

# 要开学了，带孩子去查查视力

漫长的暑假即将结束。近日，记者在山西省眼科医院、山西爱尔眼科医院及一些眼镜店看到，检查视力、配眼镜的中小学生明显多了起来。山西爱尔眼科医院的王艳华医生提醒，每年假期都是“小眼镜”高发期，也是近视度数加深的高发期。因此，开学前有必要对孩子进行一次视力检查。

## 检查视力的中小学生增多

上周末，在山西省眼科医院和山西爱尔眼科医院的视光中心、近视防控科等处看到，不少家长带着孩子前来就诊。

在视光中心，每间检查室门口都有孩子排队。一位即将升初三的小伙子看着前方的视力测试表，时不时地出现卡顿，“这个呢？”“看不清。”“往上一行呢？”“也看不清。”看着孩子努力分辨，却总是给不出正确答案，旁边的家长干着急没办法。

其他一些检查室的情况也大同小异。还上小学的晨晨试戴了100度的近视眼镜，眼镜戴上那一刻，他高兴地说，“太清楚了，真好。”然而陪同的妈妈却傻眼了，“以前孩子眼睛很好。近段时间却发现他总是揉眼睛，有时候还要凑近看东西。赶紧带他来医院检查，没想到视力真下降了。”经查，晨晨两只眼睛的视力从1.5分别降到了0.9和0.8。面对这种情况，孩子妈妈有点慌了，除了配眼镜外，她还准备制定严格的规定，防止孩子视力再下降。

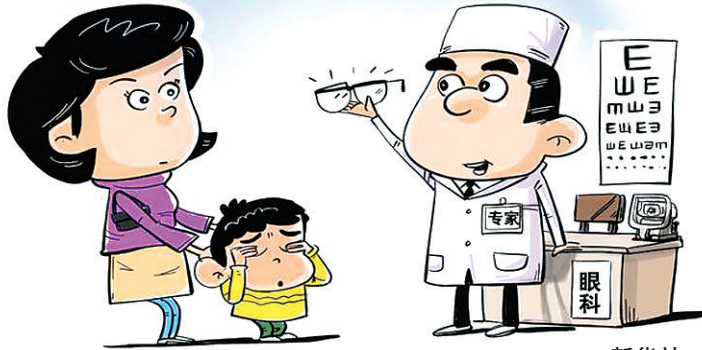
## 一个假期眼镜度数增加

除了眼科医院，眼镜店也迎来了客流高峰。

8月26日下午，记者在下元附近的月亮岛眼镜店看到，一个小姑娘和妈妈正在等待验光、配镜。“孩子去年就戴上眼镜了，最近又说看不清。”经验光，小姑娘的近视加深了差不多50度。对此，孩子妈妈又无奈又“搓火”。她表示，暑假里孩子有不少网课，每天大概得一个半小时，然后还要玩手机、平板。“和我想的一样，视力下降了，但50度实在是太多了。”

而且这样的问题不是个例，眼镜店老板表示，每年寒暑假，学生接触电子产品的时间都比上学时明显增多，长时间的电子屏幕刺激，导致泪液过度蒸发，从而造成眼干、眼涩、眼疲劳等，严重影响孩子的视力。开学前夕，新配、更换眼镜是高峰期，不少孩子经过一个假期，视力度数能增加50度到100度。

儿童近视低龄化趋势明显  
建议规范配镜、定期复查



新华社 发

## 户外运动有利于视力健康

采访中，记者询问了十几位孩子、家长，发现有的家长对孩子的用眼要求比较严格，甚至不让孩子碰电子产品；有的家长表示，完成学校作业不得不用到电脑、平板等，但会尽量控制；个别的则持放任态度，七八岁、十几岁的孩子一天玩电子产品的时间竟达到三四个小时，甚至更多。

那么家长该如何引导孩子合理用眼呢？作为母亲，也是教师的姜女士是这样给孩子制订假期用眼计划的。“最重要的就是制订好电子产品使用计划。如果孩子小，就由家长来制订，

和孩子达成一致后监督执行；如果孩子大了，就让他自己制订，这样对计划的认可度会更高。”

在省眼科医院，医生们看着一个个“小眼镜”，有时也替家长发愁。他们表示，所谓建议其实都是“老生常谈”，关键是要做到。比如青少年每天最好能在户外活动两个小时，可以有效预防近视；日常学习中，应遵循“一拳、一尺、一寸”的原则。选用亮度适宜的台灯，适时开启房间的顶灯来补充光源；均衡饮食，适量摄入胶原蛋白和胡萝卜素，少吃高糖食物等。 记者 刘晓亮

## 清徐县中医院“无痛病房”开诊

本报讯(见习记者 孙佳敏)清徐县中医院肛肠科“无痛病房”于近日正式开诊，将中医药特色与现代医疗技术相结合，为肛肠病患者带来诊疗新选择。

据了解，该院外科(肛肠科)设有市级名医工作室，配备20张床位及专业手术室、中药熏洗室、肛门镜检查室等设施，诊疗范围涵盖混合痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘘、便秘、肛周湿疹等肛肠疾病。该科室以“无痛病房、手术治疗、中医药特色疗法、辨证施治”为核心，创新打造“术前一术中一术后”

无痛管理闭环：术前通过疼痛宣教消除患者顾虑，定制个性化镇痛方案；术中采用微创技术配合精准麻醉；术后则运用中药熏洗、特定电磁波照射等中西医结合疗法，辅以中药热奄包、耳穴压豆等中医药特色手段促进康复，多学科团队全程动态评估，实现全流程微痛、无痛管理，提升患者体验。

该科室由全国中医肛肠学科名专家、山西省名中医孙化中教授指导，在配备先进诊疗设备的同时，特别推出“手术专家费用全免”福利，助力患者健康生活。



8月28日，游客在位于黄山市徽州区的院藏徽州智慧康养基地里参观休闲。

作为新安医学的发源地，安徽省黄山市结合本地深厚的中医药底蕴，培育打造“康养旅居”产业，引导特色民宿、非遗课程、药食同源、中医诊疗等资源与旅游人群需求进行精准匹配，吸引了众多游客在旅居中体验康养，成为暑期消费新热点。据统计，今年以来，来到黄山市体验康养的游客已超过270万人次。 新华社 发

市疾控中心发布提示：

## 开学季提高防病意识 重点防范三类传染病

本报讯(记者 刘涛) 秋季开学在即，孩子们从松弛的假期状态切换到规律的校园生活，身体和心理都需要适应。同时，正值夏秋之交，疾病高发期，开学后学生聚集性活动增加，可能会加速疾病的传播。8月27日，市疾控中心发布提示，开学季到来，学校、家长、学生要提高防病意识，重点关注呼吸道传染病、肠道传染病、虫媒传染病。

开学在即，学校、家长、学生一定要重点关注三类传染病，分别是呼吸道传染病，包括流感、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核、新冠等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，包括登革热、基孔肯雅热、流行性乙型脑炎等。

预防传染病，重点要做到以下五点：一是勤洗手。保持饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗

手的好习惯；如果咳嗽、打喷嚏，要用纸巾掩住口鼻，及时洗手，不要用脏手去摸口、眼、鼻等；二是注意居家卫生。居室要经常通风，每天通风两次，每次不少于30分钟；要防蚊灭蚊；不喝生水，不吃生食，剩菜剩饭需要加热后再食用；三是保持良好的生活习惯。保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动。开学前，家长要帮助孩子调整作息時間，以便孩子开学后能迅速适应学习和生活节奏；四是及时接种疫苗。很多传染病是可以通过接种疫苗来预防的，如流感、麻疹、风疹、腮腺炎、百日咳、水痘、手足口病、新冠等；五是关注孩子健康。如果孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医，避免带病上学；如果是住集体宿舍的孩子，除了做到以上几点外，还要注意不要共用个人生活用品。