

复学后,“小近视眼”多了

验光配镜的学生明显增多;眼科专家教你近视如何防如何控

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅 艳粉

随着疫情过后我市中小学生全面返校复学,不少孩子暴露出视力问题,到医院眼科检查眼睛和视力的孩子明显增多,为了不耽误学习,一些孩子不得不戴上近视眼镜。眼科专家分析,疫情期间孩子在家度过了一个超长假期,玩电子产品和通过电视、手机上网课、长时间伏案写作业都会对视力有一定影响。

孩子看东西总皱眉 一检查近视度数近 300

就读于市第一实验小学四年级的刘新(化名)是一个书迷,每当拿起书本阅读总是停不下来,累了就躺在床上接着读。可最近刘新的母亲冯女士发现,他看东西总是皱着眉、眯着眼。新学期复学后,刘新也反映看不清楚黑板。冯女士便带着刘新到医院眼科检查,经过医学验光发现,他的双眼已近视近300度了。

“原来没发现他这样看东西,放假期间在家基本上都是用电脑、电视、平板上网课。”刘

新的母亲说,孩子年龄那么小,眼睛就近视了,现在想想觉得很后悔,没早点约束孩子不正确的用眼方式。

冯女士告诉记者,到了医院眼科她才发现,不少家长都带着孩子前来检测视力,近视眼的情况真不少。“这个超长假期,孩子们几乎天天宅在家里,无法出门参加户外活动,学校还开设了网上教学,孩子一直和电脑、手机、电视等电子产品密切接触,视力怎能不受影响呢?”冯女士说。

预防近视要减少用眼时间 养成好的用眼习惯

邓志峰介绍,疫情期间,孩子在家上网课,近距离阅读、写作业的时间较长,容易导致用眼过度。如果孩子不太注意坐姿、握笔姿势,也会在一定程度上加剧近视的发展。

邓志峰表示,日常学习生活中,学生应该养成良好的用眼习惯。比如,学生读书写字时应当做到“三个一”:眼睛离书本一尺(约33厘米);胸口距离桌子一拳;手离笔尖一寸(约3.3厘米)。“有些孩子习惯歪着头、

斜着眼写作业,很容易引起近视或斜视。”邓志峰说,握笔姿势也在预防近视中扮演着重要角色,握笔时应能看到笔尖,不能让大拇指挡住笔尖。

生活学习中,学生应尽量减少用眼时间,建议每次学习40分钟后到户外休息10分钟或者远眺一会儿;不要在光线过强或过弱的情况下读书;不要在晃动的汽车或公交车上看书;尽量减少电子产品的使用,因为电子产品会造成近视、干



小学生接受视力检测。由于长时间使用电子产品等因素导致用眼过度,青少年学生近视患病率与日俱增。

菏泽市中医医院眼科主任邓志峰告诉记者,近期到医院检查眼睛和视力的孩子明显多了起来。其中,中小学生占大多数。“假期对孩子来说是身心放松的时间,但生活作息容易变得不规律,如果缺少家长的监督,看电视、玩手机的时间就会增加,再加上今年多了网课,学生们视力下降尤其明显。”邓志峰说。

如果眼睛已经近视 用时就应该佩戴眼镜

生活中,很多家长会担心长时间戴眼镜会对眼睛造成一定影响,经常是配了近视镜有时戴有时不戴,那么到底怎么佩戴近视眼镜比较好呢?

邓志峰告诉记者,有不少家长认为孩子近视度数低不用佩戴眼镜,但事实并非如此。家长发现孩子近视,应该到正规的医疗机构眼科进行医学验光,配一副合适的眼睛,如果配镜不合适会在一定程度加深近视;但如果该配镜时不配,可能近视发展会更快。

“真性近视都应该配镜,只要用时就应该佩戴眼镜,跟孩子的近视度数没有太大关系。”邓志峰说。

邓志峰建议家长多领着

孩子在户外进行活动,多接受阳光照射,增加多巴胺的含量,可有效预防近视。“家长、学校、孩子都应该重视。因为近视眼的人患上眼睛类疾病的概率要比不近视的大,而且对孩子将来择校、应聘等都有一定的影响。”邓志峰说,目前近视成低龄化、发展迅速的特点。

即将到来的暑假,对孩子的眼睛健康来说也是把“双刃剑”。如果家长足够重视,督促孩子养成好的作息、学习习惯,让眼睛得到充足的休息,可有效干预近视;反之,孩子若放任自我,长时间与电子产品接触,不按时休息,过度用眼,会在一定程度上导致近视的发生和发展。

我市实施夜间加油优惠政策 为保护环境,生态环境部门鼓励油企引导错峰加油

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 谢广轩)昨日,记者从市生态环境局获悉,自6月18日起,我市各大加油站开始实施夜间加油优惠政策。为加强夏季臭氧污染治理,减少加油站挥发性有机物排放,市生态环境局鼓励主要成品油销售企业以优惠打折的方式引导错峰加油,保护环境。

中石油菏泽销售分公司所属65家加油站,每日晚6时至次日8时,加油限时特惠。到站现金加油客户关注并注册中油好客e站微信公众号或下载并注册中油好客e站APP,即可获赠汽油150元减10元电子券一张,下次加注150元的油实付

140元即可,相当于每升优惠0.37元(按92#汽油计算)。

持卡客户注册中油好客e站APP后,绑卡并开通移动支付功能,使用加油卡移动支付,汽油单笔实付金额满160元(含)以上系统自动派发1张面值24元菏泽移动支付推广券(汽油券),下次加油满160元可抵扣24元。

中石化菏泽石油分公司夜间优惠时间段为每日晚7时至次日7时。夜间办理加油卡优惠、充值优惠。夜间现金加油优惠。

东明石化集团所属加油站也推出了夏季夜间加油优惠措施。

正宗文山超细三七粉 原产地厂家直销特供



三七是一颗明珠,明代李时珍称其为:“金不换”,清朝著作《本草纲目拾遗》中记载:人参补气,三七补血,而三七只有云南文山州的三七才是最正宗的。本次活动三七粉由云南省文山三七产业园区直销特供,保证三七粉品质。

郑重声明: 本活动提供的所有三七粉都是原产地优质18头春三七破壁打粉,切口墨绿,水洗足干,2000目超细破壁打磨非常易于吸收。

为响应全民健康发展计划,1罐体验活

特惠买一送五

动难以满足众多经济条件不佳,又想长期使用中老年人朋友,本次厂家直销品质优,价格特别优惠:

1:三七粉一份为6罐(每罐260克)不零售,只要支付1罐费用,剩余5罐完全免费赠送。

2:每个家庭最多申请2份用量,购买2罐送10罐,还可以额外赠送一年量蓝莓叶黄素6瓶(蓝莓叶黄素供应1000盒送完为止)。货到付款,不收快递费,免费送到家。

电话:400-018-0661
品质保证 30天退换货保障