

户外活动充足可预防近视

国家疾控局近日印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》(以下简称《指南》),提出儿童青少年近视干预技术,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施,以预防、降低、减缓儿童青少年近视发生发展。针对儿童青少年及家长关心的近视防控问题,国家疾控局组织有关专家进行了解答。

增加户外活动有助于促进学习成绩提高

《指南》要求,日间户外活动2小时和体育锻炼1小时。上海市眼科医院院长邹海东认为,户外活动预防近视主要与多巴胺有关,室外较高的光照水平会促进眼睛释放更多的多巴胺,延缓眼轴增长,从而起到预防近视的效果。此外,户外强光照射使瞳孔缩小、景深加深、模糊减少,也认为可能对抑制近视发生起到一定作用。

学龄儿童日间户外活动应达到2小时,落实于校内校外。上学日户外活动时间不足的部分,应在周末补上,并达到每周户外活动至少14小时。幼儿园儿童提倡日间户外活动3小时,把更多的保育内容放在户外。

如果家长很难保证孩子每天有2小时及以上的户外活动时间,可以多利用碎片化时间来补齐,多陪伴孩子走路上学放学,给孩子选择在户外进行

的课外兴趣班。在周末多带孩子去户外玩耍或运动,补充光照。老师把一些课程放到户外上,如兴趣类课程、班会等。每周累计达到14小时户外活动也可以达到效果。

邹海东说,每天户外活动2小时,从身心健康要求看,儿童和青少年应平均每天至少进行1小时的中等到高强度的身体活动,以有氧运动为主。每周至少应有3天进行高强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。学校以体育课为抓手,将户外体育锻炼时间纳入每天日间户外活动2小时的范围。

研究发现,增加户外活动不但不会影响学习成绩,反而在一定范围内能够促进学习成绩提高。体育锻炼可以使大脑的额叶、枕叶等得到良好的刺激,有利于儿童青少年复杂逻辑思维能力的形成,可以提高记忆力和提升专注力。此外,运动可以促使大脑分泌内啡肽、5-羟色胺、多巴胺等激素,让人产生愉悦的感觉,可以缓解学习压力,排解抑郁焦虑等负面情绪,进而提高学习效率。

家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机

《指南》提出,改善学校、家庭、社区视觉环境。那么,现代学习和生活都离不开电子产品,电子产品对眼睛主要有哪些影响?如何正确使用电

子产品?

北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军认为,视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间是影响儿童青少年视力的主要因素。电子屏幕的特点是直射光、富蓝光、刷屏快、高对比、颜色艳、反光多,容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态,容易产生疲劳,调节力不足出现调节滞后,导致无法看清物体,产生远视性离焦,刺激眼轴长度增加,远视储备量快速消耗,增加近视发生。儿童青少年眼球透过性好,对光刺激敏感,对光变化反应能力强,更容易受到视屏类电子产品的影响。

家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,并根据环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

需要通过网络学习时,宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的电子产品。电视的观看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。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑,夜间使用避光窗帘,不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

任何宣称能逆转近视的治疗方式,均涉嫌夸大虚假宣传

《指南》提出,采用三级预防策略落实公共卫生综合干预措施。目前,有没有可以治愈或者逆转近视的方法?为什么要从公共卫生视角来预防近视?

相关专家认为,迄今为止,没有任何一种方法能够治愈或者逆转近视。近视在临床治疗的过程中,的确能见到极少数儿童青少年近视患者出现短暂的轴回退或者近视度数减少,这与加强户外活动、减少近距离用眼、采用一些医疗手段有关,但轴回退或者近视度数减少在临床中是非常少见的,并非常态。如果后期近距离用眼强度增加,近视度数仍然会再次增长。近视一旦发生,由于持续的近距离用眼环境并没有发生改变,因此绝大多数儿童青少年近视患者还是会不断增长度数。任何宣称能够逆转近视、回缩眼轴的治疗方式,均涉嫌夸大和虚假宣传。

近视防控不能仅仅依靠矫正技术的发展,而是要坚持预防为主,运用公共卫生干预技术才能实现群防群控。坚持防治结合,才能实现减缓远视储备量消耗过快、低度近视向高度近视发展、高度近视的病理化改变等。

白剑峰(摘自《人民日报》)

吃碘盐就能预防核辐射?不可取!

随着日本核污染水排海事件的发酵,人们对于核辐射的预防愈发关注。近期网传“可以通过食用碘盐,能够预防放射性碘在甲状腺的蓄积,以达到保护甲状腺的目的”——这真的靠谱吗?最新一期“科学”流言榜揭晓!其中涉及诸多近期广为流传的健康谣言。快来一起了解真相吧。

流言 空调开“除湿”更省电

真相 开除湿模式是否更省电,要根据室内和室外空气的温度和湿度等情况具体分析,不能一概而论。一般来说,当气温在20℃-30℃时,除湿模式比制冷模式省电;当气温高于30℃时,除湿和制冷模式的用电量差不多,但是由于不同厂家的设备工作模式的设定条件不同,以及室内温湿度变化的情况不同,有的除湿模式温度设置略高,反而让人们觉得不舒服。

也就是说,室内温度高,则开启制冷;室内温度不太高,但湿度大,则可以开启除湿。例如一些地区的回南天,或者梅雨天气,或者部分沿海地区等在室内湿度大的季节,通过除湿模式降低室内空气的湿度即可让人感觉舒适。

流言 食用含碘盐可防核辐射

真相 通过食用含碘盐防

核辐射的想法,并不可取。我国食盐加碘的目的是防治碘缺乏病。环境缺碘地区通过食盐加碘,可以安全、便捷、长期地对全民进行碘营养的补充,避免碘缺乏病影响居民健康。根据我国《食品安全国家标准食用盐碘含量》规定,加碘食盐中的碘含量为每公斤20mg-30mg。

在核污染事故中当人体摄入放射性碘后,主要蓄积在甲状腺内,发生初期保护甲状腺需要一次摄入“稳定碘”100mg,相当于一次摄入3kg-5kg食用碘盐。《中国居民膳食指南(2022)》明确提出,“成年人每天摄入食盐不超过5g”,如果过量摄入,会对人体各个脏器造成严重的负担,会诱发或加重心脑血管疾病以及慢性肾病,严重者可能造成脱水,甚至死亡。

因此,想通过食用含碘盐防核辐射,不可取!

流言 高温预报温度总偏低

真相 在遇到高温炙烤天气时,人们有时会感觉天气预报的温度比自己实际感受到的温度要低,这难道是因为不敢预报高温?这种说法并不准确。

首先,气象预报是有考核标准的,预报的气温和实况温度的差别应在误差标准范围内,否则会被认定为错报。

其次,气温的标准有一套国际气象组织规范。气象观测站的选址要求在不受环境影响的位置,周边不能有山、高楼、水体,尽量能够反映当地真实大气环境;测温度用的百叶箱要求离地1.5米高,下垫面为草地,不受地表辐射影响;百叶箱中的温度计也是在避光、通风的条件下测温的,这样测出来的气温才是全世界统一标准下的气温。

因此,预报温度相当于人们在阴凉、通风的环境下感受到的温度,自然和人在户外阳光下感受到的温度是不一样的。如果下垫面是柏油马路、水泥地,则感受到的温度会更高。大家可以将气温预报作为参考,但气温观测必须符合全球统一标准,这才是科学的观测方法。

流言 爱笑的人会得抑郁症

真相 抑郁症具有情绪低落、消沉或沮丧,兴趣减退甚至缺失,以及快乐感丧失等临床表现,但也有患者的外在表现为“微笑抑郁”,即在体验与外在表现不协调一致、有矛盾冲突。

自卑、低自尊是可能导致抑郁的人格基础,这类患者很在意别人对自己的评价,明明心里很痛苦,却装出表面上很开心的样子,竭力去维持一个比较好的形象。此外,患

有抑郁症的人,往往会有一种很强烈的病耻感,因此会拼命隐藏、掩饰。这种状态下,精力会处在一种极度消耗的状态。

不过,与患者关系亲近、经常来往的亲友还是能够觉察出一些蛛丝马迹的,在发现抑郁症端倪的时候,身边的亲友要及时干预,陪患者去医院做心理评估诊断。

流言 矿泉水开瓶后易变质

真相 市面上合格矿泉水瓶的材料都是用PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯)制成的。PET是一种耐高温材料,夏季车内温度不会使其析出有害物质。只要瓶身完好且在保质期内,水的感官未发生变化,消费者均可放心饮用。

相关测评结果显示,将矿泉水存放在模拟夏季高温的环境里14天,矿泉水的状态、色度、滋味、气味均未发生变化;未检测出塑化剂邻苯类物质和重金属;有色矿泉水瓶也未出现色素污染情况。

此外,已开封+暴晒的矿泉水也不会滋生细菌。喝水后把剩余的矿泉水放在模拟环境中,分别测试即刻、三天后的微生物含量,结果显示三天后的菌落总数也没有明显增长。这是因为矿泉水中没有太多营养物质,因此水里几乎没有菌落。暴晒后水温较高,矿泉水中的微生物也不易滋长,消费者不必担心。

李洁(摘自《北京青年报》)

为啥秋天蚊子猛于虎

老人们常说,入了秋,蚊子的嘴“开花儿”就不能再叮人了。事实上,秋天的蚊子反而猛于虎。

疾控专家介绍,主要是两个原因:一方面,进入秋季后昼夜温差大,入夜后温度较低,蚊虫需要进入温度相对较高的室内以保持正常体温,从而造成人们在家中被蚊虫叮咬的机会较多。另一方面,蚊子们要吃好喝好,为过冬做准备。

据介绍,北京市居住环境常见的蚊虫,一种是淡色库蚊,另一种是白纹伊蚊,也就是我们常说的“花蚊子”。淡色库蚊可以成虫形态越冬,白纹伊蚊则以卵的形式越冬。前者需要在越冬前积累足够营养保证安全越冬,后者则需要足够营养以满足产卵要求,这就导致了在此阶段蚊虫必须增加其吸血频率与吸血量,这也是秋后蚊虫叮咬依然凶猛的原因。

拍死一只越冬蚊,等于消灭千个“蚊二代”。在蚊虫防治中有一个通俗说法:杀灭一只“越冬蚊”,等于消灭1000多个“蚊二代”。越冬蚊数量的多少将直接影响来年年夏季蚊虫密度的高低。

疾控专家介绍,影响成蚊越冬的主要因素有温度、湿度、光照和风速等。研究表明,气温相对较高、湿度较大、气流速度较低且光线较弱,是成蚊越冬最适宜气候条件。越冬成蚊主要藏匿于防空洞、空关房屋、花房、地下车库和暖气热力管井等处。

蚊子咬人不看血型,但最青睐“四类人”。A型血的人更受蚊子青睐吗?其实不会。蚊子寻找吸血对象不是依靠血型,而是靠人体排出的二氧化碳量、散发的体味、体温等多种混合因素。蚊子对新陈代谢旺盛、出汗多、体味大的人情有独钟,比如婴孩,孕妇,爱出汗、身体健壮的男生,蚊虫都比较喜欢。

被蚊子咬后太痒?别挠,反复擦拭就行。被蚊子叮咬后我们很难忍住痒不去挠,然而这可能形成伤口和挠痕。一个科学团队在小鼠身上发现一种可以立竿见影止痒的好方法。方法很简单,就是擦拭身体受刺激部位。这项研究指出,擦拭被叮咬部位是在不损伤皮肤前提下缓解瘙痒的好方法,这个简单动作可以激活脊髓的抗痒痒路径。

(摘自《中国妇女报》)

不必买核辐射检测仪

受日本核污染水排海的影响,近期核辐射检测仪在线上平台销售火爆。产品界面显示,仪器可测含X射线、β射线等辐射,可测日本食品、化妆品、海鲜等。对此,华南理工大学环境与能源学院教授张永清认为,放射性测量,光有仪器远远不够,还涉及样品的采集、样品的前处理及专业的方法。对样品里不一样的物质,测量方法也不同。普通民众没有专业知识,购买的必要性不大。

(摘自《成都商报》)

