



玩拼图“伤眼”吗？ 用对了有益视力发育

随着生活条件的改善，市面上针对小朋友的玩具五花八门，种类繁多。在这些丰富的玩具中，小朋友时常接触精细的玩具部件或拼图、光源多样吸引眼球的物品，究竟这些玩具对视力有没有不良影响？小朋友有哪些行为需要引起家长的警惕和关注？针对相关话题，中山大学中山眼科中心专家给予了解答和指引。

玩具太精细会近视？未必！

近日，家长张女士有烦恼：春节期间弟弟来拜年，给两个孩子带了礼物，DIY的模型和拼图。这两份礼物里面有很多精细部件，色彩鲜艳，孩子们很喜欢，一玩一下午，但是家人看到后觉得这类型的玩具造成孩子长时间近距离用眼，玩久了会“伤眼”。

拼图、积木类玩具时常有很多精细部件，可以锻炼孩子的思维，但究竟会不会影响视力呢？对此，中山大学中山眼科中心屈光与低视力科胡音医生表示，这种精细的近距离用眼可以说是一把双刃剑。一方面，它可以有助于视力发育。临床上，医生常会建议弱视的小朋友进行这种精细作业提高视力；另一方面，长时间近距离用眼会加速近视的发生发展。对于快要近视或已经近视的小朋友来说，这种用眼习惯并不友

好。

因此，“长时间、近距离玩精细的玩具是否有害”因人而异。对于有较高远视甚至合并弱视的小朋友，玩这些精细的玩具并无大碍；对于具有近视风险或已经近视的小朋友，精细玩具的玩耍要讲究方式，注意保持足够的用眼距离和间断的休息，如每玩20到30分钟到户外休息放松。

激光光源玩具要避免

除了精细化部件的玩具，还有哪些玩具对儿童眼健康有潜在的不利影响呢？中山大学中山眼科中心屈光科杨静教授表示，五光十色的玩具如果是正常光源范围内的，无需过于担心，注意使用频率，避免长期闪烁引发眼睛不适即可。需要警惕的是，要避免接触激光类光源的物品，如激光笔等，激光照射到婴幼儿眼睛容易损伤视网膜，严重的可造成视网膜穿孔。

此外，婴幼儿玩具的使用要注意防止眼外伤的发生。低月龄宝宝的玩具材质以柔软为佳，例如积木可以选择布的。塑胶玩具可以要边缘平滑、无毛刺。“尖锐物件刮到眼睛产生出血发红症状，这种情况家长比较容易发现，但是有一些损伤不一定表现为皮肤出血破损。如果宝宝眼睛眯起来、睁不开

眼、时常流泪等，家长应留意是否曾有尖锐物品刮到宝宝眼睛。平时也要将家中尖锐物体收纳好。”

出现以下症状警惕视力问题
对于学龄期儿童，如果孩子有经常歪头视物、眯眼看黑板的行为，要警惕近视或用眼过度眼疲劳引发的假性近视，可以前往医院通过医学散瞳诊断。

值得注意的是，婴幼儿时期的孩子，视力出现变化并非通过歪头、眯眼这些常见的症状呈现出来，“婴幼儿本身处于远视状态，但婴儿不能主动反映视力情况，他人对婴儿检查视力也很困难，所以婴儿视力常被忽视，可以从一些与眼有关的举动去仔细观察婴儿视力是否正常。”杨静介绍，一方面可用手电筒在宝宝的眼前晃动，如果宝宝的眼睛不能够跟着手电筒的灯光移动说明有状况；另一方面可观察宝宝能否顺利接物件，如果物件给给宝宝，孩子经常接不住或者接不准，有可能他的视力出现问题处于视力比较弱的状态。

专家提醒，婴幼儿时期是视觉发育的关键时期，如果发现视力不好，应尽快接受检查，尽早治疗，防止弱视。

热点问答

眼镜产品抽查最常见的不合格项目“可见光透射比”是什么意思？难道是镜片不够透明？

答：镜片的可见光透射比指的是镜片对可见光的透光率。简单来说，就是透过镜片的可见光的量与投射在镜片表面的可见光的量的比值。光线需要透过镜片进入人眼，进而形成视觉。所以一般来讲，眼镜产品的可见光透射比越高越好。

影响镜片可见光透射比的因素主要包括镜片表面的反射、镜片内部不透明材料的散射和镜片材料的吸收。所以，镜片“不够透明”可以是造成镜片可见光透射比不合格的原因，但可能不是主要原因。因为对可见光透射比影响最大的是镜片表面的反射，而后的主要影响因素包括镜片折射率和镜片表面的镀膜技术和工艺。

听孩子老师说要让“目”浴阳光才能不近视，可是太阳光会不会也伤眼睛？

答：“目”浴阳光预防近视的说法是正确的。我们现在倡导增加户外活动预防近视，其中很重要的一点就是户外有充足的光照。动物实验和临床研究均证实，充足的光照可以有效预防近视。当然，这位家长朋友担心太阳光伤害眼睛也是有道理的。但这种情况主要见于直视太阳时造成的眼底黄斑损伤。常规的阳光下活动，避免直视太阳，不但安全还是预防近视的重要手段。
据《广州日报》

腿抽筋是因为缺钙？ 有可能是这些疾病引起的

抽筋是一种很常见的现象，很多人都是会出现的。抽筋学名为肌肉痉挛，是指肌肉突然、不自主地强直收缩的现象，会造成肌肉僵硬、疼痛难忍，很难动弹。

小时候总听大人说，晚上腿抽筋都是因为缺钙。那么，抽筋真的是因为缺钙吗？仅是单方面因为缺钙吗？还会有其他疾病引起吗？有什么方法可以缓解疼痛呢？应该如何预防和避免腿抽筋呢？

大同五洲心血管病医院张民成大夫给大家科普一下，哪些原因会引起抽筋？

1.低钙血症

当体内发生低钙血症时，神经肌肉接头的兴奋阈值降低，低于正常情况下的刺激强度即能使神经肌肉兴奋，因而极易产生异常的收缩，引起小腿抽筋。这种情况多见于缺钙的孕妇和老年人。

所以，抽筋的发生与钙的确有一定关联，但相关性有多大，目前还没有确切的数据。

2.寒冷的刺激

夜间睡眠时，脚和腿部受凉可以引起腿部肌肉痉挛。

3.疲劳

白天腿部的运动量过大或用力过度而造成疲劳，夜间肌肉紧张的状态未得到改善，过多的代谢产物未能及时代谢掉，它的刺激可以引起小腿抽筋。

4.睡眠姿势

如长时间仰卧，使被子压在脚面，或长时间俯卧，使脚面抵在床铺上，迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态，引起肌肉“被动牵缩”。

5.血流因素

对于腿部静脉曲张或深部静脉血栓的患者，若睡觉时长时间保持某种姿势，腿部静脉受压，回流受阻，造成血流淤滞，当血液淤滞达到一定程度时，则会引起腿部肌肉的痉挛。

6.动脉粥样硬化

当动脉发生粥样硬化或血栓时，会导致肢体的血流不畅，无法及时带走肢体代谢的废物，而容易致抽筋。

7.运动

剧烈运动时，全身处于紧张状态，腿部肌肉收缩过快。放松的时间太短，局部代谢产物乳酸增多，肌肉的收缩与放松难以协调，从而引起小腿肌肉痉挛。

8.出汗过多

运动时间长，运动量大，出汗多，又没有及时补充盐分，体内液体和电解质大量丢失。代谢废物堆积。肌肉局部的血液循环不好，也容易发生痉挛。

张民成介绍抽筋的自救方法：

1.立刻躺着地

抽筋多发生在夜晚睡觉时，一旦发生抽筋，不妨马上下床，脚跟着地站一会儿，或平躺时脚跟抵住墙壁。

2.扳扳腿

如果是小腿抽筋，就将小腿扳向自己身体心脏位置的方向，小心地以踝部进行绕圈运动，也可减轻症状。

3.按摩、热敷

轻轻按摩抽筋的部位可减缓不适。如果抽筋太久造成局部肌肉的酸痛，也可以选择热敷或是泡热水。
(武珍珍)

预防中风不妨做个颈动脉超声检查

在我国，因动脉粥样硬化诱发的脑中风占比高达50%-70%。大同市第五人民医院超声科主任医师卢萍提醒，对于血脂高或血糖高的高血压患者来说，体检时关注颈动脉超声检查十分必要。

关注颈动脉超声检查很重要

卢萍介绍，颈动脉B超检查可以观察到颈动脉，就能了解到全身动脉情况，更可分层筛查颈动脉斑块及动脉狭窄患者，比较准确地评估心脑血管疾病发生的风险。据了解，临床有一类患者具有极高的脑卒

中风险，被称为“无症状颈内动脉狭窄”。这类情况最大的危害、最可怕的结局就是“急性脑梗”。而且这种类型脑梗面积大、症状相对严重，致死率、致死率极高。

“无症状颈内动脉狭窄”危害更大

卢萍表示，所谓“无症状”，就是患者没有任何缺血症状，但有时会表现为短暂性脑缺血，比如突然出现肢体无力、麻木、视野缺损，30分钟内自行缓解。这种情况很容易被当做睡眠不佳、低血糖和低血压而被忽视。“脑中风险者其实平时要注意的事

项比较多，如果不幸突发疾病，造成不可逆转的症状那就为时已晚了。因此，善用复查、常规体检十分必要。”卢萍表示。

“无症状颈动脉狭窄”危害有多大？卢萍介绍，有专业数据显示，10%的缺血性卒中是由于大动脉狭窄所致。然而，目前仅能做简单的颈部血管超声检查就可以对颈动脉狭窄进行有效筛查，而且也是目前临床医生普遍首选的方法。

颈动脉超声检查简单易行效果好

颈部血管超声检查的优势在于简

单易行、无创快速、成本低、可行性高，又具有较好的可重复性，它能有效诊断出动脉狭窄或闭塞部位和程度，是临床医师和患者早发现、早诊断、早治疗“无症状颈动脉狭窄”的重要武器。

卢萍建议，高危（年龄60岁以上、糖尿病、高血压、高血脂、有饮酒及吸烟嗜好）人群应常规筛查颈动脉B超；同时，对普通成年人也应进行分层健康管理，人到中年、动脉硬化高危人群，也建议在常规体检中做颈动脉B超。
(王瑞芳)

养生有道 “胃”病先防

中医认为，脾胃疾病的发生是由于其运化水谷、受纳腐熟、升清降浊、脾主统摄的功能失调所致。因此，对于脾胃疾病的预防，建议从调脾胃之气、顺应四时、劳逸适度、情志调达、饮食调摄及未病先防等方面进行。

调脾胃之气

脾胃为气机升降之枢纽，脾主升清、胃主降浊，通过受纳、运化、升降的过程，以化生津液而奉养全身。

因此，在日常生活中，应注意调理脾胃之气，保持饮食有节、情志开朗的生活状态。此外，可以通过服用一些中

药，如陈皮、枳实、香附等来调节脾胃气机升降的功能；还可以通过针刺、艾灸足三里、内关穴、中脘穴、梁门穴等穴位进行调理。

顺应四时

春季主阳气升发，内应于肝，春天阳气升发不起来或升发太过，都会对肝造成伤害，而肝病会损伤脾胃，造成脾胃病变。因此，春季养肝的同时也要护脾胃，在饮食上应做到“少酸增甘”。

夏季暑热多雨，长夏应于脾，暑热容易与湿邪相合，侵犯脾胃，导致脾胃湿热，多发肠道疾患。

秋季主燥，内应于肺，肺与脾胃同主气，初秋时节，暑湿尚未散去，脾胃功能尚未恢复，很容易受伤。

冬季天气寒冷，内应于肾，寒冷伤肾而累及脾胃。

四季皆可伤脾胃，一年四季都要养好脾胃，才能保证五脏功能的正常。

《素问·生气通天论》中提到：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚。”人体阳气是会顺应自然界的昼夜规律而升发沉降的，与天地阴阳保持着协调统一的关系。《素问·上古天真论》中云：“心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”因此，顺应四时而劳逸适度，可调顺真气，使疾病向愈或者增强机体正气，抵御外邪侵袭。

劳逸结合调情志

中医常说“大怒伤肝”“思则气结”“忧思伤脾”等，就是讲的情志致病，因此人的情志在养生中有重要作用。情绪异常就会导致肝气郁结，从而出现肝气横逆犯胃或横逆克脾，导致脾胃不和，脾失健运，胃失通降，胆汁排泄不畅，人的消化吸收功能就会有障碍。

饮食调摄

俗话说“少食增寿”“若要小儿安，三分饥和寒”。中医认为，五脏各有所

喜，五味入五脏。故日常生活中应做到饮食有节，调和五味。饮食要注意四大原则：软而缓、鲜而淡、温而洁、少而精。

未病先防、既病防变

未病先防、既病防变是养生的一大法则。过去胃病发病者多为中年人，而今发病年龄大有提前趋势，25岁~35岁的年轻人胃病发生率逐年递增，尤其是年轻白领。因此，如有不适应及早就诊，防止病情加重，错过最佳治疗时间。
据《大河健康报》

春季如何防治心理精神疾病

春季是精神疾病的高发期，如抑郁症、焦虑症等。原因有多种，如新的一年大家对自己都有很高的期望值，会给自己设置一定目标，而有些人则会把目标变成无形的压力。

另外，气候多变，早晚温差大，刮风天较多，容易造成大脑内松果体素分泌增多，从而使体内其他激素分泌不均衡，出现代谢紊乱，导致人体的认知、情感、行为和意志等方面异常。在经济、生活以及工作等方面压力加重时，人们容易患上心理精神疾病，有时还会使患有精神疾病的患者出现病情反复或加重。

怎样判断心理是否健康

睡眠障碍：患者的睡眠由正常而变为入睡困难、睡眠浅、易醒、多梦、少眠或不眠感等。

情绪障碍：患者情绪发生改变，如情绪不稳、烦躁易怒、容易激动、敏感多疑，或言语增多、兴奋过度、爱管闲事、焦虑、忧郁、反应迟钝等。

植物神经功能紊乱：患者常感到头痛、头晕、无力、食欲不振、

心慌、耳鸣、身体消瘦等。

春季如何防治心理精神疾病

多做户外运动，经常晒太阳；不开心的时候将自己的情绪感受说出来，不要藏在心里；如果和家庭的因素有关要及时和家人沟通；偶尔可以吃些喜欢的甜食或做些自己喜欢的事情，辅助缓解焦虑；合理安排作息时间，保证足够的睡眠，不可熬夜；转移注意力，心情不好时可以看看一些喜剧；设置合理可以经过努力就能达到的目标，提升自信心，防止因为目标过大觉得无法达到而压力大，产生倦怠，进而影响情绪；必要时及时寻求专业心理医生的帮助，做专业方面的疏导。
(市六医院)

