奖时间:2024年9月27日20:10:00。止售时间:2024年9月28日20:00:00。
四等奖	1,531注	500元	765,500元	任选四	132注	50.84元	
五等奖	25,593注	30元	767,790元	任选五	81注	1,088.25元	
六等奖	987,268注	5元	4,936,340元	任选六中四	19注	1,088.25元	
合计	1,014,489注	---	17,290,326元	任选六中五	239注	10元	

中国体育彩票福建31选7第24261期开奖公告				中国体育彩票福建22选5第24261期开奖公告				中国体育彩票排列3(福建省)第24261期开奖公告			
开奖日期:2024年9月27日				开奖日期:2024年9月27日				开奖日期:2024年9月27日			
本期开奖号码:02+05+08+09+17+21+22 10				本期开奖号码:01 12 14 17 19				本期开奖号码:1 9 5 9 9			
奖级	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:1,357,478元。	奖级	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:110,312元。	奖级	中注注数	单注奖金	本期销售金额:46,032.370元,本省区、市销售金额:542,344元。
一等奖	0注	0元	1,199,766.90元	特等奖	1注	37,130元	本期特等奖奖金:350,000元(17店1注)。	一等奖	47注	100,000元	4,700,000元
二等奖	1注	53,762元	53,762元	一等奖	103注	50元	本期奖金滚入下期奖池。	二等奖	47注	---	4,700,000元
三等奖	35注	1,200元	42,000元	二等奖	1,962注	6元	第24262期开奖时间:2024年9月27日20:10:00。止售时间:2024年9月28日20:00:00。	三等奖	47注	---	4,700,000元
四等奖	98注	200元	19,600元	三等奖	103注	50元		合计	47注	---	4,700,000元
五等奖	3,204注	20元	64,080元	四等奖	103注	50元					
六等奖	30,178注	6元	1,810,680元	五等奖	1,962注	6元					