健康课堂

@咱厝家长 这份护眼指南请查收

在快节奏的信息时代，电子设备已成为大家日常生活中不可或缺的一部分。虽说手机、电脑、电视等电子产品给大家生活带来了诸多便利，但也给眼睛造成一定的负担。时下恰逢暑假，儿童有更多时间接触电子产品，因此像眼疲劳、干眼、视力下降等问题越来越多，为了呵护大家的眼睛健康，本期健康课堂为大家送上一份《爱眼护眼指南》，以供参考！

暑假是近视防控的重点时段

为什么说暑假是近视防控的重点时段？晋江爱尔眼科医院院长陈三杰介绍，夏季日照时间长，是“目”浴阳光、防控近视的有利时机。但由于暑期天气炎热，儿童青少年容易出现户外活动不足、长时间室内近距离用眼、生活作息不规律等情况，从多年近视防控实践看，不少儿童青少年在暑假出现了近视或近视程度加深的情况。为此，倡导家长树立科学育儿理念，引导儿童青少年合理规划假期生活、规律作息，积极参加户外活动和体育锻炼、家务劳动、社会实践、志愿服务、外出旅行等，有意识地主动控制电子产品使用时长。

那么，暑假要进行视力检查吗？陈三杰介绍，中小学生正处于屈光发育的敏感期，定期进行视力和屈光度检查，可以清楚了解孩子的远视储备量或近视状况，做到早发现、早预警、早干预。家长主动关注孩子眼健康，发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等情况，及时带孩子到正规医疗机构检查。当发现孩子远视储备量不足或近视加深时，积极采取措施，科学防控近视。

不宜长时间观看电子产品

暑假在家，观看电子屏幕时长多少合适？陈三杰介绍，为引导儿童青少年暑假期间科学用眼、规律作息、主动防控近视，全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在今年1月发布的《2024年寒假多场景近视防控20问答》基础上，修订形成的《2024年暑假多场景近视防控二十问答》提出建议：孩子们观看电子屏幕要适时休息，建议看屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺（6米）外至少20秒，即“20-20-20”法则。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性使用电子产品的时间累计不宜超过1小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

选择电子产品时，要注意哪些因素？“使用电子产品，建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板，不建议用手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好，根据环境调整亮度。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。”陈三杰坦言，观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右，能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等现象。

值得一提的是，充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要，还有益于视觉发育。陈三杰建议咱厝家长要以身作则，引导孩子规律作息，早睡早起不熬夜。幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

专家医讯

本周六 广州中医药大学第一附属医院教授坐诊中医院爱国楼门诊部

本报讯 8月17日，广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科丁慧教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊！坐诊时间为8月17日（星期六）8:30—11:00；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼410诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。

丁慧，教授、主任医师、硕士研究生导师。广州中医药大学中医美容教研室主任，华南护肤品研发检测实验中心主任，广东省医学美容评审专家，世界中医药联合会中药养颜专业委员会常务理事，中华中医药学会中医美容专业委员会常委。从事皮肤美容临床、教学和科研工作近40年，善于运用整合医学的诊治方法，包括声光电美容技术，以及轻医美等调治敏感性皮肤、痤疮、玫瑰痤疮、色素沉着性、颜面再发性皮炎、抗衰等面部损容性皮肤问题。

预约方式

1. **电话预约挂号**：0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）

2. **公众号预约**：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—皮肤美容科（旧爱国楼门诊部）

健康问答

耳朵发痒 小心这四种情况

读者：最近耳朵经常痒痒，总想掏，是什么原因引起的呢？

晋江市中医院五官科答：耳朵痒的原因有很多，建议到专业医院就诊辨别。一般门诊中，常见的耳朵痒有以下四种情况。第一种，上火。当耳朵痒的时候，想想是不是最近吃了太多上火的东西或经常熬夜，注意少熬夜、饮食清淡、养好睡眠，耳朵发痒的情况可能就能缓解。第二种，与螨虫有关。长时间没有清洗更换的床单被子是螨虫生长的舒适区，它们会在我们睡觉的时候爬到耳朵里，导致耳朵发痒。床单被子一定要勤换勤洗，同时还需保持房间干净整洁。第三种，错误掏耳朵导致耳朵痒。有人喜欢用指甲、棉签，甚至木棍掏耳朵，甚至一直用力掏，这样不仅会破坏耳朵皮下组织，还会导致耳道干燥，引起耳朵痒。耳朵有自洁功能，不需要经常掏耳朵。第四种，发生过敏。我们的耳朵也会过敏，过敏反应无处不在，每个人的过敏源都不一样，食物、花粉甚至尘土都有可能会导致过敏。当出现过敏症状时，有时候也会导致外耳道瘙痒。

立秋养生牢记这几招

时下已是立秋。虽说立秋节气不等于入秋，但立秋的到来也意味着，再过不久，炎夏会逐渐离我们远去，此后天气也将逐渐转为寒凉。晋江市医院经济开发区院区医务人员提醒市民朋友：中医认为春夏养阳，秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。当下养生原则，应随着节气更替进行调整。

迎秋季需“三防”

晋江市医院经济开发区院区医务人员提醒市民朋友：当下虽然是立秋，但暑热未尽，气温并不会很快下降。“秋老虎”虎视眈眈，即使偶有凉风，也不能有丝毫懈怠，仍需当心中暑。

值得一提的是，眼下这个节气，容易出现口干舌燥、鼻涩咽痛等问题。当治以养阴清燥、润肺生津之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮。初秋是感染性疾病的高发期，尤其是昼夜温差逐渐增大，人易感受外邪而致感冒。且初秋夜晚已冷，不好好盖被子易导致腹泻、腹痛等。

做好这“四养”

饮食调养是第一步。立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。市民朋友可根据这一节气特点，科学摄取营养和调整饮食。饮食方面，建议“少辛多酸”，酸味起到收敛肺气的作用，辛辣则发散泻肺。平时应尽量少吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、辣椒等辛味之品，以及辛辣、油炸、白酒和膨化食品等，适当多食水果和蔬菜以助养肝敛肺。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、牛羊乳等柔润食物，以益胃生津。

起居调养方面，进入秋季后，天高气爽，大家在作息上应“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡能顺应阳气之收敛，早起可使肺气得以舒展，且防收敛太过。

精神调养很重要。中医认为，秋内应于肺，在志为悲（忧），悲忧易伤肺。肺气虚，则机体对不良刺激的耐受性下降，容易情绪惆怅低落，所以在进入秋季时，要做到收敛神气，心态保持平和，使得内心宁静、神志安宁、心情舒畅，才不会被秋天的悲忧心态所伤。

运动调养也是入秋的关键因素之一。在秋季，运动量不宜过大，可选择一些平缓轻松的运动项目。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者，以防出汗过多、阳气耗损。初秋之际不要贪凉，注意随温度增减衣物。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，实习生林思晴、张均瑜，通讯员郭小芳采写

亲子驿站

小小医生初体验

本报讯 为了增进亲子感情，丰富小朋友的暑期生活，近日，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的驿站小朋友体验小小医生活动，通过参观晋江市精神卫生中心，体验亲子游戏、制作手工等，让他们对心理健康有了初步的认识。

当天，小朋友在家长的陪同下，满怀期待地踏入晋江市精神卫生中心开启一场小小医生体验之旅。在晋江市精神卫生中心工作人员的引导下，大家参观了门诊区域，了解到该卫生中心是一家集预防、治疗、康复、教学、科研于一体的公立精神卫生专科医院，也明白了儿童心理健康的重要性。

为了让小朋友更好地了解医生工作，现场还有小小中医师体验活动。晋江市精神卫生中心中医科医生（以下简称“中医师”）向大家介绍中医的日常工作，通过模拟问诊、把脉、观看舌苔等环节，让小朋友体验中医诊疗的独特魅力。中医师介绍了舌苔的颜色、厚薄等反映人体的健康状况，让大家对这个平时不太注意的身体部位产生了浓厚的兴趣。为了加深小朋友们的理解，中医师还邀请小朋友们轮流上前，观察他们的舌苔颜色等。在观察的过程中，中医师发现每个小朋友的舌苔不尽相同，有的颜色偏白，有的略带黄色等。“像这个小朋友的舌苔厚、呈黄色，表示他‘上火’了。”中医师用浅显易懂的语言讲述中医的基本理论和诊疗方法，让原本晦涩难懂的中医知识变得生动有趣。

紧接着，现场还开展“亲子心理团体”活动。活动开始前，晋江市精神卫生中心的心理医生首先引导大家站在一起，进行了一场轻松愉快的暖身游戏，让现场的氛围迅速升温。随后，心理医生向大家介绍了情绪管理的重要性，并鼓励大家通过健康的方式来表达和释放内心的情绪。在“踩气球发泄不良情绪”环节，小朋友兴奋地追逐着，家长们则在一旁或参与游戏，或给予鼓励和支持。每当一个气球被成功踩破，伴随着“啪”的一声脆响，仿佛也带走了那份积压在心中的不良情绪。

活动过程中，不时传来阵阵欢声笑语，亲子间的默契与协作在这一刻得到了淋漓尽致的展现。有的孩子还拉着家长的手，一起寻找并踩破对方的气球，这种亲密无间的互动让彼此的心更加贴近。

值得一提的是，现场还有手工环节。活动中，经验丰富的医生耐心地向亲子家庭展示了兔子发卡的制作步骤。从如何缠绕丝带到如何巧妙地安装兔子“耳朵”，每一步都讲解得细致入微。在动手制作的过程中，小朋友遇到了不少挑战，待在一旁的家长则是耐心地指导并帮助他们解决问题。没过一会儿，一件件精美的兔子发卡终于完成了。小朋友们兴奋地把兔子发卡戴在家长的头上。最后，小朋友带着晋江市精神卫生中心精心准备的礼品开心地回家。

不少家长对本次活动给予高度评价，他们纷纷表示，这次活动体验感非常好，既有聆听中医知识讲解环节，又有动手体验环节，相当不错。

家长感言

苏靖云家长：这次活动非常有意义。通过有趣的踩气球活动，让小朋友学会如何以更积极、健康的方式来面对和处理不良情绪，同时也加深了亲子之间的情感关系。

陈筱桐家长：这次活动内容非常丰富，有小小中医师体验，还有亲子活动、手工DIY等。例如，通过观察舌苔，不仅让小朋友收获了健康知识，还激发了他们对身体奥秘的好奇心和探索欲。而手工环节，锻炼了小朋友的动手能力。

争当爱眼小卫士

本报讯 “活动太有趣了。”“不仅有礼品拿，还有奖牌领，真赞。”近日，晋江经济报亲子驿站组织一场“小小眼科医生”，吸引了不少亲子家庭参与。现场通过专业医生讲解护眼知识、体验眼科医生等，让小朋友在寓教于乐中，养成良好的用眼习惯。

活动现场，爱尔眼科安海门诊部的医生用通俗易懂的语言向小朋友介绍眼睛的作用。“眼睛，就像是我们身体里的超级‘照相机’，它们帮助我们捕捉和记录这个世界上的每一个美好瞬间。”爱尔眼科安海门诊部医生说道，这是因为眼睛里面有一个叫作“瞳孔”的小洞洞，它就像照相机的镜头一样，能够调节光线，让我们在明亮或暗淡的环境中都能看得清楚。

“小朋友们，你们知道吗，如果我们不好好保护眼睛，它们就会生病哦。”爱尔眼科的医生说道，其中最常见的问题之一就是“近视”。近视就像是我们的眼睛变成了一台只能看清近处却看不清远处的“照相机”。那为什么会近视呢？该医生继续说道，近视原因有很多，比如长时间盯着书本、电脑或者手机看；还有就是在光线不好的地方看书、写字，让眼睛过度疲劳。这些都会让我们的眼睛变得紧张，久而久之，眼球的形状就会发生改变，导致近视。因此，小朋友要养成良好的用眼习惯。

随后，小朋友迎来了他们最为期待的环节——体验眼科医生的日常工作，即进行视力测试。“小朋友们，现在我们要来模拟眼科医生给病人做视力测试啦！”爱尔眼科医生用温柔的声音说道。她首先向小朋友们展示了视力表的使用方法，并解释了不同符号和字母所代表的意义。小朋友们听得津津有味，跃跃欲试。测试开始了，小朋友认真地遮住一只眼睛，然后努力看视力表上的字母。他们有的轻松地完成了测试，脸上洋溢着自豪的笑容；有的则在遇到挑战时显得有些紧张，但在医生和同伴的鼓励下，他们也逐渐克服了困难，完成了测试。

此外，爱尔眼科安海门诊部的医生为小朋友们介绍了电脑验光机这个“神奇的朋友”。它看起来就像一台高级的电脑，但屏幕上却闪烁着各种光线和图案，原来这是用来测量眼睛屈光度、散光度等视力参数的先进设备。小朋友们听得入神，眼睛里闪烁着对未知世界的好奇与向往。“小朋友们，现在我们要来体验一下电脑验光的过程哦！”医生姐姐微笑着说道。她邀请了一位勇敢的小朋友坐到验光机前，并耐心地为他调整座椅高度和距离，确保小朋友能够舒适地进行测试。

随着医生姐姐轻轻按下按钮，验光机开始工作了。屏幕上闪烁着五彩斑斓的光线，小朋友们惊讶地发现，这些光线竟然会根据他们的眼睛情况自动调整方向和强度。他们瞪大眼睛，紧紧盯着屏幕，仿佛在进行一场奇妙的视觉冒险。活动在一片欢声笑语中落幕，爱尔眼科门诊部的工作人员为每个小朋友送上一枚奖牌。此次活动，不仅激发了小朋友对眼科知识的兴趣，也增强了他们保护视力的意识。

家长感言

林景铄家长：我觉得这次亲子驿站开展的“小小眼科医生”活动很不错，让小朋友在玩乐中学习爱眼、护眼知识，养成良好的用眼习惯，有助于预防近视。

陈梓萱家长：通过这次体验，小朋友不仅学到了眼科知识，更重要的是，她学会了如何预防近视。她开始意识到保护视力的重要性，主动提出要少看电视、多做户外运动。