

# 新学期学习虽忙,护眼可别掉队

## 从书桌到餐桌,眼科专家手把手教你护好孩子“心灵之窗”

贺照阳 通讯员 汪心海 王鹏策  
济南报道

### 从细节入手 打造“护眼”小天地

良好的学习环境是保护视力的基础,不合理的光照和坐姿,会在不知不觉中给孩子的眼睛带来负担。

张菊介绍,家长和学生首先要关注书桌位置的选择。“应将书桌放在室内采光最佳的区域,白天学习时充分利用自然光线,但一定要避免阳光直射桌面,防止强光刺激眼睛。”

到了晚上,灯光的搭配尤为关键。专家建议,除了开启台灯照明,室内还需打开适当的背景辅助光源,比如顶灯,这样能有效减少室内明暗差,避免眼睛因频繁适应明暗变化而疲劳。

同时,台灯的选择和摆放也有讲究,“台灯必须有灯罩,摆放位置要在写字手的对侧前方,比如右手写字就放在左前方,确保光源不会直接照射眼睛,减少眩光对视力的影响。”

在日常学习中,正确的读书和握笔姿势同样不能忽视,要保证“一尺一拳一寸”。

专家提醒,学生们要杜绝不良习惯:不要在直射阳光或昏暗光线下看书、写字;不要躺在床上或趴在桌子上学习;更不要边走边看书,或是在晃动的车厢里使用电子设备。

“很多孩子喜欢用细铅笔写小字,握笔时指尖离笔尖过近,这样会导致眼睛离书本过近,长期下来容易引发近视。建议选择粗细适中的铅笔,握笔时指尖与笔尖保持3厘米左右的距离。”张菊表示。



### 三大“法宝” 助力筑牢护眼防线

日常的生活习惯,对视力保护也起着至关重要的作用。专家强调,充足的日间户外活动、均衡的饮食结构和充足的睡眠时间,是守护孩子视力的三大“法宝”。

**法宝一:户外活动要充足,给眼睛“放个假”。**

“很多家长认为,只有晴天强光下的户外活动才有效,其实这是一个误区。”张菊解释,即使是阴天,户外光照强度也是室内的100-1000倍,依然能刺激视网膜释放多巴胺,抑制眼轴过度增长,同时促进维生素D合成,增强眼球壁韧性。而在夏天阳光过于强烈时,反而要避开正午时段,选择清晨、傍晚或在树荫下活动,避免中暑和强光灼伤眼睛。

对于户外活动的形式,专家也给出了科学建议:“并非只有打

篮球、踢球等剧烈运动才算有效,在户外散步、骑自行车、荡秋千,甚至观察花草树木、飞鸟昆虫,只要处于自然光照下,都能让眼睛得到放松。”

此外,不少家长觉得平时上学没时间进行户外活动,周末集中“补回来”就行,这种做法并不推荐。“研究表明,每周累计14小时以上户外活动,对防控近视有帮助,但每天坚持2小时效果更佳。这2小时不需要连续,上学放学路上、大课间做操、体育课时间,甚至放学后在小区里玩一会儿,都可以累积起来。”

**法宝二:合理饮食,给眼睛“补营养”。**

“想保护眼睛,均衡饮食是关键,尤其要控制甜食摄入。”专家表示,过多的糖分摄入,可能导致孩子提前发生近视。以下这几类食物,对眼睛的健康大有裨益。

**法宝三:充足睡眠,让眼睛“休养生息”。**

以及胡萝卜、菠菜、紫薯、橘子等植物性食物,能预防角结膜干燥、退变,增强眼睛对黑暗环境的适应能力,预防夜盲症。

**富含维生素B的食物:**糙米、胚芽米、瘦肉、豆制品等,具有保护角膜的作用。

**富含维生素C的食物:**青椒、黄瓜、菜花、橙子、蓝莓、猕猴桃等,能减少紫外线对晶状体的损伤,预防干眼症和白内障。

**富含胡萝卜素的食物:**胡萝卜、南瓜、西红柿等,可促进视紫质合成,避免强光对眼睛的伤害。

**富含蛋白质的食物:**鸡蛋、鱼肉、瘦肉等,蛋白质是眼球组织的重要组成成分,充足摄入有助于维持眼健康。

“眼睛的发育与人体昼夜节律密切相关,熬夜会直接扰乱这种节律,影响眼球‘正视化生长’的调控机制。”专家指出,长期睡眠不足的儿童,眼球可能因代谢紊乱加速眼轴增长,增加近视风险。此外,熬夜时孩子往往长时间近距离用眼,无论是写作业还是玩手机,都会导致睫状肌持续痉挛,加速近视进展;而趴着、侧躺等不良用眼姿势,还可能引发屈光参差性近视。

根据2021年教育部发布的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。专家呼吁家长要帮助孩子养成规律作息的习惯,确保充足睡眠,让眼睛得到充分休息。

### 科学管控电子产品 远离“屏幕伤害”

数字时代,电子产品是孩子学习娱乐的重要工具,但不当使用易伤及视力。专家给出了科学

使用建议。

设备选择上,优先选择屏幕大、分辨率高的产品,顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机,且需远距离观看——电视3米以上或6倍屏幕对角线长度,电脑不小于50厘米,手机不小于40厘米。

使用时间上,3岁以下避免接触屏幕,3-6岁尽量少用;中小学生非学习时单次使用不超15分钟,日累计不超1小时,学习用每30-40分钟休息10分钟,可遵循“20-20-20法则”,即看屏20分钟远眺20英尺(约6米)外20秒。家长可借工具设定时段,避免孩子睡前1小时用电子设备。

环境管理上,屏幕亮度需与环境光一致,白天避免阳光直射屏幕,夜间开柔和背景灯。家长还应以身作则,减少“刷手机”时间,多陪孩子运动、阅读,营造健康用眼环境。

### 眼部出现这些不适 及时就诊莫拖延

新学期学习步入正轨后,孩子若因连续用眼出现短暂视物模糊、眼酸胀,休息片刻通常可缓解,无需过度焦虑。

但出现以下情况需立即就医:视物不清伴眼红、畏光、流泪、分泌物增多;伴头痛、恶心、呕吐(警惕眼压升高);伴眼球转动痛;突然且持续的视物不清;看东西变形;眼前有固定黑影或飘动黑影增多;受伤后视物不清。

专家提醒:发育期儿童青少年即便无不适,也应定期查视力、建屈光发育档案,及时发现近视苗头、干预防控,已近视者可减缓进展,避免发展为高度近视。新学期是知识积累的黄金时期,也是培养良好用眼习惯的好时机。家长要与孩子一起,将护眼细节融入日常生活。

# 高血脂放任不管,会给血管“添堵”

## 医生教你科学调脂,守护血管健康

### 医线科普

血脂偏高如同给血管“添堵”,长期放任不管会增加中风、心梗风险。其实调脂不用愁,下面这4个简单易操作的居家方法,跟着做就能轻松守护血管健康。

先看两项关键指标,就能判断血脂是否偏高。不用记复杂数值,盯着体检报告里的低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯就行。前者是“坏胆固醇”,普通人需控制在3.4mmol/L以下,有高血压、糖尿病的朋友要更低,得低于2.6mmol/L;后者正常应<1.7mmol/L,超标会让血液变“稠”,影响血流。要特别注意,血脂问题早期大多没症状,哪怕没有头晕、乏力等不适,只要指标超



标,就得及时调理。

饮食是调脂的基础,不用刻意饿肚子,关键在“选对吃的”,记住“3多3少”原则就好。

多吃全谷物和杂豆,做饭时用燕麦、糙米、红豆替代部分白米

饭,每天吃50-150克就行;多吃深海鱼和坚果,每周安排2次深海鱼,像三文鱼每次吃100克,每天吃一小把原味坚果,比如2-3颗核桃;还要多吃深色蔬菜,每天吃300克以上,像菠菜、西兰花,凉

拌、清炒都合适。

少吃动物内脏和肥肉,比如猪肝、五花肉,每月吃不超过1次,每次控制在50克以内;少吃油炸和加工食品,像炸鸡、香肠这类尽量别碰;甜饮料和甜点也要少吃,日常改喝白开水、淡茶水更健康。

运动调脂不用追求剧烈,选“温和运动”反而更有效,尤其适合血脂高的中老年人。快走、慢跑、打太极都是不错的选择,每周坚持5次,每次30分钟,要是体力跟不上,拆成两次15分钟也可以。运动时注意强度,保持能正常说话但没法大声唱歌的状态,心率大概控制在(170-年龄)次/分钟,避免过度劳累。还要避开误区,早上别空腹运动,运动后别猛灌冰水,小口慢饮常温水才对。

用药与监测这两件事也千万

别忽视。要是通过饮食、运动调理3-6个月,血脂还是不达标,一定要遵医嘱吃降脂药,比如他汀类药物,千万别自行停药,以免血脂反弹。定期监测也很重要,血脂超标的朋友每3-6个月测一次,血脂正常的中老年人每年测一次,及时掌握身体情况。

调脂从来不是一蹴而就的事,需要长期坚持,把合理饮食、规律运动融入日常,用定期监测及时调整方向。如果不清楚自己的血脂情况,或者不知道怎么制定调脂计划,建议咨询专业医生,让医生根据你的体检报告和身体状态,定制专属方案。

从今天开始,不妨先从简单的小事做起,比如做饭时加把糙米,饭后出门快走15分钟,慢慢积累,血管会越来越健康。

淄博市桓台县少海街道社区卫生服务中心 李辉