

近视已成为当下青少年遇到的比较普遍的健康问题。据国家卫健委发布的数据显示,2022 年全国儿童青少年总体近视率为 53.6%,其中 6 岁儿童为 14.5%,小学生为 36%,初中生为 71.6%,高中生为 81%。其实,采取正确、有效的护眼措施,可以降低近视的发展速度。

从小建立屈光发育档案 在新生儿健康体检时,家长要主动为孩子进行视力筛查。建议孩子 3 岁之前就可以为孩子建立屈光发育档案,3 岁后每 3~6 个月定期监测视力和屈光发育情况,发现异常应及时就诊。

眼轴监测 眼轴是体现孩子屈光发育的重要指标,如果孩子的眼轴在

青少年护眼五法

短时间内增长非常快,意味着可能出现近视趋势。青少年每年应做 2~4 次视力检查、屈光状态及眼轴监测,以便了解近视趋势。

正确的读写姿势 写作业时,需腰背挺直,不可趴在书桌上、不可歪头。遵守“一尺一拳一寸”原则:即眼睛距离书本约一尺(约 33 厘米),身体距离书桌约一拳(约 6 厘米),握笔手指距离笔尖约一寸(约 3 厘米)。此外,不要采用卧位看书和电子产品。

户外活动 2 小时 户外活动能有

效预防和控制近视。家长应多带孩子到户外活动,每日户外活动时间累计应达到 2 小时以上。户外活动可以看到更远的景物,使眼部肌肉放松,缓解眼睛疲劳;同时,户外活动可以受到阳光照射,大脑会分泌神经介质,抑制眼轴的增长,延缓近视发展。

三个“20”法则 青少年学业压力大,应避免连续长时间近距离用眼,每次连续读写不超过 40 分钟。牢记“20-20-20”法则,即近距离用眼 20 分钟,要注意看 20 英尺(6 米)外的远



■图为本文作者

处物体 20 秒钟以上,可放松眼睛。
上海市第十人民医院
眼科 李敏(主治医师)

高热惊厥也称热性惊厥,俗称“抽风”,是指小儿在呼吸道感染或其他感染性疾病早期,体温升高 39℃或以上时所导致大脑皮质运动。

高热惊厥临床表现为发热初期(24 小时内,个别<48 小时)体温升至≥39℃时突然发生的惊厥。惊厥为全身性对称或部分性不对称发作,双眼球凝视、斜视、发直或上翻,伴意识丧失;惊厥可持续数十秒钟至数分钟,个别患者呈惊厥持续状态(惊厥发作>30 分钟)。惊厥过后意识恢复快,无中枢神经系统异常,脑电图多于惊厥后 2 周恢复正常。

发生高热惊厥,家长应及时清除患儿口鼻部及呼吸道分泌物,将孩子的头转向一边,让唾液或呕吐物流出,防止呕吐物误吸;将孩子放在平整的床上或地面,远离坚硬物品;解开孩子上衣,用 30%~50%酒精擦洗颈部两侧、腋窝、股动脉、腘窝处,进行物理降温,降温后 30 分钟测量体温;同时要注意防止孩子咬伤舌头,可让其咬住一根小木棍。

上海市健康教育协会 陈广南

遭遇高热惊厥 正确处置是关键

千家药方

治慢性咽炎验方 百合 50 克,生地、大米各 30 克。将生地捣碎加水煮汁,去渣,加大米、百合煮稀粥服食。具有养阴益肾、清热利咽之功效。适用于肺肾阴虚、虚火上炎造成慢性咽炎,伴有咽喉疼痛、干咳少痰、声音嘶哑等。

治食道炎验方 炒栀子、豆豉各 10 克,黄连 2 克,蒲公英 12 克。水煎服,每日 1 剂。对误饮热烫食物致食道炎,症见胸膈灼痛、食入加剧者,效果显著。

治糜烂性胃炎验方 黄连、三七粉(冲服)各 6 克,木香、炒黄芩各 10 克,蒲公英、茯苓各 30 克,陈皮、姜半夏各 12 克,薏苡仁 45 克,甘草 5 克。水煎服,每日 1 剂。 方明

科学饮水更健康

说到饮水,各人的习惯都不相同,你知道怎样饮水更健康吗?

白开水不含任何添加剂,无论哪类人群,哪种季节都适合饮用。

很多人都听说过“一天八杯水”的理论。但是,每个人对于水的需求量和代谢能力是不一样的。当我们有微微口渴的感觉时,喝大约 100~150 毫升的白水,千

万不能等到口干舌燥时,再突击饮水。当然也不能“暴饮”,每次如果喝超过 240 毫升的水,身体就很难完全吸收了。

此外,我们还可以通过尿色来判断,比如,正常的尿液颜色应该是淡黄色,如果颜色太深就应该补充水分,若颜色很浅就说明可能水喝多了。

上海市健康教育协会 王朝洪

练腹肌 助长寿

腹肌锻炼对防病增寿都有好处,现介绍几种锻炼方法:

仰卧起坐 主要锻炼上腹部肌肉。方法:先仰卧,上体缓慢抬起,收腹,头尽量向双膝靠近,后仰还原时,背部触板面。对有锻炼基础的人,在斜板和腹肌架上练习,可以增加收腹的难度。

举腿收腹 主要是锻炼下腹

部肌肉。方法:身体平卧,双腿伸直尽可能抬高,接着再缓慢放下。反复多次后,双膝弯曲继续做同样的动作,效果更好。

屈膝团身 重在锻炼上、下腹肌肉。方法:坐式,伸直膝盖,上身后仰,保持身体平衡,然后屈膝收腹,使腹肌尽量折屈。练习中,脚始终不能触及地面。 王建

杨高公交开展全国“安全宣传咨询日”活动

今年 6 月是第 22 个全国“安全生产月”,6 月 16 日为全国“安全宣传咨询日”。为扎实开展安全宣传教育活动,进一步提升公司员工安全意识,杨高公交以“人人讲安全,人人会应急”为主题,在陆家嘴公交枢纽站、商城路公交枢纽站、周浦东站公交枢纽站同时开展“安全宣传咨询日”活动,公司领导班子携相关职能部门、基层分公司班子成员参加。

活动采取现场咨询、评分建议、发放安全生产宣传物品以及图文展板等形式,大力宣传安全生产法律、法规和安全防范技术。让更多人了解基本的防险、避险、应急处置知识以及禁毒宣传知识,有效提升安全意识,为公司安全生产月系列活动的开展营造了良好的宣传氛围。



通过广泛宣传安全生产的方针政策 and 法律、法规,普及员工和市民的安全知识,增强了全民安全意识,对营造“人人讲安全,个个会应急”的舆论氛围,促进公司安全生产形势稳定具有积极影响。 魏振宇

南京盐水鸭 5折特惠

正宗桂花鸭 地道南京味 整件5只装市场价590元 半价特惠仅需59元/只 活动仅限3天



盐水鸭是南京著名的特产,是金陵菜的代表之一,又叫桂花鸭,是中国地理标志产品。因南京有“金陵”别称,故也称“金陵盐水鸭”,久负盛名,至今已有两千五百多年历史。

南京盐水鸭有三绝:“皮白肉嫩,肥而不腻,鲜美可口”。盐水鸭极能体现鸭子的本味,做法返璞归真,鸭肉营养丰富,常吃盐水鸭对保养身体尤适宜。做好的盐水鸭饱满油润,光泽新鲜,肉嫩微红,令人久食不厌。盐水鸭独有风味,使得盐水鸭成了南京香闻四方的城市名片。

为推广南京名吃,让大家吃上地道的南京盐水鸭,厂家采取快递方式直接送货到家,省去层层中间费用,市价118元/只(整箱5只装590元,每只净重800克)的南京盐水鸭,今天,明天,后天这3天工厂价5折直销整箱装5只仅需295元,每只仅需59元!平常买1箱的钱今天可以买2箱,二百多块钱就可以得到5只桂花鸭,非常划算,每个家庭限购2箱,真空包装,保质期180天,均为最新批次,可以放心购买存放。

订购送货热线:400-966-0557 2箱起免费包邮到家 货到付款 南京聚客食品有限公司 广告

飞蚊症患者 多吃含碘食物

经常看到眼前有黑影,像蚊子一样飞动,这是患上了玻璃体混浊,俗称飞蚊症。

当发生飞蚊症时,应尽早前往医院眼科就诊,通过检查明确飞蚊症的性质。如果只是生理性玻璃体混浊,不需要太担心,一般不会影响视力,也不需要手术治疗。

日常生活中则需要注意休息,不要熬夜,避免强光直射眼睛,保持心情舒畅。饮食上可以多吃含碘食物,如海带、紫菜等。此外,核桃、松子仁等坚果类食物,以及鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等蛋类,牛奶、羊奶等奶类也含有碘元素。

上海市健康教育协会 周靖安

“医教养”结合 对蛀牙说“不”

6 月 16 日,“科学育儿·贝牙乐康”上海市幼儿亲子口腔健康(专项)系列公益活动在华东师范大学附属幼儿园正式启动。本次活动由上海市教育委员会、上海市卫生健康委员会、上海市妇女联合会指导,由中国牙病防治基金会、上海市口腔医学会预防医学专业委员会进行业务指导,由上海市托幼协会、上海市口腔医院、上海早教指导中心联合主办。

上海市口腔医院党委副书记、纪委书记张颖介绍,每天刷牙两次,每次三分钟、控制含蔗糖食物的摄入量、避免食用黏着性强的食物、食物不要在口腔中停留时间过长、晚上刷牙后不再食用零食和饮料,都是远离儿童龋齿的好方法。



■有关领导出席启动仪式

据悉,本次公益活动将联合相关幼儿园,充分使用组委会统一配送的口腔宣教资料包,开展学龄前儿童园口腔保健教育引导工作。家长可以注册登陆活动宣传官网“育之有道”App 以及“贝牙乐康”App,学习儿童口腔健康知识、参与公益口腔健康检查。 伟轩

金高公交一分公司浦东 68 路持续做好“一企一品”相关示范工作

为持续做好“一企一品”示范工作,近日,金高公交一分公司浦东 68 路车队对停靠在站点的营运车辆开展了车辆清洁工作,清洁内容包括擦拭车厢内部玻璃、扶手、栏杆、清扫车厢内部垃圾、拖车厢内地板等。在清洁

中,车队要求调度员发挥好督促作用,保证每辆营运车辆做到:对车身外部每日清洗,做到无积灰、无油污、无水迹,车身内部无污垢、无灰尘,地板做到每日一拖,每圈一扫,做到无杂物,无垃圾。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com