

寒假来临 有效预防近视

任敏

效率、缓解紧张情绪。建议经常去阳台、窗户等有自然光的地方，尽量在光线充足时进行书写、阅读，中间休息时尽可能多眺望远方。需要注意：①连续视屏学习时间超过20~30分钟，至少活动5~10分钟；②视屏学习过程中，有意识地闭眼、睁眼、上下左右转动眼球，放松眼睛；③线上学习之余伸展腰臂，可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等；清洁双手后做眼保健操；立于窗前、阳台或门前，向远处眺望。

2.眼保健操如何做

眼保健操是缓解眼疲劳、放松眼睛的一种保健方式，可在近距离读写30~40分钟或视屏20~30分钟时，选做接触式眼保健操或非接触式眼保健操。

接触式眼保健操：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。做眼保健操之前应剪短指甲，清洁双手。做眼保健操时应找准穴位，手法轻柔，以有轻微酸胀感为宜。

非接触式眼保健操：避免因手部接触眼睛造成的感染风险，为因时制宜休息眼睛提供了新方式。具体步骤包括：开合双眼（闭上眼睛四个节拍再睁开眼睛）、十字运动（双眼左、右、上、下看）、双眼画圈（双眼逆时针、顺时针转动）、远近交替（手臂向前伸直，眼睛交替看拳头和远方）4个节。

光线影响

1.白天房间光线

当白天自然光线过强时，宜使用窗帘遮挡，并根据太阳照射角度调整窗帘。当白天自然光线不足时，优先使用房间顶灯照明；光线仍不足时，使用读写作业台灯辅助照明。

2.夜晚学习光线

夜晚看书写字时宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯，读写作业台灯放置在写字手对侧前方。使用色温可调的LED台灯，夜晚宜将色温调至4000K以下，色温不可调且色温高于4000K的LED台灯不宜在夜晚使用。此外，不宜使用未带灯罩的裸灯照明。

运动预防

1.室内运动不能代替室外活动

室内运动可作为长时期近距离读写和视屏时的一种休息眼睛的方式，但有效预防近视最倡导日间户外活动。

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，阳光、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。户外视野开阔，因此保持一定时间的户外活动可以保护视力、减少周边离焦性近视的发生。因此，室内运动不能代替户外活动。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。

2.户外活动的要求

每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时，近视儿童、青少年建议更长。

从预防近视的角度，日间户外活动关键是户外，而不是活动内容、方式和强度等。同时，户外活动要因地制宜安排，注意安全、补充水分和避免强光直射。

以身作则，护眼爱眼。家长以身作则的作用不容忽视。首先要确立近视“可防、可控、可矫正、不可治愈”的基本观念。家长不做“手机控”“电视控”“电脑控”，在家中尽可能多一些陪伴，与孩子开展互动性活动，多与孩子走出户外并亲近阳光。

人人都是战「疫」防线

王钟的

近期，多地发生疫情。元旦已过，春节临近，人员流动频繁，疫情防控形势严峻复杂。为防止疫情输入，保障市民身体健康和生命安全，多地官方纷纷发布疫情防控紧急提示。

当疫情防控进入常态化，最怕的是“伤疤未好已忘疼”。疫情防控说到底就是细节，细节如果做不好，漏洞就有可能出现。因此每一个市民的个体选择，并非个人“小节”，而是事关防控大局。

新冠疫情暴发两年多来，有很多感人的故事和瞬间，就发生在你我身边。无论是街道空无一人的过往时刻，还是零星散发疫情的从容应对，能让我们感到心安的，是每扇窗户的后面，都有积极配合的负责任的公民。中国抗疫之所以能够成为世界典范，离不开政府部门的高效管理，离不开英雄群体的敬业奉献，也离不开你我他的责任担当。

在疫情冲击之下，很多人的生活受到了影响，戴口罩、扫健康码、做核酸等，这些尚且只是“小麻烦”，不少人的工作和收入还遇到了“大麻烦”，大家都不容易，也都辛苦了。但是没有办法，要将疫情对我们生活的负面影响减轻到最小，政府管理固然重要，作为个体的我们，也是国防线的一部分，唯有个人负责，才能共享健康生活。

疫情还没有结束，不要在心理上松了那根弦，不要在行动上忘了那份责。在某些地方，曾经发生过“以一己之力”破坏防疫大局的事，辜负了许多人为防疫付出的巨大努力。我们千万不要那样做，要学会自我管理，再忍一忍，再坚持坚持，别因按捺不住逞一时之快，影响好不容易得来的疫情防控好局面。公民的坚韧和奉献，是疫情防控最重要的信心保障。

疫情面前，人人都是战士，个个都有责任。战“疫”是一场没人能够置之度外的战斗，每个人都休戚与共、息息相关。作为普通市民或者市场主体，我们该怎么做？其实各地发布的紧急提醒和通告已经说得很明白了：该主动报备的一定主动报备，该隔离的一定隔离，该做核酸的做核酸，非必要不外出，坚持做好个人防护，少聚集不扎堆，及时规范就医，积极接种疫苗……做到这些，那就是负责任，做好这些，那就是作了贡献。

出己力、尽己责，多添力、少添乱，说起来简单做起来不容易。关键是我们都要当行动派。每个人都负起责任来，这个集体的责任才算真正落到了实处，最终受益的一定是我们每个人。我们多看自己的责任，责任就不是额外负担，而是内在要求。这真的不是什么大道理，事实就是这样：我对自己负责，才能对别人负责；我对别人负责，别人才会对我负责。真的，战“疫”面前，你不只是你的防线，更是这座城乃至这个国的防线啊。

只要每个人都发光，萤火也能汇成星河。做负责任的现代公民，建最牢固的防疫屏障。过去，大家都辛苦了，不容易；未来，我们继续努力，加把油。负责的你也会感谢负责任的大家，负责任的大家也会感谢负责的你。



视屏控制

1.时间控制

控制视屏时间，选择较大屏幕电子产品。娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视的每次需要控制在1小时内，半小时中间休息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。

2.屏幕大小选择

屏幕大小很重要，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影机、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投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，以减轻用眼不适和疲劳。

3.保持距离

儿童、青少年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。

眼睛放松

1.视屏中和视屏后如何放松

线上学习期间，增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳，还可以减缓大脑的疲劳，提高学习

长跑迎冬奥



“冬奥会马上就要在北京举行啦，希望运动员们取得好成绩，多多拿金牌！”稚气未脱的小脸上充满着对冬奥会的向往与祝福。当问及能否用实际行动助力冬奥会时，孩子们笃定地说：“坚持长跑，增强体质，长大后我们也要像运动员那样，为祖国增光添彩。”这就是青年路小学一年级的小朋友们。为了用实际

际行动迎接冬奥会的到来，进入冬季，课间操多了长跑环节。孩子们整齐的队形，坚定的眼神，跑完一圈又一圈，问及累不累时，都会比着胜利的手势，可爱地说：“这算啥，还能继续跑。”体育运动，就是要磨炼孩子们的意志，愿积极向上、坚持不懈的精神能伴随孩子们一路成长。魏然

关于御寒的真相

汪小欢

寒冷的冬天，人们会想办法御寒：多穿衣服、想办法增加脂肪、喝酒暖身……其实这些做法有些可以达到目的，有些却适得其反。

喝酒御寒是假的

一到冬天，很多朋友都喜欢小酌两杯，认为既有情调又能御寒。但是喝酒其实是“真发热，假御寒”，不仅不能御寒，而且会越来越喝越寒。

为什么说是“真发热”呢？因为饮酒之后确实会有发热的感觉，酒精进入血管后就会导致毛细血管的扩张，身体表面散热会增加，让人有发热的感觉。

但是体表与外界频繁的热量交换带走了机体本身的热量，而且过量酒精会使人体体温调节功能失调，从而导致热量散失过多。

因此，酒后短暂的“发热”后，就会感觉到越来越冷，这就是我们平时所说的“酒后寒”了。

因此，在寒冷的冬天通过喝酒御寒是不可取的，更不要酒后出门，因为外界寒冷的天气会加剧酒后寒冷，这时候抵抗力一弱，病毒就容易趁虚而入。

越胖越不怕冷

虽然常说的“喝酒御寒”是假的，但“脂肪御寒”是确有其事。脂肪组织有一定的隔热和保温能力，因此它也被很多人形象地称之为“脂肪袄”。

同等条件下，一般“胖子”是比“瘦子”要更抗冻一些的。当然，这个抗冻“优势”也是相当有限的。

那是不是越胖就意味着越不怕冷呢？并不是。脂肪只能保温而不能产热，且人体产热的细胞器是线粒体，而脂肪中的线粒体含量是非常低的。

那这样看来，在保温方面，“屯脂肪”的作用跟“多穿件衣服”也没什么大的区别。

天冷穿得越多越好？那不是衣服穿的越多，保温效果就越好？其实也不是这样的，衣服达到适合的厚度就好了。因为机体是个复杂的结构，有体温调节系统来根据外界的温度来调控我们的体温。

多穿衣服虽然能起到隔热的作用，但是从生理学角度来看，过多的衣服反而可能会抑制机体的体温调节能力，削弱人体本来的御寒能力。

所以，喜欢给娃套十几层衣服的爷爷奶奶，真的可以控制一下。



图片来源百度(除署名外)

不同的姜功效不同

吕小燕

一日三餐，姜不仅是日常生活中不可缺少的一部分，也成为人们养生调理的一味常用中药。

我们熟悉的生姜、干姜、高良姜虽然都是姜，但也有着不小的区别，在使用时要分清。

生姜

生姜性温味辛，归入肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效。

如果受凉感冒，一碗浓浓的姜汤可以起到解表散寒的作用，再盖上被子睡一觉，可有效缓解感冒病症。生姜也是一味止呕的良药，将生姜取汁兑水饮用，能够迅速缓解恶心呕吐症状。受寒之后出现咳嗽，可饮用一碗姜糖水，或用生姜涂擦肺胸穴，有助祛寒止咳。享受水产海鲜之前，可以先用生姜、紫苏叶煮茶饮下，可解鱼蟹毒。

干姜

干姜是姜的干燥根茎，切片晒干或低温烘干后使用。

干姜比生姜更加温热，更适宜常年怕冷人群，适用于脾胃受寒所致的腹痛、呕吐、泄泻病症，起到温养脾胃的作用。久咳气喘、痰多清稀的人群，可用干姜温肺寒、化痰平喘。与生姜相比，干姜还可入心经，能够振奋心阳，可用于治疗阴寒内盛、脉微欲绝的病症。

高良姜

高良姜，中药名，为姜科植物高良姜的干燥根茎。夏末秋初采挖，除去须根和残留的鳞片，洗净，切段，晒干。其药味比较重，性热味辛，相比于生姜、干姜，其作用功效更集中于脾胃。

如果平时经常腹部冷痛，可用高良姜温中行气、祛寒止痛。脾胃阳气不足，或过食生冷饮食，可能引起胃寒呕吐、泄泻，不妨用高良姜煮水或煲汤，其温中散寒的作用可有效缓解胃寒病症。

需要注意的是，姜类性质温热，若阴虚燥热的人群使用，可能进一步损耗津液，加重口干口渴、咽干、手足心热、心烦、失眠、出汗等情况。

此外，有肺热燥咳、胃热呕吐、痔疮出血、痈疮溃烂等内热病症的人群不宜常用姜类，可在专业医生指导下配合其他药物使用。



运动时支架会松动脱落吗

汪芳

有位患者因为急性心肌梗死入院治疗，放了3个支架，出院后复查，医生告诉他要适当运动，这样可以帮助更快地恢复，但患者半信半疑：心脏病患者不应该好好休息吗？运动不会导致支架松动脱落吗？

运动不会导致支架松动脱落。目前的支架大都采用“特殊材料”制成，具有很强的支撑力，塑性功能非常牢靠，不会因为时间长就腐蚀变质或塌陷变形。支架被送往血管内的目标位置后，由于贴合比较严密，如同生长在上面一样，甚少出现移位的情况，更不会轻易脱落。

出院早期，医生会对患者进行心肺运动试验评估，

上厕所头痛的根源

钱国锋

上厕所时总是头痛，以为是高血压发作，但吃了药也不见效，到医院就查出肾上腺、膀胱长了嗜铬细胞瘤！

通常情况下，嗜铬细胞瘤是长在肾上腺的，多为良性、具有功能性的肿瘤，它能分泌儿茶酚胺，比如去甲肾上腺素、肾上腺素、多巴胺，儿茶酚胺短时间大量分泌会导致血压突然升高。

有些嗜铬细胞瘤也会长在膀胱，膀胱是储存尿液的器官，当上厕所用力或膀胱充盈时，就会压迫刺激肿瘤，引发不适。“嗜铬细胞瘤整体发病率并不高，可以通过3个10%来介绍它。”内分泌科医生表示，它占所有继发性高血压的10%，约10%是恶性的，约10%长在肾上腺外，如膀胱、心脏等位置。临床上，大多数患者的主要症状是阵发性高血压，并伴有其他症状，头痛、心悸、出汗是典型的三联征。

一旦确诊，医生会根据病情制订治疗方案，手术切除是当前治疗嗜铬细胞瘤最主要、有效的方法。