

6月6日是全国爱眼日——

保护视力 学会给眼睛放个假

□记者 崔宏远
通讯员 王小燕

6月6日是全国爱眼日，今年的主题是“‘目’浴阳光，预防近视”。

俗话说“眼见为实”，感知世界的眼睛对我们至关重要。不过，遗憾的是，近视让它逐渐变得有些力不从心。

我们该如何预防近视？近视眼又该如何矫正？针对大家最关心的问题，记者采访我市眼科专家，为读者答疑支招。

1 持续看近，离近视就近了

“用国际标准视力表检查，视近物清晰，视远物模糊，在排除其他眼疾的情况下，视力低于1.0者即为近视。”

市第三人民医院(原铁路医院)眼科屈光治疗中心主任、主任医师薛丽霞介绍，近视分两种，一种是高度近视，又称病理性近视，即近视度数超过600度。它是严重损害视功能的一种常见病，并发症还会造

成失明。另一种就是普通近视，平时常说的青少年近视多指后者。

“如果长期或是持续看近，近视就被‘锻炼’出来了。”薛丽霞说，不加节制地看电视、用电脑、玩手机或者写字姿势不正确，是造成近视的主要原因。

2 近视矫正手术，并非人人都能做

薛丽霞表示，青少年出现视力下降的现象，应该及时到正规医院进行检查，区分真假性近视，若是假性近视，遵医嘱进行治疗，不需要配镜；若是真性近视，要遵医嘱进行配镜；如果近视发展较快，也可戴角膜塑形镜进行控制，并注意用眼卫生，避免眼睛疲劳“作战”，这样才能减缓近视加深。

对18岁以上且对视力有特殊要求的群体，做近视矫正手术不仅要符合条件，还要谨慎选择医院，确保安全和手术效果。

此外，近视还是造成弱视的原因，如果发现孩子视物不清、经常眯眼等，

要到医院排查是否存在弱视，并在12岁以前进行治疗。

常问·答疑

问：近视与遗传有关系吗？

答：有关系，如果父母双方均为高度近视，其子女近视的发病率是正常人的两倍左右。

问：用穴位按摩、针刺等疗法治疗近视靠谱吗？

答：从实际疗效来看，对矫正近视有一定的保健作用，但目前不能根治近视。

问：戴老花镜能防治近视吗？

答：不能。戴一定度数的老花镜能起到放松、调节的作用，属于被动放松睫状肌，能够在一定程度上缓解眼睛疲劳，但没有治疗作用。

问：手术能矫正近视，可以治疗弱视吗？

答：不能。弱视是视网膜发育的问题，一般到十岁左右完成后，就很难再改变了。一定要重视近视、远视问题，及早矫正，避免日后出现弱视问题。

问：有什么特效方法可以预防近视？

答：人要是干活累了需要休息，眼睛也同样需要放松。预防近视，最重要的是养成良好的用眼习惯，注意用眼环境、用眼卫生习惯。目前，世界卫生组织认可的，预防控制近视的两种方法为：其一，每天坚持户外活动两个小时，可有效预防近视的发生；其二，18岁以下的、近视的青少年佩戴角膜塑形镜，可控制近视的发展。

6月是考试季，也是烧烤季，怎么吃烧烤更安心？电烤真的比炭烤健康吗？

明明白白迎大“烤” 痛痛快快乐一“夏”

□首席记者 曾宇凌 通讯员 王晓燕

1 常吃烧烤真的会致癌吗？

常吃烧烤等同于吸烟的毒性！这可是世界卫生组织研究得出的结论。

曾松波说，烧烤类食物，对身体有几大类危害，首先是会影响营养的摄入，经过烧烤的肉类，其维生素、氨基酸等营养物质会遭到破坏。

烧烤食物偏燥热，再配上辛辣的调味料，会对口腔、食管和胃肠黏膜造成强烈刺激，诱发消化系统类疾病，尤其是吃了不洁的肉类之后，很容易引发肠道炎症。

更重要的是，烧烤食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪等，在高温炭化过程中，会产生芳香类、酰胺类等致癌物质，长期吃此类食物，易致癌。

2 电烤真的比炭烤健康吗？

尤娅利说，从口感上来说，炭烤的食物要比电烤的更具风味，但是从健康的角度来说，炭烤食物对人体健康危害更大。

这是因为，炭烤的时候，木材多采用松木、果木和炭化木头，燃烧时会产生芳香类化合物、酰胺类、烃类、有机聚合物等，这些物质会致癌。在烧烤的过程中，它们会随着烟气黏合在食物上，从而增加患癌风险。在吃烧烤的时候，很多人会喝啤酒，酒精会让致癌物质更多、更快地进入人体。

3 烧烤怎么吃更安心？

虽然大家都知道烧烤吃多了不好，但如果一个夏天都没有去撸个串，总觉得少点什么。那么问题来了，烧烤该怎么吃，才相对健康一些？

曾松波说，要想降低烧烤给身体带来的危害，首先要去符合卫生要求的烧烤店，尽量选择新鲜、安全的肉类，并且要完全烤熟后再吃，像滴血小腰子之类的，还是少吃为妙。

尤娅利说，烧烤时注意控制好温度，避免把食物烤焦，炭化越厉害，致癌物质越多。吃的时候要把焦的部分去掉。

吃烧烤时，可以搭配青菜、黄瓜、西瓜、洋葱等新鲜果蔬，其丰富的VC和硫化物，具有解毒作用，减轻致癌物质的坏作用，但要注意放在餐前吃，餐后吃易引起消化不良、腹胀腹痛。

4 不想发胖？吃点烤鱼吧

对女人来说，最让她们忧伤的，可能不是烧烤会危害健康，而是会让她们发胖。想吃烧烤，又不想发胖？记住下面几个妙招吧。

烤肉的时候，别只盯着牛羊肉、动物内脏等高油脂高胆固醇的肉类，可以烤点鱼类、鸡鸭肉

等，它们热量低，油脂低，蛋白高，味道也很不错，但要注意少刷油。

曾松波说，烧烤类食物所含的脂肪高、热量高，所以“三高”、胆囊炎、胆结石患者，要少吃烧烤，患有糖尿病、痛风、严重心脑血管病的人，最好不要吃烧烤。

■专家档案：曾松波 市第三人民医院(原铁路医院)消化内科主任、副主任医师

尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

“这世上没什么事儿是一顿烧烤不能解决的，如果有，那就来两顿！”这个段子，足以说明吃货们对烧烤有多狂热。

眼下又到了烧烤的季节，关于撸串的话题开始在朋友圈热传。下面几个关于烧烤的健康传闻，你知道答案吗？

