

# 孩子视力“储蓄罐”有全国统一标准了

## 健康科普

近期,我国首个针对儿童青少年裸眼视力和屈光状态的全国性卫生行业标准《儿童青少年裸眼视力和屈光状态评价规范》正式发布,将于今年3月1日实施。

该标准的最大亮点,是为近视“预警信号”——远视储备明确了科学依据和分年龄段参考值。

这意味着,家长今后带孩子检查视力,将有一份官方的“对照表”来科学判断孩子的视力底子到底厚不厚,离近视风险还有多远。今天,我们就为您划出这份新国标的家长必读重点。

### 为何出台新标准?

过去,我们大多在发现孩子“看不清黑板”后才开始干预。新标准的出台,意味着近视防控关口前移。

它的核心在于“监测预警”,定期监测“远视储备”,是为了在孩子视力还正常时,就发现其“存款”消耗过快的风险,从而赢得宝贵的干预时间。

### 什么是“远视储备”?

您可以把它理解为孩子眼睛的“视力储

## 不同年龄屈光状态评价标准

远视储备量不足  
裸眼视力正常,睫状肌麻痹后等效球镜度测量结果小于表中相应年龄推荐值下限。

年龄/岁	睫状肌麻痹后等效球镜度推荐值/D*			
	下限	通俗理解远视度数	上限	通俗理解远视度数
3~5	+2.05	约200度	+2.48	约250度
6	+1.72	约175度	+2.45	约245度
7	+1.48	约150度	+2.00	约200度
8	+1.19	约120度	+1.79	约180度
9	+1.11	约110度	+1.38	约140度
10	+0.92	约90度	+1.16	约120度
11	+0.83	约80度	+1.07	约110度
12	+0.61	约60度	+0.85	约85度
13	+0.27	约25度	+0.65	约65度
14	+0.09	约10度	+0.24	约25度
15及以上	—	—	—	—

注:15岁及以上不评价远视储备量。  
\*推荐值基于1%盐酸环喷托品滴眼液进行睫状肌麻痹后获得,使用其它睫状肌麻痹药物应进行换算,如使用1%阿托品进行睫状肌麻痹,3岁~5岁推荐值增加0.38D,6岁~12岁推荐值增加0.25D;如使用0.5%复方托吡卡胺进行睫状肌麻痹,6岁~8岁推荐值减少0.40D,9岁~12岁推荐值减少0.30D,13岁~14岁推荐值减少0.20D。

### 疑似远视储备量不足

裸眼视力正常,如无法进行睫状肌麻痹,按照WS/T 663《中小学生屈光不正筛查规范》检查屈光状态,非睫状肌麻痹等效球镜度数为负值。

### 储蓄罐。

每个孩子出生时都是远视眼,拥有一定的生理性远视度数,这就是储备。

随着身体发育,眼球长大,这笔“存款”会平稳、缓慢地自然消耗,大约到青春期后消耗完毕,达到既不近视也不远视的“正视”状态。

如果因为长期近距离用眼、户外活动不足等原因,导致消耗速度过快,存款提前见底,眼球就会继续过度生长,最终发展为近视。

### 如何避免远视储备过早消耗?

既然远视储备如此宝贵,那么怎样避免孩子的远视储备过早地被消耗掉,降低近视风险?

- 1.注意眼睛的休息:控制孩子看电视、玩游戏或读书的时间,避免长时间连续用眼。每隔一段时间应让孩子休息一下眼睛,远眺窗外或闭目养神。
- 2.增加户外活动:鼓励孩子多参加户外活动,沐浴阳光。建议中小学生学习每天保持2小时日间户外活动,幼儿园儿童3

## 不同年龄裸眼视力评价标准

什么是裸眼视力异常?  
较差眼裸眼视力(未经任何矫正所测的远视力)检查结果小于等于以下界限:

- 3岁 ≤ 4.7 (即小数记录0.5)
- 4-6岁 ≤ 4.8 (即小数记录0.6)
- 7-18岁 ≤ 4.9 (即小数记录0.8)

### 我们应该怎么做?

- 异常:应到具备有效医疗机构执业许可证的医疗机构进行检查。根据检查结果给予相应措施。
- 正常:应每3个月~6个月检查裸眼视力,有条件情况下进行睫状肌麻痹测量屈光状态,评价远视储备量。

本标准适用于3岁至18岁儿童青少年裸眼视力和屈光状态的评价。

小时。  
3.保持良好的读写姿势:读写时保持“一尺、一拳和一寸”,即握笔手指距笔尖一寸(约3厘米),胸口离桌沿一拳,眼睛离书本一尺(约33厘米)。使用台灯读写,顶灯同时打开。不在暗处看书,不躺着、躺着看书。  
4.均衡饮食:保证孩子摄入充足的营养,特别是富含维生素A、C和E以及Omega-3等有益眼睛健康的食物。  
(虔健)

# 胸闷心慌未必是天冷的正常反应 中医教你给心脏添层防护盾

## 时令养生

进入寒冬,尤其是三九过后,不少人会频繁出现胸闷、心慌、活动后气短等不适。千万别把这些症状当作“天冷正常反应”硬扛!中医典籍有云“心为火脏,主血脉”,冬季寒邪当令,寒凝血滞易导致血管收缩,心脏负荷骤增,正是心脑血管问题的高发期。

无论是患有基础慢病的中老年群体,还是长期熬夜、思虑过重、缺乏运动的年轻人,冬季都需将“养心护心”列为养生重点。一套经中医理论验证的实用护心方案——“一敲二睡三泡”时辰养护法,搭配3款温通药膳,简单易操作,日常坚持就能为心脏筑牢防护屏障。

### 晨起“敲”

#### 早上7时至8时拍打通心络

清晨阳气初生,此时疏通手少阴心经,可唤醒气血循环,预防血管收缩瘀滞。

操作方法:手臂伸直、掌心向上,用空掌从腋窝顶点的极泉穴(心经起始穴)开始,自上而下均匀拍打到手腕内侧的神门穴(心经原穴),力度以皮肤微微泛红、无疼痛感为宜。

左右手臂各拍打5至10分钟,若遇到酸麻胀痛的穴位,可停留按压30秒,重点疏通瘀堵节点。坚持一周可见胸闷、手臂发麻等症状缓解。

### 午时“睡”

#### 上午11时至中午1时心经当令,小憩养阳

午时是心经气血最旺盛的时段,此时小憩可滋养心阳、稳定血压,修复心脏机能。

科学做法:饭后15分钟(避免饱腹压迫心脏),找安静避光的环境,采取靠坐或右侧卧姿势小憩15至30分钟,切勿超过1小时。中医认为,午时小憩相当于“给心脏充电”,能有效改善下午昏沉、心慌乏力等问题,尤其适合上班族和老年人。

### 晚间“泡”

#### 晚上9时至11时泡脚敛心火

冬季夜寒,泡脚可温通经络,引火归元,减少夜间心脏负担,改善失眠心慌。

正确方式:用40℃左右的温水泡脚15至20分钟,水位漫过脚踝即可,过程中及时补充热水,保持水温恒定,以后背微微出汗为度。阳虚体质(畏寒怕冷、手脚冰凉)者可在

水中加入3克桂枝、5克艾叶,增强温阳散寒功效;

泡脚时按揉足底涌泉穴(前脚掌凹陷处),每次1分钟,可进一步安神养心,让心脏在夜间充分休养。

### 三款药膳补心脏能量

冬季养心重在“温通气血、益气健脾”,推荐三款家常药膳,按需选择更对症,健康人群亦可作为日常调养。

#### 益气养血汤(适合气血两虚者)

材料:红枣5至6枚(去核),枸杞子5克,茯苓10克,黄芪5克,山药10克,党参10克,桂圆半个,瘦肉100克,生姜2片,食盐适量。

做法:猪心、瘦肉洗净切片,冷水下锅焯水去血沫,沥干后用少许料酒、姜片腌制15分钟去腥;炖锅中加足量清水,放入所有食材,隔水慢炖1小时以上,出锅前加盐调味即可。

功效:益气养血、宁心安神,适用于长期熬夜、思虑过度导致的心悸头晕、精神不振、面色萎黄、气短懒言等症状,是冬季养心的经典药膳。

#### 桂枝甘草暖心茶(适合心阳不足者)

材料:桂枝6克,炙甘草10克。

做法:将食材放入保温杯中,用沸水冲泡,加盖焖15分钟后即可代茶饮,可反复续水至无味。  
功效:辛甘化阳、温通心脉,每日1剂,能缓解畏寒怕冷、胸闷隐痛、手脚不温等心阳不足表现,尤其适合冬季户外工作者或体质虚寒人群。

#### 薏白三七鸡肉粥(适合瘀血阻滞者)

材料:薏白(鲜品20克或干品10克,切碎),三七粉3克,鸡肉糜50克,粳米100克,生姜3片。

做法:粳米淘洗干净,与薏白、生姜片、鸡肉糜一同放入锅中,加足量清水煮粥;待粥将成时,调入三七粉,搅拌均匀后再煮5分钟即可。

功效:通阳散结、活血止痛,每周食用2至3次,可辅助改善胸闷刺痛、活动后加重等瘀血阻滞症状,适合中老年人心血管日常调养。  
(小岐)



晃的,跟喝醉酒了一般,则可能是在提示小脑病变,导致无法对迈出的距离、速度以及力量进行预估所致。

### 科学走路助长寿

走路是大家每天都在进行的活动,但也存在不少细节,做好这几件事可让走路带来的收益变大。

首先,是行走的速度。要根据自身身体情况进行调整,慢步走一般是每分钟70至90步,中速走为每分钟90至120步,快走为每分钟120至140步。身体允许的情况下,走路速度越快越好,快步走的强度会更大一些,锻炼效果也更好。

其次,是走路最佳时间。走路是个可以随时随地的活动,在时间允许的情况下,可以选择每晚晚上6时后进行走路锻炼。有研究指出,每日晚上6时后运动对降血糖最为有利,还能让心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险下降到最低。此外,比起零散走几分钟,一次性持续走10至15分钟,心血管事件风险更低。

第三,是脚后跟先落地。走路时的姿势也很重要,要保持腰背部挺直、肩颈放松、微收腹,耳朵、肩膀以及臀部要保持在同一条直线上。同时,要注意用脚后跟先落地,再加快脚掌滚动,以此来减少脚后跟触地的压力和冲击。

此外,还应注意心率监测,如果心率没超标,但身体出现了心慌、胸闷、头晕等症状,也要及时停止运动,长时间无法恢复的话要及时去医院就诊。

## 漫说健康

### 70岁的赵大爷退休后只有一个目标:靠走路走出一百岁。

他每天雷打不动在公园走满一万五千步,死死盯紧手机运动步数。可就在上周,他突然感到左腿肿胀疼痛,走路一瘸一拐。起初赵大爷以为是走路太多累了,就贴了药膏,但痛感依旧。在家里人的劝说下,他虽不出门走了,但依旧忍不住在客厅溜达。没想到腿反而越来越肿,颜色也开始发紫。送到医院一查,诊断为下肢静脉曲张。

通过询问后得知,这一切的罪魁祸首就是“走路过度”!

# 寿命长短,走路便知? 正确走路走出健康

### 步数过万或适得其反

每天步数得几万,有益健康吗?不可否认,走路是个很好的锻炼方式,但并不是每个人都适合日行万步。尤其是本身有关节炎或是有患病风险的人群,盲目大量走路锻炼,只会加重关节损伤,得不偿失。

《风湿病年鉴》上发表的一项研究指出,每天有目的地走8000步左右,对预防膝关节炎的效果最为理想。该研究纳入近9万名受试者参与,并进行了6.85年的随访,受试者在参与研究时均未罹患膝关节炎,随访结束后有2711人罹患症状性膝关节炎。通过分析发现,8000步是一个临界点,超过这个步数后膝关节炎的风险不再明显,过多甚至会损伤关节。因此想强化膝关节和肌肉,每天走路6000至8000步才是较为合适的区间。

而对老年人来说,目标可以更实际些。《英国运动医学杂志》上一项研究指出,对老年女性而言,每周能有几天走到4000步以上,就能显著降低死亡和心血管疾病风险。

在身体允许的情况下,老年人可以适当增加每日的走路步数,提高到5000至7000步,获益会更多。

### 步态也会影响健康

不单单是步数,走路的状态也尤为重

要。很多人随着年纪增长会明显感觉自己的身体机能下降,这时,走路的状态就像一面镜子,能照出健康的底子。大家走路时,可以留心这几个信号:

#### ●呼吸、心跳平稳

走路时的呼吸顺畅程度是反映肺部功能的好坏,如果在走路时没有感觉呼吸困难,说明呼吸功能良好,身体健康状况自然也比较好;还有就是走路时心跳平稳,没有胸闷、心绞痛等症状,说明心脏功能良好。

#### ●走路快

英国的一项研究指出,走路速度快的人相较于走路慢的,生物学年龄会年轻16岁,这种现象在老年人身上更为明显。60岁以上的人群,如可以保持每分钟90至120步的速度,可让心血管病死亡风险下降46%。

#### ●步伐稳健、轻盈

走路时步幅适中,不匆忙也不拖沓,说明肌肉力量、骨骼负担能力都处于良好状态下。而且走路的时候步伐较为轻盈,无需依靠拐杖等辅助,这说明老年人下肢肌肉以及关节的功能协同合作能力较好,更有可能获得长寿。

#### ●无怪异步态

走路时可以双脚向前正常行走,如果走路时膝盖会贴在一起,如同剪刀一般,很可能是脑梗前兆,一定要及时就医。

若是走路时无法正常迈步,感觉摇摇晃晃

## 健康教育

爱护野生动物  
拒绝食用野味



目前,有超过70%的新发传染病来源于野生动物,保护野生动物,也是保护我们自己。作为与野生动物共同生活在地球上的人类,我们需要做到的是与之和平相处而不是为了猎奇去杀戮甚至食用它们。

许多疾病可通过动物传播给人,如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病(包虫病)、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。

预防动物源性疾病传播,要做到:不与病畜、病禽接触;接触禽畜后要洗手;不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品;不猎捕、不买卖、不食用野生动物。

食用野生动物违反相关法律法规。任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高等异常情况,应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。  
(晓雨)

### 下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第16条解读——“关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做好自我健康管理”,敬请关注。



## 孩子发热先别慌 医生教你“绿色推拿退热”

流感来袭,孩子反复发热,家长心急如焚,是不是除了喂药和物理降温,就不知道该怎么办了呢?赣州市妇幼保健院中医科医师刘瑞娟将教大家一套“小儿推拿退热基础手法”。它安全、温和,是临床上常用的辅助退热方法,特别适合家长在家操作,帮助孩子缓解不适,平稳度过发热期。

“中医认为孩子发热,多是外邪入侵,身体正气在‘打仗’,我们推拿的目的不是直接‘杀死病毒’,而是做两件事情:打开‘窗户’(发汗解表),把病邪赶出去;给‘后勤部队’疏通道路(清热泻火),让身体自己更好战斗。”刘瑞娟介绍,推拿是“调动孩子自身免疫力”来退烧,而不是强行压制体温。下面的四个手法,是退热推拿的“基础组合拳”。操作时,用您的拇指、食指、中指,力度“轻柔、快速、平稳、均匀”,以孩子皮肤微微发红为度,推拿介质可以用婴儿油或清水、痱子粉。

刘瑞娟介绍,第一个手法是开天门,位置在孩子两眉头中点,交替直线推向前发际线,这就像打开孩子身体的“散热总开关”,有镇静安神、解表发汗的作用,每次推50至100次,每天2至3次。

第二个手法是推坎宫。从眉头沿着眉弓推到眉梢,孩子发热经常会头痛、烦躁,这个手法可以很好地疏风解表、缓解头痛和眼睛不适。同样每次推50至100次,每天2至3次。

第三个手法是清天河水,是小儿推拿里经典、安全的清热手法之一。位置在前臂内侧正中,从腕横纹中点直线推至肘窝。相当于给身体内部“物理降温”,清热而不伤正气。每次推100至200次,每天2至3次。

第四个手法是退六腑,清热力量比较强,常用于38.5度以上,脸蛋通红、手脚心热、大便干结的“实热”情况。位置在前臂小指那一侧,从肘推到手腕处。每次推100至200次,每天2至3次。中病即止。注意:如果孩子发热但手脚冰凉、怕冷,这个穴位慎用或少用。

刘瑞娟提醒,手法虽好,但家长们应注意以下几个“安全红线”:体温超过39.5度或者孩子精神萎靡、烦躁不安、呼吸急促、抽搐,伴随剧烈呕吐、腹泻、皮疹就要立即就医。

(记者赵芳 曾祥坚 通讯员周小梅)