

育儿宝典

坚持户外运动有助“亮眼”

运动与视力的关联

缓解眼睛疲劳:在户外运动时,眼睛可以注视远处的景物,有助于缓解长时间盯着近处物体(如电脑屏幕、书本等)所带来的眼睛疲劳。此外,参与球类等户外运动时,眼睛需要不断追踪运动中的物体,有利于锻炼眼部肌肉,提高眼睛的灵活性和协调性,进一步缓解眼睛疲劳。

促进眼部血液循环:户外运动能够提高心率和呼吸频率,进而促进血液循环,其中也包括眼部血液循环。良好的血液循环可为眼部组织提供充足的氧气和营养物质,不仅有利于维持眼部组织的正常运作,还能预防青光眼、白内障等眼部疾病。

促进多巴胺分泌:研究发现,多巴胺浓度变化是户外活动能控制近视发生发展的机制之一。多巴胺作为一种重要的神经递质,存在于视网膜上。高水平光线能刺激视网膜释放多巴胺,抑制眼轴长度增长,减缓近视进展。

提高视力质量:视力质量是衡量眼睛视觉功能综合表现的重要指标,其涵盖视力敏锐度、视觉清晰度、视觉舒适

运动时间不足、过早使用电子产品、睡眠时间不足,会
对孩子视力产生影响。后两个原因比较好理解,运动为什么
也对视力有影响呢?



度、视觉稳定性等多个方面。户外运动中的各种视觉刺激,如远近景物的切换、不同颜色的辨识等,能帮助提高视力质量,使眼睛更敏锐、视力更清晰。同时,户外环境中的自然光线也有助于促进视网膜的发育和功能的完善,进一步提高视力水平。

四类运动助护眼

每天2小时户外运动,能有效帮助孩子预防和缓解近视,推荐以下4种“亮眼”运动。

1. 球类运动。球类运动需要快速

的眼球追踪和反应能力,通过不断跑动和观察,孩子们的反应能力和视觉敏锐度都会得到提升,在此过程中眼睛得到极佳的锻炼,对缓解眼疲劳有着重要作用,有助于提高视力和反应速度。

2. 放风筝。放风筝可以使目光聚焦在远处,尤其长时间近距离用眼后,可缓解眼疲劳,放松眼睛。

3. 登山。登山过程中,登山者的视线会在脚下和前方不停交换,可以有效锻炼眼部肌肉,强化眼睛的自我调节能力。而且在登山运动中眼睛可以远眺绿色植被,获取充足的户外光照,有助于放松眼部,预防近视。

4. 骑自行车。骑自行车既能锻炼身体,又能享受大自然的美好。在骑行过程中,眼睛需要不断调整焦距,观察周围的环境,对视力的灵活性和适应能力有很好的促进作用。



坚持户外运动对保护视力有诸多好处,但在进行运动时也需注意以下几个要点。

防止晒伤:户外运动时需做好日常防晒工作,穿戴合适的物品,如防晒衣、太阳镜等,以保护面部和眼睛免受紫外线等有害光线的伤害。

避免剧烈运动:高度近视或眼部有疾病的人群,不宜剧烈运动,以免眼部受伤或加重病情。

做好热身和拉伸:在进行户外运动时,需要做好运动前的热身以及运动后的拉伸,以免受伤。

上海市疾病预防控制中心

朱蓉 李雨庆 胡逸欢

审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

家长课堂

特应性皮炎是一种与遗传性过敏体质有关的慢性、复发性、炎症性皮肤病,以湿疹样皮疹、剧烈瘙痒及睡眠障碍为主要表现。儿童特应性皮炎容易反复发作,成为让家长头疼的问题。复旦大学附属儿科医院皮肤科主任李明主任医师表示:“儿童特应性皮炎的治疗并非一蹴而就,需要在医生指导下进行阶梯治疗,否则容易复发。”

治疗“多步走”

李明介绍,儿童特应性皮炎治疗要分“多步走”。

症状较轻时,以日常护理为主。应注意保持皮肤凉爽、清洗干净、多涂润肤霜。

如果日常护理效果不佳,可在医生指导下进行治疗。比如使用外用药物治疗,包括糖皮质激素药膏、非激素软膏等。

外用药物不见效时,可系统性使用抗组胺药物,如西替利嗪、氯雷他定等。

抗组胺药物治疗无效时,可考虑使用生物制剂或小分子化合物治疗。

激素要“选对”

“在日常生活中,家长们对于特应性皮炎治疗中的糖皮质激素药膏使用

儿童特应性皮炎

宜「阶梯治疗」

□ 记者 冷嘉

有较多顾虑。一些家长不愿意用激素,但这往往会耽误孩子的病情。”李明说,糖皮质激素药膏一直是儿童特应性皮炎治疗的首选用药,但何时用、用何种强度的药物大有讲究。

在婴幼儿时期,应使用弱效激素,如地奈德乳膏。长大后,特应性皮炎慢慢会加重,出现皮疹样肥厚症状,这时可使用中效激素药膏,如糠酸莫米松或者丙酸氟替卡松等药膏治疗。

李明提示,在使用激素药膏时,应注意剂量。一般来说,每次使用的药物面积应控制在体表面积30%以内。

用药有“法则”

“很多时候,家长在孩子情况好转之后会立即停药,但在特应性皮炎治疗中不可如此。”李明强调,激素药膏的使用亦有“法则”:正常情况下,面部用药早晚各1次,3~5天后,改为1天1次至隔天1次,用药控制在4周内;颈部以下部位1天2次用药,2周后减为1天1次,再2周后改为隔天1次,继续使用2周后停药。这样用药,不容易复发。而一旦停用激素之后,如需再继续使用,应间隔1个月以上。



历览前贤国与家 成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯