

据国家卫健委公布的2018年我国儿童青少年近视调查结果显示，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%。而高三年级高度近视（近视度数超过600度）的人数在近视总人数中占比达21.9%。

按摩和针灸能治近视？专家支招辨真伪

□ 科普时报记者 李禾 通讯员 李青霞

专家观点

“通过针灸、按摩等方式可以治愈近视。”“近视一旦戴上眼镜就无法摘掉，而且度数还会越戴越深”……这些传统观念到底对不对？

由中华医学会眼科学分会眼视光学组、教育部近视防控与诊疗工程研究中心、中南大学爱尔眼科学院、温州医科大学附属眼视光医院联合主办的第五届中国青少年儿童近视防控名师讲堂，日前在青岛举办。多位知名视光专家从科学角度剖析近视成因，提出慎用旧办法应对当前孩子的近视问题，并用实例勘破近视谣言。

半年未管，近视度数猛增300度？

近视防控基础：家长重视、及早发现、科学干预

来自山东济南的蒋豫同学今年才12岁，但近视度数就已高达750度。“蒋豫5岁上幼儿园时做过一次散瞳验光，检查出有100多度真性近视，但我们没有太重视，手机、平板还是随她玩。等半年后上小学再验光时，度数就已到400多度了。”蒋豫爸爸说起此事，后悔不已。

“我们那时小孩是‘不着家’，现在小孩是‘不出门’；我们小时候玩的是单双杠、沙包、乒乓球，现在小孩玩的全是手机、平板、电脑。”中华医学会眼科学分会眼视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博导杨智宽教授指出，“小孩子的用眼行为和环境发生了巨大变化，近视诱因成倍增加，许多父母还抱着老旧观念，对孩子视力关注度不

够。”

中华医学会眼科学分会副主任委员、温州医科大学眼视光学院院长瞿佳教授表示，“在开展近视防控工作过程中，家长、学校、社会的重视极为重要，这样才能使我们尽早发现孩子近视，及早进行科学干预，避免出现更糟的情况。”

“高度近视可能引发多种严重并发症，白内障、视网膜脱离、黄斑裂孔、青光眼等眼病的发病率也会急剧提升，严重者甚至会致盲，且不可逆转。”中华医学会眼科学分会眼底病学组副组长、北京大学医学部眼视光学院院长赵明威教授说。

学习、视力竟成天敌？可兼得

近视防控关键：从小建立屈光档案，密切监测用眼行为

晶晶在长沙上小学四年级，暑假了，还要参加学习班，一个暑假

真正能休息的时间不足10天。“要是视力好和学业好不能兼得的话，肯定还是选学业好。毕竟视力不好可以戴眼镜，学业不好，孩子未来咋办？”晶晶妈妈无奈地说。

学习和视力竟成了天敌？其实并非如此。杨智宽说，导致近视的原因非常复杂，遗传、双眼功能异常、用眼负荷过重等因素都是造成儿童、青少年近视的原因。应去正规医疗机构建立屈光发育档案，定期去做眼健康检查，用眼行为、用眼环境等也需谨遵医嘱。

国家眼视光工程技术研究中心常务副主任、中华医学会眼科学分会眼视光学组委员陈浩教授强调，从小建立屈光档案，密切监测孩子的用眼行为、用眼环境是近视防控的关键。

随着科学技术的发展，近视可以治愈不？



近视控制方法：角膜塑形术，科学控制近视

当前，市场上各种治疗近视的产品琳琅满目，部分微商也在销售“治愈”近视的按摩仪。

杨智宽解释说，“近视是由眼轴变长导致的，而眼轴变长是一个不可逆的过程，近视一旦发生，是无法治愈的。这就好比一个人的个子长高后，无法再变矮一样，因此，近视度数也不可能自然消失或降低，目前近视只能进行控制、减缓加深速度。”

目前能够有效控制、延缓近视发展、避免孩子发展成为病理性高度近视的安全方法之一，是

科学验配角膜塑形镜。研究显示，角膜塑形镜减缓近视发展的效果远优于普通框架眼镜：配戴普通框架眼镜的孩子一年近视约增长50-75度，有的甚至更高；配戴角膜塑形镜的孩子一年近视仅增长10-25度左右。

“如果再配合使用云夹，密切监测孩子的用眼行为，根据数据及时进行调整，就能更全面控制孩子近视度数的增长。”杨智宽说，如爱尔眼科历时5年研制的“云夹”，是世界首款近视眼行为客观监测与干预的智能可穿戴设备；依托“云夹”等先进手段可明确患者近视的病因，进而提供精准诊疗方案等。

有理想有朋友有快乐有多重要？

□ 吕建宝

对于高中生来说，上大学是绝大多数人的目标，如果能考上985大学，那将会成为家长、老师的骄傲，成为同学羡慕的对象。可是，也许我们不知道，每年都有不少“曾经的学霸”黯然退学，小赵就遇到了这样的困惑。

小赵从小就是“邻居家的孩子”，性格温和、听话，加上母亲是中学教师，小赵很早就识字了，从小学一直到高中，几乎每次考试都能考第一，高考以优异的成绩被国内某著名的985高校录取。到了大学，小赵才发现，自己学习开始吃力，成绩一般，他开始变得不自信，觉得别人都比自己强，觉得学习没意思，甚至觉得人生都没意思，反复思考人活着为什么？当他有这些烦恼的时候，既不愿意告诉父母，怕父母担心，又没有朋友可以倾诉，每天生活在阴暗中，实在不想再继续上学。

仔细了解以后，我们发现了小赵既往教育中存在一些问题：首先，小赵家长的教育理念出了问题，父母希望小赵从小赢在起跑线上，小赵确实做到了，而且一直领跑跑到高考；可是，小赵的童年是在书本

中度过的，他很少和同学玩，父母认为那是浪费时间。父母和小赵谈的话题主要是学习，很少谈学习以外的东西。其次，家长的教育方式问题，每次小赵考取优异的成绩，父母都认为应该是的，“他很聪明，应该能考好”，父母很少夸奖他，所以小赵很少为考取好成绩激动、自豪，家长也很少关心孩子成绩以外的事情。第三，没有朋友，一直以来，小赵觉得很难和别人找到共同话题，别人谈论的话题小赵觉得太俗气、太幼稚、浪费生命，他自己也很难融入集体，总觉得自己和周围同学格格不入，好在成绩优秀，老师和同学都没有批评或者指责过自己。一直到现在，小赵没有一个朋友，更不用说知心朋友。

从小赵的痛苦经历当中，我们发现了一些问题，那么我们应该在培养孩子的过程中注意什么问题呢？

第一，要有理想。我们都知道，历史上很多英雄人物都有远大的理想，比如：刘备“匡扶汉室”，岳飞“精忠报国”，周恩来“为中华之崛起而读书”，远大的理想可以给人无穷的动力，就像航海时的灯塔，不会让人迷失方向，远大的理想让人

觉得自己是有价值的，人生是有意义的。学习不仅仅是为了考个好分数、上个好大学，大学毕业之前都是准备阶段，是为伟大的事业积累能量。在新中国建立以来的70年当中，尤其是最近40年里，我们国家取得了举世瞩目的成就。我们正处在一个伟大的时代，都要为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量，实现自己的人生价值。

第二，要有朋友。中国有句俗语“一个好汉三个帮”，比如刘关张桃园三结义一起打天下；比如杨振宁和李政道合作获得诺贝尔奖；又如俞敏洪、王强、徐小平一起合作，才有了新东方的辉煌。有朋友让我们的人生更加精彩，也让我们知道，在最艰难的时候有人和我们在一起。一个人交朋友的能力其实在孩童时代就开始了，包括父母的言传身教，同伴之间的游戏，老师的引导，自己的实践，这一课落下非常难补。

第三，要有快乐。快乐需要从小培养，父母和孩子做游戏，可以让孩子快乐，玩游戏有助于孩子智力的发展、情感的发育、增进亲子之间的感情，父母从小

陪伴的孩子，更容易变得坚强、勇敢、有智慧，勇于探索和创新。作为父母要对孩子的需求具有敏感性，满足孩子合理的需求。孩子成长过程中，要增强同伴之间的游戏和交往，同伴交往能够增进彼此的了解，锻炼孩子建立友谊、解决冲突的能力，还能够互相学习对方的优点，从同伴交往中获得成长和快乐。判断一个大、中学生心理健康与否其实很简单，就看能否和老师、同学和睦相处，制定合理的学习目标，按部就班去学习，能否感受到生活的意义和价值。

希望我们的老师和家长，尽早意识到上面这些问题，尽力避免这些问题，也希望我们的同学，了解心理健康、实践心理健康，学得有趣、过得开心、活得有意义。

（作者系北京回龙观医院临床一科主任医师）



康养新识

西兰花芽有助治疗精神分裂症

《美国医学会杂志》近期刊登一项新研究表明，西兰花提取物有助于治疗精神分裂症。

美国约翰·霍普金斯大学医学院教授阿基拉·萨瓦博士及其研究小组，对81位精神分裂症患者和91位健康人展开了对照研究。与健康人相比，精神分裂症患者大脑中负责情绪调节的前扣带回皮层区域化学物质谷氨酸水平低14%；丘脑中的化学物质谷胱甘肽减少8%。上述化学物质对脑细胞间信息传递起到重要作用，与精神疾病有密切联系。

实验中，研究人员利用西兰花芽中的化学物质萝卜硫素激活大脑内部一种基因，使其自主产生谷胱甘肽。参试患者每天服用两粒100微摩尔的西兰花芽提取物，持续7天。结果表明，他们大脑中谷胱甘肽水平平均增加了30%。萨瓦博士由此得出结论，西兰花芽提取物能帮助大脑恢复化学物质平衡，改善精神分裂症症状。

类黄酮可预防癌症和心脏病

澳大利亚科学家的一项最新研究称，摄入苹果和茶等富含类黄酮的食物，可预防癌症和心脏病，对吸烟者和酗酒者尤为有用。类黄酮是植物性食品和饮料中含有一种化合物。

伊迪斯·考恩大学医学与健康学院的研究人员分析了来自丹麦的一个饮食、癌症和健康小组的数据，该小组评估了53048名丹麦人23年的饮食。研究人员发现，习惯性摄入适量至大量富含类黄酮饮食的人，死于癌症或心脏病的风险降低，而且在因吸烟导致慢性肺病的高风险人群和每天饮酒超过两倍标准量的人群中，预防效果似乎最显著。每天摄入类黄酮总量约500毫克可降低患癌症或心脏病的风险最低。

研究人员指出，重要的是要摄入来自不同植物性食品和饮料中的各种不同的类黄酮化合物。比如，一杯茶、一个苹果、一个橙子、100克蓝莓和100克西兰花，就可以提供总量超过500毫克的不同类型的类黄酮。

求真解惑

正畸会使牙齿提前脱落？

牙齿和身体的其他器官一样，应该伴随我们终生。导致牙齿提前脱落最主要的原因其实是牙周疾病。正畸治疗通过戴矫治器（牙套）在牙齿上施加矫治力，使牙齿向预定的方向移动以完成矫治。在这个过程中，包裹牙根周围的牙周膜及牙槽骨产生骨的吸收和新骨的形成并建立平衡。矫治中加力间隔在一个月左右，给新骨形成以足够的时间，所以正畸治疗中牙齿不会产生明显的松动。

规范的正畸治疗应用的矫治力为生理限度内的轻力，对患者的牙齿及牙齿周围组织不会产生明显的损伤，牙齿虽然在治疗中发生了移动，并不会造成牙齿的松动或过早脱落。



运动+心理咨询可治抑郁症？

抑郁症是一种由“生理基础+心理社会因素”造成的大脑疾病，具有复发倾向。抑郁症通常表现为意志消沉、倦怠绝望、忧思惊惧、不思饮食，因此常被误解为性格软弱、胆小、心眼小、看不开。

抑郁症的发生具有遗传因素，早年负性生活事件和近期应激会诱发“致病”基因表达，从而引起脑内递质紊乱。药物治疗、正规心理治疗对大多数抑郁患者有效，通常能在1-3个月内让患者恢复到病前水平。一些程度非常轻的患者可以自然缓解。

运动和咨询可以作为辅助方式帮助患者改善，但绝不能作为主要和唯一的治疗方式。延误治疗会使症状持续、慢性化，增加患者罹患躯体疾病风险和自杀风险。

倒走+撞树能治颈椎病？

通俗来讲，眼睛毕竟没长在后脑勺上，倒走完全不在视觉控制范围内进行，存在着崴脚、摔倒和骨折等诸多风险，倒走时为防控危险免不了要不时地转头或扭腰，长时间处于这些非自然的运动状态增加了颈痛、头晕、腰痛的发生。

其实，直立、挺胸抬头这些姿势在正走时同样可以有效和安全地完成，达到锻炼脊柱周围肌肉的功效，还可以规避视觉盲区潜在的风险。

而倡导背部撞树健身的，认为其保健作用是采用刺激穴位、经络来治病保健，事实如何呢？在撞树的过程中，并不能保证精准有效地进行穴位或部位按摩。树属于自然生长形成，所以撞树的时候不能让正确的穴位或部位受到力度合适的刺激，用力过大还会导致局部皮肤瘀血、软组织损伤；尤其对于骨质疏松的中老年人，甚至会发生脊柱骨折，后果极为严重。

综上，倒走和撞树是极为错误的一种健身观念，且存在很大风险，不宜提倡。

防范引发心肌梗死的危急“十间”

急性心肌梗死是人心脏冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及服用硝酸酯类药物不能完全缓解，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。此病在欧美最常见，美国每年约有150万人发生心肌梗死。近年来中国发生心肌梗死呈明显上升趋势，每年新发至少50万，现有患者至少200万。

认识这一凶险的病症，了解引发心肌梗死概率高的“如厕间、洗澡间、酒席间、电视间、游泳间、吸烟间、棋牌间、新睡间、起居间、太平间”的危急“十间”，及时防范，或许可避免梗塞发生或使梗塞范围缩小。

如厕时刻。
用力排便时，腹内压的增大会引起血压迅速上升，甚至较平时翻一番，心率也相应加快，可能诱发心肌梗死。

建议：
当大便不畅时通过药物等方式辅助排便，切忌用力过猛。

用力排便时易心肌梗死

切忌用力过猛

如厕间
所谓如厕间即是指上厕所的时刻，中老年人或有疾患者，大便往往不顺畅，在用力排便时，人体的腹内压会增大，血压会迅速上升，甚至可较平时翻一番，心率也相应加快，这一切都会增加心脏负担，可能诱发心肌梗死。在对陈毅元帅之子陈小鲁病情描述的公开报道中，就有“解大便很用力”。其实在卫生间发生这样的悲剧已不是第一次，2006年12月20日，北京999急救指挥中心接到马季先生家中打来的求助电话。救护车赶到现场时，72岁的马老先生坐在马桶上，已失去呼吸、心跳，初步诊断为解大便时突发心肌梗死。建议有冠心病患者或中老人在如厕时切忌用力过猛，当大便不畅时要通过药物等方式辅助排便。

棋牌间
所谓棋牌间即是指打牌、下棋等长时间久坐不动的时刻，沉迷打牌，久坐不动，突然情绪激动，血压一路飙升，引起心率增快、血压升高等情况时，很容易诱发心肌梗死。引发悲剧。网上常有老伯连续打牌10多个小时，赢了一把突发心肌梗死；24岁的王某因连续打麻将48小时之后突发胸痛倒地，被送到就近的医院诊断为急性心肌梗死等新闻。建议有冠心病患者或中老年人不宜长时间久坐不动，进行打牌下棋等娱乐时，适当活动利于体内血液循环通畅。

打牌、下棋往往久坐不动，突然情绪激动会引起血压飙升、心率增快等情况，很容易诱发心肌梗死。

老张，快出牌！

不要体管，怕什么？！

洗澡时刻。
洗澡时全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加，如果老人有心脑血管疾病，在密闭缺氧的环境下，很容易引起心脑缺血，发生危情。

建议：
切忌长时间久坐不动，进行打牌下棋等娱乐时，适当活动利于体内血液循环通畅。

洗澡时血管扩张易引起心脑缺血

饭后千万别马上洗澡，此时大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态；饿时也不要洗澡，血糖降低，很容易晕厥，发生意外。

饭后别马上洗澡

老爷子，稍等一下，我来帮您。

饭后千万别马上洗澡，此时大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态；饿时也不要洗澡，血糖降低，很容易晕厥，发生意外。

洗澡间
所谓洗澡间即是指洗澡的时刻，洗澡时全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加，很多老年人都有心脑血管疾病，长时间待在密闭缺氧的环境里，很容易引起心脑缺血，发生危情。值得注意的是，老年人的很多意外都是在洗澡时发生的，老年人饭后千万别马上洗澡，刚吃完饭，大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态；饿的时候也不要洗澡，血糖降低，很容易发生晕厥，发生意外。建议有冠心病患者或中老年人不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，洗澡水温与体温相当，洗澡时间不宜过长，最好在他人帮助下进行。（上）

建议：
洗澡时间不宜过长，洗澡水温与体温相当，最好在他人帮助下进行。

电视间
所谓电视间即是指看电视的时刻，中老年人或有疾患者，长时间久坐不动，突然情绪激动，血压一路飙升，引起心率增快、血压升高等情况时，很容易诱发心肌梗死。引发悲剧。网上常有老伯连续打牌10多个小时，赢了一把突发心肌梗死；24岁的王某因连续打麻将48小时之后突发胸痛倒地，被送到就近的医院诊断为急性心肌梗死等新闻。建议有冠心病患者或中老年人不宜长时间久坐不动，进行打牌下棋等娱乐时，适当活动利于体内血液循环通畅。

电视间
所谓电视间即是指看电视的时刻，中老年人或有疾患者，长时间久坐不动，突然情绪激动，血压一路飙升，引起心率增快、血压升高等情况时，很容易诱发心肌梗死。引发悲剧。网上常有老伯连续打牌10多个小时，赢了一把突发心肌梗死；24岁的王某因连续打麻将48小时之后突发胸痛倒地，被送到就近的医院诊断为急性心肌梗死等新闻。建议有冠心病患者或中老年人不宜长时间久坐不动，进行打牌下棋等娱乐时，适当活动利于体内血液循环通畅。

建议：
切忌长时间久坐不动，进行打牌下棋等娱乐时，适当活动利于体内血液循环通畅。

（本文选自《中华精准健康传播专家共识》之公民防控心梗“十间”卫生健康指南，主要执笔：王立祥、缪中荣、何义母）