

生活百科

坚持科学护眼
守护“心灵之窗”

在现如今快节奏的生活中,人们往往会被近视问题所困扰,尤其在青少年群体中愈发突出。近视背后的“元凶”有哪些?怎样科学地用眼护眼?在第30个“全国爱眼日”即将到来之际,记者走进南通市妇幼保健院眼耳鼻咽喉科,向专业医生寻求答案。

近视因何而来

“近视是先天遗传与后天环境、行为共同作用的结果。若父母高度近视,孩子近视风险会显著增加。”市妇幼保健院眼耳鼻咽喉科主任医师李靖宇介绍,后天因素更是近视的“助推器”,长时间近距离用眼会让睫状肌持续紧张痉挛,眼轴被迫拉长;户外活动不足,缺乏自然光刺激,视网膜多巴胺分泌减少,眼轴易异常伸张;昏暗灯光下用眼、躺着看书、关灯玩手机等行为,会加剧视疲劳;挑食、偏食导致营养失衡,眼睛得不到充足养分。

学会科学护眼

“要想为视力健康筑牢防线,那就要掌握科学护眼四大‘法宝’。”李靖宇建议,日常用眼要遵循“20—20—20法则”,每近距离用眼20分钟,就抬头注视20英尺(约6米)外的物体20秒,让紧张的睫状肌充分放松,避免因持续收缩引发眼轴异常变化。使用电子屏幕时,也要务必遵循“一臂距离”原则,手机与眼睛至少保持33厘米的距离,电脑则要达到50厘米以上。同时,每天累计2小时以上的户外活动是“护眼良方”,不管晴天阴天,自然光线都能有效刺激视网膜分泌多巴胺,抑制眼轴增长,助力降低近视发生风险。

此外,打造适宜的家庭学习环境,学习区光源照度需保持在300~500lx,可搭配40W台灯与顶灯。使用电子设备时,开启“护眼模式”,放大字体至清晰易读。饮食上则可以多摄入菠菜、羽衣甘蓝等深色蔬菜,三文鱼、沙丁鱼等鱼类及蛋黄,补充叶黄素和Omega-3。定期检查视力也不可少,儿童每3~6个月、成人每年进行散瞳验光。

坚持科学配镜

“现实生活中,大家往往认为‘戴眼镜会越戴越近视’,实则近视加深多与眼球发育、不良用眼习惯相关,正确佩戴合适的眼镜,不仅能清晰视物,还可延缓近视发展。”李靖宇介绍道,当然也有不少人觉得“低度数不用戴镜”,但即使100度近视,裸眼视力可能已低于0.5,长期眯眼会加重视疲劳,加速近视加深。更别轻信“眼镜随便买一副就行”,需经专业验光,测量瞳距等参数,精准配镜。朱颖亮 贾冯翔

日常养生

芒种时节多湿热
健脾祛湿清心火

今天迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮,湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿,静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题;此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾阳。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点间午睡15至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症状;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。据新华社

高考在即,考生们在知识冲刺的同时,心理压力也会与日俱增。如何科学减压、以最佳状态应考?近日,记者走进南通市妇幼保健院儿童心理卫生科,邀请心理医生围绕认知调整、行动指南、环境支持、家庭联动、考场应急等5个方面,为考生分享实用策略,以从容自信的姿态迎接人生这场重要考试。



CFP供图

与焦虑和解,给大脑“松绑”

面对高考焦虑,换个视角看待是关键。考生可尝试“和焦虑交朋友”,把紧张的生理反应,如心跳加快、手心出汗,解读为“身体准备好战斗,大脑高效运转”的信号。同时,用便利贴写下“允许自己犯错”,要明白高考是“尽力考试”,而非追求完美。

当脑海中浮现“考不好人生就完了”的极端想法时,需立即启动“停止灾难放映机”模式。不妨反问自己:“曾经某次考试失利,真的毁掉人生了吗?”也可画“焦虑泡泡”,把最坏结果写进泡泡,吹气让其“飘走”,会发现焦虑远没想象中沉重。

身体先放松,带动心理减压

碎片化时间里,简单动作就能缓解紧张。课间3分钟,试试“急救包”技巧:呼吸法可闭眼想象捧杯热茶,按“吸气4秒→屏气2秒→噘嘴呼气6秒”重复3次;手指操则用力握拳5秒再突然张开,释放紧张,考前候场做正合适。

每日也别忘给身体“充电”:课间去操场快走5分钟,看看天空或绿树,绿色能安抚神经;晚自习前和同学玩“表情包模仿大赛”,大笑释放压力激素,为学习蓄能。

班级与老师,构建减压共同体

班级里,互助小妙招能营造积极氛围。发起“夸夸墙”,每人写鼓励话语贴后墙,如“你讲题时像学霸附体”,正向反馈传递能量;设置“烦恼漂流瓶”,匿名投焦虑,抽选后集体想办法,会发现大家烦恼相似,孤独感骤减。

和老师“打配合”也很重要。考前

一周,可请班主任每天放学前说固定鼓励语,如“今天又战胜错题,超棒”;模拟考后情绪崩溃,直接跟信任的老师说“需要一杯奶茶时间”,老师的理解与支持是减压“及时雨”。

把压力变燃料,营造温暖后盾

家庭氛围对考生心态影响深远。考生可给家长列“暗号”清单,复习时关门=“请勿打扰”,贴笑脸贴纸=“可送水果”;家长多用“魔法句式”,如“最近睡得够吗”代替“复习咋样”,“想吃红烧肉还是糖醋排骨”,用选择替代唠叨,减少压力传递。

睡前15分钟,开展“充电仪式”,和家人分享“感恩三件事”,像“同桌借我笔记”“食堂阿姨多给鸡腿”,切换大脑到积极模式,带着温暖入睡,次日更有动力。

稳住心态,灵活应对突发状况

踏入考场,这些应急招可帮助考生快速调整。入场前“心理安检”,手抖就用钢笔在草稿纸上狂写“必胜”,靠运动消耗肾上腺素;提前建立条件反射,复习时闻风油精或橘子皮味,考场闻到触发安全感,快速进入状态。

遇到难题,启用“心理盾牌”:默念“我难人难,我不畏难;我易人易,我不大意”,用橡皮轻擦额头,借动作暗示“擦掉焦虑”,聚焦题目,发挥应有水平。

高考不仅是知识较量,更是心态博弈。从认知到行动,从环境到家庭,这些多维度减压策略齐发力,定能助力考生轻装上阵,在考场上绽放最佳状态,拥抱属于自己的精彩未来。

朱颖亮 贾冯翔



CFP供图