

需要给孩子购买护眼灯吗

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪



近日,徐女士上二年级的女儿频繁揉眼睛,到医院眼科检查后发现近视了。她回想这一年多来,女儿总在餐厅写作业,怀疑女儿近视可能跟家里的照明环境有关,她想要购买一台护眼灯,却不知道如何选择。

1 室内照明不足,孩子视力下降

徐女士怎么也没想到,刚上二年级的女儿戴上了眼镜。为了保护孩子的眼睛,她曾严格控制女儿使用电子产品的时间,保证每天至少2小时户外活动,也注意孩子坐姿。

在孩子确认近视时,医生的一句话点醒了徐女士:孩子每天在室内的时间

最长,家庭照明充足吗?尤其是写作业的时候,有没有开台灯?

她这才意识到,自己晚上会在餐桌上用电脑办公,顺便辅导孩子写作业。“餐厅灯光我感觉比较明亮,孩子写作业时我还把客厅大灯也开了,谁知道照明还是不够。”徐女士说。

2 护眼灯要不要买?有必要购买

“现在家长为了防范和控制孩子近视情况,对护眼灯有一定需求。可五花八门的商品,如果不仔细挑选,一不小心可能要交‘智商税’。”市第一人民医院眼科副主任医师刘晓瑞说。

刘晓瑞介绍,要选择光线柔和没有频闪、照明范围大没有暗影、光线均匀没有炫光的护眼灯。具体可以参照国家标准GB/T 9473-2022《读写作业台灯性能要求》。台灯的光品质要求涉及:色温、显色指数、炫光、照度及照度均匀度、视网膜蓝光危害和闪烁等多方面指标,比如光度等级分为A级和AA级,AA级的亮度更

高、照射范围更大,选购时可优先选择。一定要通过正规渠道购买,并认准CCC标志。

现在网上特别火的“大路灯”能买吗?刘晓瑞说,“大路灯”其实就是落地灯,与普通的台灯相比,“大路灯”不占桌面空间,照射范围更广。但“大路灯”价格较高,家长可根据需求选购,也可采取“小台灯+室内照明灯”的组合照明方式。

刘晓瑞进一步提醒,如果发现孩子在灯光下写作业时出现频繁揉眼、眨眼,距离书本越来越近,这时就需要调节护眼灯光线,让孩子放松眼睛。

3 做到以下6点,有效呵护双眼

护眼灯相比家用的LED灯和白炽灯有优势,但家长不能依赖护眼灯。孩子长时间近距离用眼后可以通过远眺、做眼保健操、户外运动等放松眼睛。想要有效呵护双眼,刘晓瑞建议牢记以下6点:

1. 控制用眼时间。每近距离用眼30分钟,要休息5分钟,可以远眺、做眼保健操等,放松眼睛。

2. 改善用眼环境。不限于孩子写作业时的环境,当他们玩积木、做手工

时,也建议提供充足的照明环境。

3. 保持正确的坐姿。可以延缓近视的发展。

4. 营养均衡。建议多吃一些深绿色蔬菜,减少高糖的摄入。

5. 增加户外运动时间。接受自然光线的刺激,这是护眼最有效的方式。

6. 定期检查视力,每年至少两次。只有了解孩子的视力变化情况,医生才能及时调整近视防控方案,有效防控近视。

健康提醒

天冷了 医生喊您出门戴帽子

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

近日多大风天气,医生提醒骑电动车出行的年轻人及老年人:早晚出行记得戴上帽子,注意头部保暖。

28岁的小周吹风后感冒,头疼了一周多。“我眉骨一直抽抽地疼,啥也干不成。”近日,坐在市第一人民医院中医科诊室的小周愁眉苦脸地说。该科副主任耿高璞了解到,小周上班主要坐办公室,上下班路上骑电动车,仗着年轻,他骑车时并没有做什么保暖措施。

“‘伤于风者,上先受之’,伤风后必然头痛。”耿高璞说,小周平时缺乏有效锻炼,风邪寒气入体,很容易引发感冒、头痛。她给小周开了几副中药,叮嘱他早晚骑车一定注意头部保暖,尤其是头顶百会穴和两侧太阳穴。

对于小周吹风后引发头痛的经历,耿高璞感同身受,她想通过自己的经历劝诫年轻人,不要仗着年轻就“不要温度”。

“读高中时我习惯每两天洗一次头,冬天的早上洗了头就骑车出门,头发没有吹干,结了冰,但骑自行车跑到学校时身上热乎乎的,并不觉得冷,这样一直到上大学。”耿高璞说,“直到大三时,突然有一天头痛难忍,吃好多止疼药都没用,就去找中医老师看病。老师详细询问了我的日常习惯,结合当时的症状及舌脉,告诉我,头痛与晨起洗头有关。”

经过老师的调理和治疗,耿高璞的头痛很快就治愈了,这也让她长了个记性:只要秋冬天出门,包里一定常备一顶帽子,以备不时之需。

“中医讲‘种瓜得瓜,种豆得豆’,你怎样对待身体,身体就怎样回报你。”耿高璞说,很多人的宿疾都与年轻时的习惯息息相关,所以最好的养生就是从现在开始,爱惜身体,珍惜健康。

耿高璞说,冬季养生以“藏”为主,对年轻人来说就是要注意防风保暖,除了头部要护好“孔窍”,注意戴透气保暖的帽子,女性尤其要注意脚踝、脚后跟等部位的保暖。

如果伤风着凉了,可第一时间艾灸印堂穴。“灸完后皮肤腠理打开,此时更容易寒邪侵体,所以务必注意保暖,别再吹风了。”耿高璞提醒。

分类信息

登报热线:
0379-60873688

特别提示:本栏目仅提供信息,不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件,勿轻易汇款,本广告不作为承担法律责任的依据。

家电维修 唐师傅修电视家电 13213571260	空调维修 移修空调收售搬家 15225400530
搬家大全 好运搬家 65938188 好运总店 63993777 好运搬家 65938188 好运总店 63993777 金祥搬家 63258863 三好搬家拆装空调 13525471651	老年公寓 君嫂养老医养结合 15038615152 定鼎北路公园养老 13803883741 福星养老高端娱乐 15038534865 学府街养老中心 13592027771
百业信息 祖传治痔疮不手术 15236273955	

好口碑装饰 登报热线: 60873688

深圳铂瑞装饰

国家装饰装修二级资质

全包装修就选铂瑞 洛阳整装名片

联系电话:0379-63968555
地址:九都西路中弘中央广场D座三层

金牌装饰 登报热线: 60873688

河南诚鹏装饰

专业设计·规范施工·环保材质·一站式家装

以质量求生存 用心服务每一位客户

服务热线:18137913972
地址:洛龙区华耀城2期45幢104