

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。

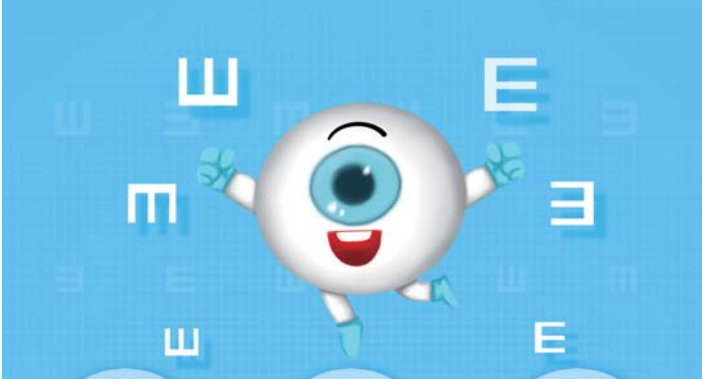
同时，台灯的选择和摆放也有讲究，“台灯必须有灯罩，摆放位置要在写字手的对侧前方，确保光源不会直接照射眼睛，减少眩光对视力的影响。”

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。

金秋九月，新学期的学习节奏已悄然步入正轨。课堂上专注听讲，课后完成作业，课余使用电子设备拓展知识……孩子们的日常被丰富的学习活动填满，而眼睛作为“接收知识的窗口”，也在持续运转中需要格外呵护。如何在新学期做好视力防护，让孩子以清晰的视野投入学习？记者采访了山东省眼科医院视光科副主任医师张菊，送上针对性的护眼指导。



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。

富含维生素A的食物：动物肝脏、蛋黄、牛奶等动物性食物，

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部分，充足摄入有助于维持眼健康。

法宝三：充足睡眠，让眼睛“休养生息”。

“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



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



饮食是调脂的基础，要多吃全谷物、杂豆及果蔬。

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