



# 寒假来了,“视”关重大

## 请收好这份近视防控指南

**记者沈佳慧报道** 一年一度的寒假来临,如何给眼睛放个假?近日,记者采访了教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员兼家长宣讲团团长、浙江大学医学院附属第二医院眼科中心(浙江大学眼科医院)视光中心主任倪海龙,来看看他怎么说?

### 假期是近视防控的重点时段

寒假天气寒冷,儿童青少年宅家时间多,缺少户外活动;春节走亲访友、家庭聚会增多,使用手机等电子产品频率增加,造成近距离用

眼负担重,很容易发生近视或导致近视程度加深。因此,倪海龙表示,寒假里,孩子们还是要少接触手机等电子产品,多多走出家门,到户外活动。同时寒假里要到专业场所做一次眼健康检查。视力没有问题时,一年检查两次;若发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时带孩子到医院就诊,做到早发现、早预警、早干预。

### 多沐浴阳光,眺望远方

户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户

外活动可间歇进行,可以增加户外活动频次。倪海龙建议儿童青少年每天户外阳光下活动累计不少于2小时,时间越长越好,要多沐浴阳光,眺望远方。

室内活动近视防控效果不理想。室内视野不开阔,光照强度不够,而户外活动时光照充足才是预防近视的关键,若室外温度较低,可以去阳台、露台或窗户边享受阳光,眺望远方。

### 保持正确的阅读书写姿势

一是要有正确的阅读书写姿势——“一寸一拳一

尺”。具体来说,是握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本离眼睛一尺。二要遵循“20—20—20”口诀:阅读、书写、看手机及电脑等20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米外)远方至少20秒以上放松下(去窗边、阳台、客厅等地眺望远处放松休息)。

3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性看电子屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

倪海龙特别提醒,充足睡眠和合理营养是眼部健康的基础。“让孩子们多睡觉,保证睡眠,并多吃一些轻松的活动。睡眠和活动的时间长了,近距离用眼的时间自然就少了。”

儿童青少年需要均衡的营养,不挑食、不偏食、不暴饮暴食,多吃蔬菜、水果。春节期间不过度吃高糖高淀粉类食物,晚饭后再先放松或外出走个把小时,不要马上就坐下看书写作业。要做到起居有常,生活有度,饮食有节,锻炼有方,用眼有法,劳逸结合。

# 雪地撒欢,别忘护眼

深冬时节,很多人会走进雪场,感受冰雪运动的魅力。也正是在这个时候,医院眼科总会接诊一些有相似症状的患者,他们大多感到眼部疼痛、不停流泪、睁眼困难。“就是白天在雪场玩了一天,眼睛就疼得睁不开了”,这几乎是他们一致的情况。这可能患上了电光性眼炎,也就是我们常说的“雪盲症”。

所谓电光性眼炎,就是受到紫外线过度照射所引

起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼险、结膜红肿,剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪和睁眼困难,发病期间还会有视物模糊的情况。

大家都知道,工人在进行电焊或气焊时,会产生大量紫外线,如不戴防护镜或防护面罩,会引起眼的损伤,这也是电光性眼炎的名字由来。相比于电焊,自然环境中的紫外线强度要低很多,但在高山、冰川、雪

地、海面或沙漠等地区,由于反射光的紫外线含量增高,眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线下也会受到损伤,这也是为何很多人会在冬季发病。另外,如果进入未关掉紫外线灯的房间,也会使眼睛受到紫外线灼伤。

找到病因,就可以有针对性地做好个人防护了。比如在高原、冰川、雪地、海面或沙漠区域工作或旅游的人员,建议佩戴防护眼镜或防护头盔。特别是滑雪

时,一定要注意戴护目镜,避免紫外线伤眼。还要提醒大家,在进入紫外线灯杀菌的房间前,注意紫外线灯是否处于关闭状态。

出现电光性眼炎症状,该如何治疗呢?紫外线导致角膜上皮脱落,上皮间神经末梢暴露,这是眼睛剧烈疼痛的原因。这种疼痛症状可持续6~8小时,之后逐渐减轻,2~3天完全恢复。因此,电光性眼炎最难受的就是紫外线灼伤的1天内,

这时应减少用眼,多闭眼休息。

当然也有治疗措施,包括应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏。如果实在难以忍受疼痛,还可以点一些表麻药或口服一些止痛的药物。但特别提醒,不要为了止痛,滥用表麻药。因为表麻药有刺激性,会妨碍角膜上皮生长,如果疼痛可以忍受,就尽量不要用。

据《光明日报》

## 应急演练保春运

日前,湖州市德清县高速公路春运应急救援演练在湖杭高速士林枢纽举行,德清县应急管理、医疗救护等部门参与了医疗救助、车辆破拆、开挖围堰等处置险情科目演练,旨在提升春运期间高速公路事故抢险的指挥协调和应急救援能力,全力守护春运安全。

通讯员谢尚国 摄



## 网友称“泡温泉感染HPV”,真相——

# 天冷想泡汤,也有这些禁忌

■郭俊

冬季来临,相约泡温泉成为大家最热衷的休闲方式之一。近日,有网友发帖称,自己泡完温泉后感染了HPV和妇科病,使得喜爱泡温泉的人望而却步。这是怎么一回事呢?实际上并不准确……

### 感染需要特定条件

浙江医院妇科主任周锦红主任医师介绍,HPV病毒有一个很重要的特点,耐寒不耐热,在55~60℃即发生变质,所以高温消毒可使病毒灭活。温泉的大部分温度为40~75℃,而我们大多数人体耐受的温泉的最佳温度为40~45℃,在这个温度幅度

中,HPV病毒是有可能生存的。

如果当皮肤黏膜有微小裂口时,容易引起HPV病毒入侵人体并造成感染。

同理,其他妇科炎症如念珠菌、细菌,也可能因为温泉改变了本身阴道的pH值,或者女性身体对病原体的抵抗力减弱,容易发生感染。因此,不是温泉本身,而是温泉对特定人群,会有感染的风险。

### 如何安心泡温泉

大家也不用太过害怕,记住以下这些注意事项,泡温泉可以泡得愉快、泡得舒心:选择正规、卫生的温泉场所。为了避免交叉感染,自备毛巾、浴巾、拖鞋等个人用

品。在泡温泉前,应先洗净身体,特别是私密部位,以减少细菌、病毒等病原体进入温泉水中的可能性。了解自己身体状况,如有疾病、过敏史等,应在医生建议下选择合适的温泉。避免在空腹、饱食、疲劳等状态下泡温泉。初次泡温泉者,建议每次泡浴时间不超过15分钟,之后可根据个人耐受程度逐渐延长。泡温泉时,及时补充水分,避免在温泉水中长时间浸泡,导致体温过低。出水后,及时穿衣保暖,避免感冒。在泡温泉过程中,如出现头晕、胸闷、呼吸急促等不适症状,应立即停止泡浴,休息并及时就医。泡温泉后,用清水洗净身体,特别是私密部位,以减少温泉水中的病原体残留。

### 这几类人群不宜泡温泉

对于女生来说,在某些情况下可能并不适宜泡温泉:女生在生理期间,体质较弱,抵抗力下降。此时泡温泉可能导致病原体侵入,引发感染。此外,温泉的水温较高,可能会加重痛经症状。孕妇在怀孕期间体质较弱,抵抗力下降,泡温泉容易引发感冒等病症,对胎儿健康造成影响。此外,温泉水中的矿物质和化学成分可能对孕妇及胎儿产生不利影响。皮肤屏障功能受损,抵抗力下降。温泉水中的矿物质和化学成分可能会对敏感肌肤造成刺激,导致肌肤过敏或加重肌肤问题。

高温的水温较高,容易

使人心跳加速、血压升高。对于心血管病患者来说,泡温泉可能会加重心脏负担,增加发病风险。这类女生在病情不稳定时应避免泡温泉,以免发生意外。病情稳定的患者可在医生的指导下,选择水温适中、安全性较高的温泉进行适度放松。

酒后泡温泉容易引发酒精中毒,甚至导致昏迷。酒后泡温泉会使身体表面血管扩张,加重醉酒后的不适感。疲劳过度时,身体抵抗力下降,泡温泉可能引发感冒等疾病。此外,过度疲劳会导致身体机能减退,泡温泉反而达不到放松的效果。病毒、细菌等感染性疾病患者在发病期间应避免泡温泉,以免传染给他人。

## 回国过年,这种病得注意

**本报讯 记者沈佳慧报道** 临近春节,境外务工、旅游人员陆续回家过年。杭州市疾病预防控制中心提醒广大市民:出国回来如果出现周期性的发冷、发热、出汗等疟疾典型症状,请尽快前往医疗机构就诊,并主动告知医生疟疾流行区旅居史。

疟疾俗称“冷热病”“打摆子”,由疟原虫寄生于人体引起的一种传染性寄生虫病,主要在热带和亚热带地区流行。曾去过非洲、东南亚等疟疾高发地区的人员都有可能感染疟疾。

人体感染疟原虫主要有四种,尤其是感染恶性疟疾,若未及时就诊和治疗,易发展成重症疟疾,患者会出现昏迷、急性肾

功能衰竭甚至危及生命!

疟疾的主要症状表现为:周期性发作,每天或隔天或隔两天发作。发作时有寒战、发冷、发热、出汗等症状。有些患者会出现头疼、腹泻等其他症状。疟疾发作多次,则会出现脾肿大和贫血。

疟疾在治疗上已有很多的抗疟药物,只要积极配合,出现发热等症状,主动就诊,做到早诊断、全程规范治疗,就可以完全康复。

避免蚊子叮咬是预防疟疾最有效的措施。出国前了解前往国家和地区的疟疾流行情况,在居住地使用蚊帐,纱窗纱门,外出时涂抹驱蚊剂均可减少疟疾的发病。

## 送健康到项目部

■陈倩男、黄振威

“从没想到在工地边上就能有这么好的健康诊疗设施和服务,身心健康了,我们工作起来就更有劲了。”近日,国网浙江建设公司为保障浙江三澳核电500千伏送出工程建设,与工程属地单位平阳供电公司联合开展“心向光明 健康守护”主题活动,为项目部一线职工送健康、送温暖、送关爱。

三澳核电500千伏送出工程是国家“十三五”规划开工重大项目——三澳核电一期工程的重要配套项目,也是浙江沿海核电送出的大通道,工程建设时间紧迫,广大建设者的身心健康是工程顺利建设的保证。活动现场,国网浙江建设公司和平阳供电公司项目部送上“漂流书箱”,健身小器材和爱心药箱,促进丰富一线员工业余生活,共同守护职工身心健康。

国网浙江建设公司充分发挥地方资源优势,依靠平阳供

电公司的智慧健康管理平台,为工程项目部的建管、监理、施工人员,定制个性化有针对性的健康服务方案,安排心理团辅、智慧诊疗、5G云诊、中医理疗、健康自测、保健宣教等多项服务,让员工得到全方位的健康体测和科学理疗体验。

此次“心向光明 健康守护”关爱职工活动是该公司人心工程“送关爱到项目部”的一项具体措施,贴心的服务让项目部人员身心得到舒缓放松,受到职工的一致称赞。“作为一名工作了十多年的工程建设者,这几年感受到公司对我们越来越关心,这样的活动真的很好,希望公司工会以后能多举办一些类似活动。”一位参加完体验后的职工如是说。

国网浙江建设公司工会相关负责人表示,接下来,公司将继续秉承“一家人”理念,关心关爱项目建设广大职工,精心守护工程建设者的身心健康,保障工程优质高效安全投产。

## 突击“瘦身”避免进入误区

眼看着要过年了,为了给父老乡亲一个亮相的形象,也为了春节能敞开肚子吃,很多小伙伴开始进入突击“瘦身”的行列。轻盈的体态固然重要,但突击瘦身也容易进入误区,究竟要如何科学减肥?本期内容告诉你。

### 突击减肥三误区

误区一:吃水果能减肥。水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,对减肥有一定的帮助。但不同水果的热量有很大差别。例如,苹果、葡萄等水果的热量相对较低,适合减肥期间食用;而榴莲、芒果、荔枝等水果热量较高,过多食用反而可能导致体重增加。水果无法提供人体所需的所有营养物质,长期只吃水果,可能导致蛋白质、脂肪等必需营养素的摄入不足。一般来说,每天食用200~350克新鲜水果为宜。在减肥期间,避免食用过甜的水果,以免摄入过多糖分。

误区二:不吃主食能减肥。米饭、面条等主食是人们日常饮食中最重要的能量来源。主食中的碳水化合物经过消化吸收后转化为葡萄糖,为人体提供能量。不吃主食意味着能量摄入减少,身体只能依靠脂肪、蛋白质等营养物质来提供能量。不吃主食,虽然能在一定程度上“瘦身”,但并非长久之计。长期不吃主食可能导致营养不良,身体可能出现免疫力下降、贫血、骨骼健康受损等情况,还可能使人产生焦虑、抑郁等情绪。想要科学减肥,您可以适当控制主食的摄入量,避免过量摄入主食。可搭配高纤维、低热量的主食,如糙米、燕麦、红薯等,这些食物可以增加饱腹感,对减肥也有好处。

误区三:不吃晚餐能减肥。不吃晚餐并不是一种可持续的减肥方法。这样做虽然能让人快速“掉秤”,但并不意味着减掉的是脂肪。长时间不吃晚餐可能导致

### 科学减重“九字诀”

想要科学减重,大家不妨记住九个字:管住嘴、迈开腿、长坚持。

管住嘴。在减肥期间,饮食要均衡,保证主食、肉、蛋、豆、奶、水果、蔬菜等的摄入,以便为身体提供所需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素等。主食可粗细搭配,肉类可选择瘦肉,奶制品可选择低脂或脱脂奶,水果选择低糖的。减少饮料、甜点、零食、酒等食物的摄入。每天摄入的能量可比原来减少300~500千卡,搭配运动效果更佳。如果一餐有菜、有肉、有主食,您可以按照先吃蔬菜、再吃肉、最后吃主食的顺序进餐。细嚼慢咽有助产生饱腹感,每口饭可嚼至20次再咽下去。此外,保证少量多次、足量饮水有助于减肥。

迈开腿。您可以先用“220—年龄”计算自己的最大心率。中等强度运动是指活动时心率为最大心率的60%~80%,建议超重和肥胖人群每天累计达到60~90分钟的中等强度有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车、快走等,每周运动5~7天,累计运动能量消耗2000千卡以上。隔天进行抗阻运动,如拉伸力带、举哑铃等,每次10~20分钟。

无论采取何种减肥方法,如果没有长期坚持,都很难取得令人满意的结果。减肥不仅仅是外表的改变,它更是一场内心的较量,在养成良好生活习惯的过程中,我们需要克服懒惰、拖延,保持积极的心态。

科学减肥,让我们遇见更好的自己! 来源:健康浙江