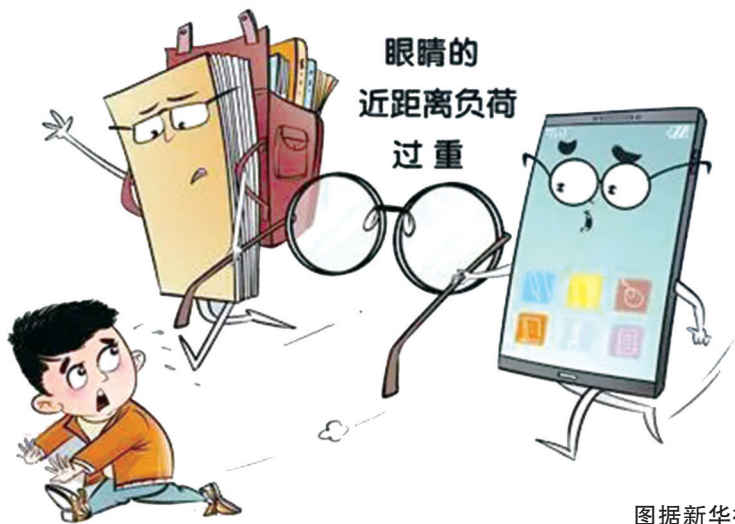


看电视看手机打游戏

暑假过后你家孩子视力还好吗?



图据新华社

■记者 赵清

每逢暑假,医院眼科都会迎来一波儿童就诊“大潮”,而假期快结束时,又是一个“小高潮”——家长难免担心,“放飞”了一个暑假,自家孩子的近视控制得还好吗?

看电视看手机打游戏
假期里孩子用眼过度

李同学(化名)今年5月2日到十堰市爱尔眼科医院检查眼睛,其中右眼眼轴26.17(度数375度)、左眼眼轴26.02(度数325度)。8月26日,家长带孩子来医院复查眼睛发现,经过这个暑期,孩子右眼眼轴26.38(度数425度)、左眼眼轴26.21(度数375度),仅仅一个暑假孩子右眼眼轴增长0.21(度数增长50度)、左眼眼轴增长0.19(度数增长50度)。家长当场就变了脸色,孩子支支吾吾地说这个暑假经常在家玩手机,打游戏。

苗苗(化名)今年开学就是五年级了,两年前因为用眼习惯不好佩戴眼镜,6月份复查效果还好。8月21日再次复查发现,孩子双眼近视度数均增加了75度。经了解才知道,孩子趁着暑假爸爸妈妈不在家,经常侧躺在沙发上看电视,有时一看就是好几个小时。

近期,十堰爱尔眼科医院门诊量倍增,且发现大部分来院检查的中小学生居多,也看到家长在

检查结束后都皱起了眉头。很多家长表示,一个暑假,孩子在家看电视看手机打游戏,近视度数蹭蹭地增长。

开学应做视力检查
及时制订近视防控方案

“这个暑假尤其炎热,孩子们出门少,户外时间也少,我们近期接诊的孩子眼轴增长过快现象比较普遍,这个变化比起往年非常明显。”十堰爱尔眼科医院专家、斜视及小儿眼病主任黄涛表示,对于儿童和青少年来说,眼球仍在发育,长时间的近距离用眼会导致眼轴变长,从而增加近视度数。寒暑假是中小学生学习近视的高发时段,孩子们长时间宅家、过度使用电子产品,极易导致近视的发生与发展。

“如果孩子下半年即将‘幼升小’‘小升初’,进入更高层次的学习阶段,用眼更多,在近视防控方面也是较大的挑战。开学到医院做个视力检查很有必要,也能为后续近视防控方案的制订提供参考。”黄涛提醒,在近视防控方面,户外运动(每天户外活动2小时以上)、作息规律、少吃甜食、注意用眼健康等都是老生常谈的话题。对于既往视力不错的孩子,家长更要注意定期监测眼轴,如果出现眼轴突然加速增长,可能就是近视发生的前兆或近视快速进展,建议及时到专业的眼科医院就诊。

餐桌上的马齿苋也能敷脸消炎?
医生建议根据肤质因人而异

■记者 赵清

在乡间田野的每一个角落,马齿苋以其顽强的生命力默默生长,成为大自然赋予的珍贵野菜。无论是凉拌的清爽,还是煮水后的温润,马齿苋总能以其独特的口感与营养价值赢得人们的青睐。然而,最近一位网友的创意尝试,却让这不起眼的野菜登上了护肤的新舞台。她将马齿苋捣碎,如同点点绿意铺满了面庞,用以缓解脂溢性皮炎的症状。这一新奇的做法,在社交媒体上迅速走红,一张张覆盖着翠绿马齿苋的脸庞照片,成为了热议的焦点。



网友用马齿苋敷脸。图据《扬子晚报》

马齿苋敷脸护肤引热议

从这位网友的分享中,我们得知她已经连续两天尝试了这一“天然护肤法”,并详细记录了每一次的体验。她先是尝试用马齿苋煮水,待水温适宜后轻轻敷面,15分钟的静享后,未见任何不适,于是她大胆地将马齿苋捣碎,直接敷于面部,期待获得更佳的效果。她的勇气与尝试,引来了众多网友的围观与讨论。有人称赞这一方法的巧妙,分享自己使用马齿苋煮水擦拭红疹、玫瑰痤疮的成功经验;也有人发出警示,提醒潜在的过敏风险,强调护肤需谨慎。

皮肤科医生提醒:
根据自身肤质科学护肤

针对这一热议话题,十堰市妇幼保健院皮肤科主任中医师陈燕给出了专业的解答。她表示,马齿苋作为中医护肤科的常用药材,具有清热解毒、抗炎消肿的功效。现代药理学研究也证实了其抗炎作用的有效性。在临床上,经过专业调制的马齿苋液常被用于湿敷治疗皮炎、湿疹等慢性炎症性皮肤病,配合对

症的方剂外洗,能够取得显著的治疗效果。

然而,陈燕也强调了使用马齿苋护肤的注意事项。她认为,虽然马齿苋具有一定的护肤功效,但自制的湿敷方法往往缺乏专业的制备过程,使用浓度和时间难以精确控制,可能会对皮肤造成不必要的刺激。因此,在使用马齿苋敷脸时,应密切注意皮肤的反应。若感到刺痛不适,应立即停止使用并考虑稀释马齿苋液的浓度;湿敷时间应控制在10分钟左右,避免过长导致皮肤水合度过高;温度方面则以冷敷为佳,既能舒缓炎症又能避免过热或过冷对皮肤造成的刺激。

此外,陈燕还提醒,护肤并非一蹴而就的事情,需要根据自身肤质和皮肤问题选择合适的方法和产品。近年来,天然草本植物因其温和、安全的特点备受推崇,成为了许多人的护肤新选择。然而,无论是使用马齿苋还是其他天然草本植物进行护肤都需要保持理性与谨慎。在享受大自然赋予的恩赐的同时也要学会科学护肤避免盲目跟风以免给皮肤带来不必要的伤害。只有这样才能真正实现美丽与健康的双赢。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

湖北三环车身系统有限公司

招聘装配工20名、电焊工,40岁以下,男女不限,身体健康,月薪5000元-7000元/月,长白班,中午免费就餐,有交通补贴、过节福利,签合同办社保。工作地点:十堰老街(东汽体育馆旁边) 联系电话:13872758660郑经理

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话:13997824918(罗女士)

十堰人民公园动物园

急招海狮驯养员3名,男女不限,年龄18-35岁,月薪2500-4500元/月,转正后月休四天,有老师全程指导,提供免费午餐。

联系电话:18272336151

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁) 电话:17672277000

写字楼出租

六堰科器公司七楼有400㎡办公室,商用办公均可,简装有部分基础办公用品,价格面议。电话:15307284671

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。电话:13635703948

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

靠谱相亲就找晚报红娘

定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)