

# 寒假“乐翻天”，请收下这份护眼宝典

寒假已经到来，孩子们每天都在家里“嗨翻天”。不过，看手机、打游戏一时爽，一直看手机、打游戏，眼睛可就爽不起来了，一不小心就会变成“小眼镜”。各位家长，赶紧了解下有关近视的科普知识吧！

**寒假在家视屏时间增多，预防近视应注意什么呢？**

控制视屏时间，选择较大屏幕电子产品。

学龄儿童青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视的需要控制在1小时内为宜，每半小时休息3~5分钟。

线上学习时间，小学生每天不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟。

另外，选择电子产品时屏幕的大小很重要，有条件的情况下尽量选择屏幕较大的电子产品，并尽量远距离观看。建议的优先顺序为投



图 TP

影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机，最好选择将视频投影到大屏幕或连接到较大屏幕的电视上，增加观看距离，尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品，以减少用眼不适和疲劳。

**看电视、电脑和手机有合适的推荐距离吗？**

儿童青少年观看电视距离不小于屏幕对角线距离的4倍，电脑的水平观看距离不小于50厘米，手机的观看距离不小于40厘米。

**寒假期间天气很冷，在室内运动可以预防近视吗？**

室内运动可作为长时期近距离读写和使用电子屏幕时的一种休息

方式，但有效预防近视最倡导日间户外活动。

目前研究认为，阳光是全光谱光照、强度高，人类眼睛自然适应。同时，大自然光线可以促进视网膜释放多巴胺，从而延缓眼轴增长，帮助预防近视。

室内运动由于没有足够的阳光，视野狭窄不能代替户外活动。孩子日间在户外接触大自然光线（阴天、晴天均可），视野开阔，可更有效预防近视。

**寒假在家需要做眼保健操吗？**

眼保健操是缓解眼疲劳、放松眼睛的一种眼保健方式，可在近距离读写30~40分钟或使用电子屏幕20~30分钟时，选做眼保健操或非接触眼保健操。

根据日常在校时的眼保健操步骤，共包括按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴、刮上眼眶、按揉风池穴、揉捏耳垂、脚趾

抓地。做眼保健操之前应剪短指甲，清洁双手，并确保认真闭眼。做眼保健操时应找准正确的穴位，手法轻柔，以轻微酸胀感为宜。

**偏食对视力有影响吗？**

眼睛的生长发育需要丰富的营养。均衡饮食，不挑食、不偏食。

多吃水果蔬菜，以及摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可注意食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益的维生素食物，对维持眼睛正常生长和视功能有积极作用。

**睡眠行为会影响近视吗？**

研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟都会增加近视的发生风险。

因此，建议每日睡眠时间小学生不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。避免晚睡晚起，养成规律的作息。

国家卫健委

## 滥用药物，肠道“有意见”

有数据统计显示，现代人的日常用药量逐年递增。随着人们生活方式的改变及人均预期寿命的延长，2型糖尿病、肥胖和心脑血管疾病等的发病率持续上升，患病人群通常需要长期服用多种药物，这可能增加肝肾损伤风险。

药物会影响肠道菌群稳定性，进而对人体健康产生一定影响。从用药角度来看，避免损伤肠道最直接的方

法就是不随意用药、少用药。目前抗生素滥用的情况非常普遍，许多人遇到轻微的感冒发烧或腹泻，都会选择自行吃药缓解。事实上，人体免疫系统十分强大，这些小病通过多喝水、补充电解质等营养，依靠自身抵抗力就能够痊愈，通常无需用药。

在必须服药治疗时，不要一味纠结于药物对肠道的损伤，应科学、辩证地看待它。肠道菌群的动态变化

除了受药物的影响外，还与饮食、起居、感染等多种因素有关。因此，日常生活中要时刻注意保护肠道菌群平衡。现代饮食结构通常高油、高盐，纤维素摄入较少、营养不均衡，会影响肠道菌群的动态平衡。还有许多年轻人，喜欢利用节食减肥，饥一顿饱一顿，导致营养摄入不足，肠道菌群缺少了“动力源”，不能规律工作，久而久之就会导致菌群萎缩、

活性下降。应保证合理的膳食结构和科学的饮食习惯，不要长期摄入高糖、高脂食物，必要时可补充膳食纤维及益生菌。同时还应注意饮食卫生，避免腹泻，减少久坐，养成规律的锻炼习惯，才能铸造起坚实的“防卫城墙”，保护人体免受疾病的侵扰。

复旦大学附属华东医院药剂科主任药师 沈杰

## 快递怎样收取才安全

值农历新年到来之际，许多人为了尽量避免前往人群聚集的商场超市，会选择在各大大电商平台采购年货。那么，我们在收到快递包裹后，应该如何收取、拆封？如何才能最大程度避免因快递包裹导致感染呢？

**取件人**与快递员接触前，最好佩戴好口罩和手套。处理完包裹后，要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

有条件的地方可以请快递员将物品存放在快递柜。出门前佩戴好口罩和手套，避免人员聚集。处理完包裹后要及

时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。

**快递员**处理和运送快递包裹过程中需全程佩戴好口罩和手套，注意保持包裹的清洁，尤其要避免包裹在处理

和运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。

**快递外包装** 快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

**消毒注意事项** 简单地喷几下物体表面并不能做到面面俱到，消毒的范围不够全面。如果消毒液的成分是酒精，酒精遇到明火还会有燃烧的风险。

徐汇区疾病预防控制中心

## 常喝咖啡会使肝脏硬度降低

近期，来自密西根大学研究团队的一项大型研究表明，常喝咖啡与肝硬度降低有关。

数据分析显示，每天喝3杯咖啡但不喝其他饮料的人群，肝硬度测定结果更健康；相较于不喝咖啡的人群，每天喝3杯咖啡与晚期肝纤维化风险降低60%有关。

无论参与者的整体饮食质量如何、是否喝含糖饮料，都观察到了这种关联。而喝其他饮料，则没有观察到肝纤维化风险的变化。无论喝多少咖啡，咖啡因含量都与肝硬度测定结果没有显著相关性。这提示，咖啡对肝纤维化的保护效果可能不是源自咖啡因。此外，咖啡饮用量与肝脏脂肪变性的程度没有关联。

新湖



图 TP

## 健康的年味，从贡糖开始

老厦门人泡茶喜欢吃茶配，古早的贡糖味道，代表的就是年的味蕾。除夕之前，当我路过厦门中山路老街的市场，花花绿绿的糖纸，赫然入眼。一盒盒贡糖铺展在镁光灯下，喜气洋洋，似在向你诉说：春节来了！

“茶配”是独属于闽南语地区的

词汇，厦门最好的茶配要属贡糖，主材是花生仁和砂糖，甚至还有加入麦芽糖，花生仁炒熟去膜，再合糖煮过，捣碾成酥，经过轧拉成型切成小块。一块贡糖，一杯铁观音，成就简单的美味，更合健康之道。

傅静

## 仙鹤草汤，治牙龈出血

牙龈出血是口腔疾病常见症状之一，轻者表现为仅在吮吸、刷牙、咀嚼较硬食物时唾液中含有血丝，重者在牙龈受到轻微刺激时即出血较多甚至自发性出血。牙龈出血多见于牙周炎和牙龈炎患者，推荐一个方法：仙鹤草、藕节、侧柏叶各10克，水煎服，每日一剂，可减少牙龈出血。

仙鹤草性味苦涩而平，有收敛止血、补虚消肿等功效；藕节具有止血、化瘀的作用；侧柏叶具有凉血、止血等功效。三药合用，可共奏清热凉血、止血化瘀之功，对牙龈出血具有一定治疗效果，尤其适用于兼有心烦、口臭、口苦、口干、大便秘结等胃热症状的患者。

赵晏

## 春节期间需防「急症」

48岁的孙先生是一家公司的业务经理，每到年底是应酬饭局最多的时候。孙先生本来就有多年高血压病史，因一直吃药血压控制得比较好，但最近饭局过多，有时会忘记服用降压药。前不久，他和一个客户饱餐一顿过后，又前往卡拉OK玩到半夜，突然感到胸口持续疼痛，心慌气短，被送到医院急诊确诊为急性心肌梗塞，经住院抢救才转危为安。

最近，昼夜温差大，室内外温差也大，人体如果突然受到冷空气的刺激，会反射性地引起血管的收缩和痉挛，造成体内供血不足，导致栓塞。因此，冬季是心血管疾病的高发期。而年底和春节期间，应酬聚餐，亲友聚会必不可少，饮食作息皆不规律，从而诱使血压升高、血管收缩、心率加快、心肌代谢及耗氧增加，显著增加心血管负荷，也易诱发心血管意外。

上海远大心胸医院 心内科主任 宋贺