

假期护眼正当时 “视力存款”保管好

新华社记者 顾天成 黄 筱



暑假来临，孩子们喜迎假期，或游览祖国河山，或参与体育锻炼。然而，补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来，离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”？怎样保管好宝贵的“视力存款”？记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案，查看孩子视力“存款”。

国家卫生健康委公布数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来，尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势，但近视早发、高发态势仍然存在，“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’，一旦过度消耗或近视发生，科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议，暑假是进行系统检查，更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”？张钰解释，新生儿童眼球较小、眼轴较短，双眼处于远视状态。随着生长

发育，远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”，可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区间”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。两个月前，女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示，当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量，选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示，无论孩子是否近视，定期进行专业检查，建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉，视觉健康档案主要包含3项关键指标，包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中，远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常，若远视储备低于同等年龄水平下限，表明近视风险增加。

——四招帮助孩子“看得更清”。

眼睛是心灵的窗口，眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”，近视度数“长得慢”？

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议，假期期间家长们帮助孩子预防近视，要做

好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面，要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时，遵循“20—20—20”护眼法则，即近距离持续用眼20分钟，需抬头眺望20英尺（约6米）外远方20秒以上。

在户外活动方面，应坚持在有阳光时进行每天2小时，每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动，户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面，建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品，学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时，每次不超过20分钟。

最后，要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育，饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”，有无可参照的科学标准？

国家卫生健康委印发的《近视防治指南（2024年版）》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300勒克斯（lux）。国家标准《读写作业台灯性能

要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时，可优先参照国家出台的相关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品。

“才半年时间，又加深了150度！”“有没有什么办法能逆转近视度数啊？”进入7月，张钰的诊室里就诊量有所增加，家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品，大家需要谨慎。”张钰表示，真性近视是不可逆转的，这是专家们目前对近视的共识。

2021年起，国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治，强调“在目前医疗技术条件下，近视不能治愈”，禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说，即使是经过科学认证的防控技术手段，如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等，也需要专业医疗机构评估，严格定期复查、个性化调整，才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构，选择适合自己孩子的视力保护方式。

趣味 科普

最近高温“炙烤”模式全开，在社交平台“抱着冬瓜睡觉”突然走红。有人抱着超大冬瓜呼呼大睡，配文称其是“自带凉感的天然空调”；有人花6块钱买个小冬瓜，当成猫咪专属的降温垫，毛孩子趴在上面就不肯挪窝……

冬瓜真的是“降温神器”吗？江苏省省级机关医院中医科主任医师孙世竹表示，从中医理论来看，冬瓜本身就有解暑、生津、利水的功效，它不仅是物理降温的好帮手，也是夏季食疗解暑的优质选择。

她解释，冬瓜因为个头较大，类似恒温物体，能够隔绝周围空气温度的快速渗透，保持相对稳定的凉爽状态。尤其是经冷水浸泡后，水分充足的冬瓜，其温度不易受室温影响而快速升高，降温效果会更持久。

不过，孙世竹也提醒：“冬瓜虽能降温，但并非人人适用、随时可用的。”年轻人或儿童可以短暂尝试，白天靠一靠，对身体没什么大碍。但由于冬瓜硬度较高，会影响睡眠舒适度，所以不推荐夜间睡觉时抱着。“小孩和老人尤其不适合睡觉时抱冬瓜，硬度过高可能导致磕碰或肢体压迫，翻身时还可能引发撞击风险。”

此外，她还提到，冬瓜皮上的绒毛可能会刺激皮肤，使用前需要先处理干净；即便处理妥当，长时间使用后也需放回冷水中冰镇，防止其温度逐渐与室温持平。

体质虚弱的人长时间抱冬瓜，可能会加重身体负担，尤其是晚上不建议这么做。因为夜间阳气收敛，凉气容易损伤身体，这时用小风扇调节体感会更适宜。若确实需要使用，可通过穿着棉质衣物或用丝棉布包裹冬瓜等方式，减少不适感。

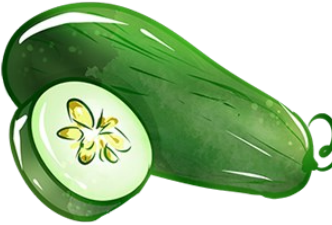
孙世竹建议，脾胃虚弱的人可以通过饮用中药代茶饮来改善体质，比如有消暑生津作用的乌梅饮、清咽利喉饮，能疏肝解郁的化螺舒肝饮，以及针对夏季失眠的养心助眠液等。这些茶饮无论是煎煮还是冲泡都可以，方便实用，能增强脾胃功能和体质，提升身体对暑热的适应能力。

夏季如何防暑降温？孙世竹建议：要避免长时间暴晒，室外活动尽量选择早晚阴凉时段，或空气清新、树荫环境；空调房需要定时开窗通风，避免空气质量下降；饮食上多摄入冬瓜、丝瓜、西瓜等清凉解暑的食材；保持情绪稳定，若出现不适，可考虑去中医门诊，因为中医在清热解暑、生津方面有系统的理论和针对性的方法。

万惠娟 穆婷婷

专家：有降温效果，但不是谁都能用

「抱冬瓜睡觉」赛过空调？



眼周抗衰，别让眼睛出卖年龄

刘梓钰

俗话说：“人老先老眼。”这句话确实不假。眼周为什么容易衰老，我们又该怎么有效抗衰？跟整形美容外科的医生一起来了解一下吧。

眼周的青春为何这么短

因为眼周皮肤是全身最薄、最容易老化的部位，稍微不注意护理，就容易出现细纹、干纹、黑眼圈、眼袋，甚至眼皮松弛下垂，使整个人看起来疲惫又显老。

皮肤结构特殊。眼周皮肤只有0.33毫米，厚度不到脸部其他区域的一半，天然脆弱。

高频使用。每天眨眼超2万次，加上表情管理（比如笑、皱眉）不断拉扯肌肉，容易形成动态纹。

脂肪和胶原流失。随着年龄增长，支撑力减弱，眼皮松、眼袋鼓、泪沟深。护理盲区。很多人涂面霜会避开眼部，或者用错产品，反而加重负担。

25岁后启动眼周“慢抗衰”

抗衰不等老，越早越好！很多人以为眼周抗衰要等到40岁后才开始，其实25岁以后就要有意识地“慢抗衰”，选对方式才能事半功倍。眼周是“年龄的暴露区”，但也是“逆龄的加分区”。

常见的眼周衰老问题有以下四个：干纹、细纹，多因缺水、表皮老化导致；黑眼圈，分为血管型、色素型和结构型，这可不是一种方法就能解决的；眼袋和泪沟的出现多与皮肤松弛、脂肪突出或流失有关；上睑松弛导致下垂，甚至可能影响到视线。

眼周抗衰“三部曲”

日常护理。选对眼霜，并运用正确手法涂抹。日常可以选择含有维A、胜肽、玻尿酸、抗氧化成分（如咖啡因、维C）的眼霜。用无名指轻轻点涂，避免拉扯皮肤。可搭配冷热敷或眼部按摩仪器，促进吸收。

内调外养保持整体年轻态。睡眠充足，避免熬夜；多喝水，均衡饮食；戒烟限酒，减少糖分摄入；避免频繁揉眼、拉扯眼部肌肤。

医美项目加持。医疗美容项目可以精准解决眼周问题。比如，眼纹细纹可选择水光针、热玛吉、超声炮、射频类项目，刺激胶原再生。黑眼圈问题可根据类型选择皮秒激光、填充类项目。泪沟或眼袋问题可考虑玻尿酸填充、脂肪填充、眼袋去除术等。针对上睑松弛，上睑提肌、眼皮提升术是不错的选择。

有的伪科普视频声称：“半夜想吃东西可能是得了焦虑症；长时间无意识刷手机可能是身体陷入‘冻结反应’……”

医疗健康科普如何把好科学关？

秦亦姚

“笑点低可能是阿尔茨海默病的早期症状；半夜想吃东西可能是得了焦虑症；长时间无意识刷手机可能是身体陷入‘冻结反应’……”不久前，张晓晖看到了一条“那些你以为正常实际却有病的行为”的短视频。“起初以为是开玩笑，仔细一看，视频发布者竟有‘某三甲医院副主任医师’的资质认证。”一时间，张晓晖不知道该相信这位“权威医生”明显失实的话。

近年来，越来越多的人通过短视频平台向公众传播医学知识，然而，这些内容并非全部真实可信。5月29日，“上海网络辟谣”刊文提醒，一些平台上认证过的医生也可能发表伪科普信息。

专业人士认为，为博流量跨专业发言、不规范的MCN（Multi-Channel Network 多频道网络机构）机构介入、医院及相关部门存在监管盲区是导致该问题的主要原因，应从完善政策规范、强化平台责任、推动医院加强内部管理方面发力，让医疗科普规范传播。

“感觉越看越符合”

张晓晖说，自己近期工作压力大，喜欢吃宵夜。看到视频发布者有“三甲医院主任医师”的官方认证，她又在平台上详细搜索了焦虑症的症状，感觉越看越符合，心里也越来越慌，但后来到医院就诊，却又查不出病症。

54岁的郑丽丽也有类似经历。几个月前，她刷到一条关于植物神经紊乱的短

视频。在视频中，医生提到的肠胃不适、睡眠质量差等症状与自己完全符合。此后，郑丽丽就怀疑自己存在植物神经紊乱。直到最近做了全身体检和相关专科检查，她才发现，只是没休息好。

“肠胃不适、睡眠障碍、半夜想吃东西等是很多疾病都可能存在的症状。”华北电力大学心理健康教育中心教师史海松表示，焦虑症等精神疾病的诊断相对复杂，需要经过多维度评估才能得出结论，不能简单通过某些症状推断。

近年来，随着公众对健康的关注度不断提高，医疗科普类短视频热度不断攀升。《2024抖音健康年度报告》显示，过去一年，平台新增1.3万名医疗专业科普创作者和370万条科普视频，一年内收获30亿次点赞和19.3亿次收藏。《快手大健康行业数据报告》显示，截至2024年8月，平台有近19万大健康内容创作者，同比增长12%。

医疗科普类视频专业性强，且与公众健康息息相关。现实中却有不少人顶着“真医生认证”资质，发布缺乏科学依据的科普内容。此类内容，有的早已被官方科普机构辟谣，有的过于武断，易引发大众健康焦虑。

多种因素使得医疗伪科普频现

河南省肿瘤医院肝胆胰外科主任医师王谦在多个平台开设了医疗科普账号。“初衷是想通过自媒体科普帮助更多的病人。”他表示，在短视频平台，不排除

部分医生发表言过其实、危言耸听的内容，误导患者、损害医生的职业形象，违背做科普的初衷。

兰州大学第二医院脊柱外科主任医师王景分析认为，现代医学高度专业化、精细化，专科医生对专业领域外的医学知识很难做到了解，甚至精通。一些医生在自己不熟悉的领域发言，很容易出现伪科普问题。

此外，不少医生由于工作繁忙、在自媒体运营方面缺乏专业技能，会与MCN机构签约，将自己的账号委托给机构代运营。

笔者通过某社交平台联系到一家专业做医疗科普账号的MCN机构。该机构商务负责人表示，机构的账号主体都是平台认证的公立三甲医院医生，品牌方可以任选各科室医生为产品背书。根据报价表，一名300万粉丝医生博主的广告，报价在4万元左右。

“医生与MCN机构签约后，视频的主题、文案、剪辑、资源对接等多由机构控制，医生本人只需出镜，很难实际掌控账号内容。”一位业内人士表示。

北京论律师事务所执行主任、律师开佰达认为，随着近年来专业性科普的蓬勃发展，我国已建立起包含《科学技术普及法》《医疗广告管理办法》等在内的医疗健康科普法律规范体系。然而在实际执行中，平台审核机制和处罚力度不足、医疗机构内部管理缺位等仍给医疗健康科普秩序带来挑战。

应规范医疗科普自媒体账号

今年3月，上海市推出全国首个互联网健康科普负面行为清单，以进一步规范医务人员的互联网健康科普行为。

“要有效遏制伪科普乱象，除了政策层面的规范外，还需要强化平台责任、推动医院加强内部管理、提升公众健康素养，形成多方共治的监管格局。”开佰达表示。

王谦认为，医院作为医生的执业单位，应进一步提高对医疗科普的重视，加强内部管理。“医院可以设立专业负责医学科普的部门或团队，为从事医疗科普的医生做好服务，减轻医生个人的科普压力。同时，也应制定内部科普管理规范，统一监督医生自媒体账号，对科普内容进行把关。”

“从业者应当坚守职业伦理，恪守临床医学的专业边界，对跨领域话题持审慎态度，正确处理科普与流量的关系。”开佰达建议，平台也应进一步强化责任意识，提升内容审核力度。

国家卫生健康委新闻发言人此前在发布会上表示，公众应提高自身辨别能力，掌握识别谣言的技巧，遇到无法辨别真伪的健康信息，可到官方网站的“辟谣平台”检索查询。

热点 关注

德研究显示：乳腺X线筛查可显著降低乳腺癌死亡率

新华社柏林7月12日电（记者 褚怡）德国联邦辐射防护局日前发布公报说，一项针对德国女性的研究显示，定期接受乳腺X线筛查能够显著降低女性乳腺癌死亡率。

这项研究由德国联邦辐射防护局协调，明斯特大学主导。研究分析了2009年至2018年间德国乳腺X线筛查计划对降低女性乳腺癌死亡率的效果。结果发现，与未参加筛查者相比，参加筛查的女性乳腺癌死亡率减少了20%至30%。

研究团队采用两种方法交叉验证：其一基于法定医保结算数据，覆盖德国各地女性人群；其二聚焦德国人口大州北莱茵-威斯特法伦州，使用当地癌症登记数据，纳入同期所有符合筛查条件的女性。两种方法的结果均表明，定期接受乳腺X线筛查可显著降低乳腺癌死亡率。

乳腺癌是女性常见癌症类型之一。据介绍，在德国，平均每8名女性中就有1人会患上这种疾病。德国2005年针对50至69岁女性启动乳腺X线筛查计划，2009年实现全国覆盖。2024年7月起，筛查范围扩至50至75岁女性。这些女性每两年会收到一次筛查邀请，自愿参与。