



**2021 健康生活 欢度春节**



**不吸烟 不劝酒**



**多运动 好心情**



**讲节约 用公筷**

**良好习惯要保持 个人防护不放松**


中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

**觅缘**  
幸福俱乐部  
原戴碧蓉婚介升级  
20年品牌 杜绝虚假  
联合株洲红娘、文婚婚介  
**299元**  
每周公益沙龙活动

凭教师资格证、军官证、本科学历证领取豪华大礼、公益情感咨询、感情修复、婚恋指导。

男:未婚,28岁,1.76米,本科,政府机关,成熟,幽默大方,有车有房  
男:未婚,31岁,1.75米,研究生,建筑工程师,有车有房,人好,父母有单位  
女:未婚,25岁,1.63米,本科,事业单位,独女,漂亮大方  
女:未婚,27岁,1.62米,大专,企业单位,秀气古典  
男:已婚,32岁,1.7米,本科,主治医师,有车有房,孩子归对方,人好实在  
男:已婚,48岁,1.72米,营销管理,有车有房,帅气幽默  
女:已婚,39岁,1.6米,本科,经商,无小孩,漂亮大气  
女:已婚,35岁,1.62米,营销管理,有车有房,女孩归对方  
男:丧偶,58岁,1.7米,政府机关,有车有房,条件好,帅气

服务时间  
早9:00-晚21:00  
感情倾诉热线 0731-28118100  
私密高端  
18907332205



招募兼职千名+10位合伙人  
地址:中心广场大润发银天厦7楼 709 (北京银行楼上)

**广告接待热线 28883536**

# 每天300人次! 开学前学生扎堆看近视

就诊者以学龄前儿童和6至14岁中小学生居多

进入寒假最后一周,最近几天本市眼科专科医院和综合医院眼科门诊均迎来了学生验光配镜的高峰。就诊者以学龄前儿童和6至14岁中小学生居多。部分眼科专科医院门诊每天接诊学生数量在300人次,较平时增长约三倍。

## 学生扎堆看近视,医生问诊量翻3倍

记者了解到,三三一爱尔眼科医院往常一个医生日门诊量在90人次左右,本周开始,日门诊量基本在300人次左右,较平时增长3倍。视光项目主管罗柳说,大部分患者是儿童、青少年。

“每年的寒暑假结束前一周,都是眼科最忙的时候,很多学生患者会选择开学前‘突击’就诊检查。”罗柳介绍。

2月23日,爱尔眼科医院门诊一楼,记者遇到了正在配镜的小彤。

他今年读四年级,两年前开始佩戴近视眼镜。“上学期,左眼近视150度,右眼近视175度,今天检查了一下,已经分别增了50度。”小彤的妈妈说,孩子平时很喜欢玩电脑和手机游戏,有时候骂了也不听。

## 儿童近视呈现“三化”特点

罗柳介绍,从目前接诊的情况来看,儿童近视呈现低龄化、近视程度越来越深、近视度数发展快三大特点。

“我们去幼儿园做近视筛查,三四岁的孩子就能查出近视。两天前,医院来了一个8岁的小患者,因自身原因一个寒假下来近视增长了300度。”罗柳说。

不少孩子的近视度数还出现高速发展化的特点。正常来

说,儿童每年近视加深的度数在50-100度以内。不过现在像一年增长200度或者半年增长100度的情况也越来越多了。

罗柳介绍,近视与这些因素有关:遗传;长时间、持续性、近距离用眼;缺少户外活动、不运动;长时间在夜间照明环境下用眼;压力大和经常处于紧张状态;没有及时佩戴适合的眼镜等。

## 预防近视 白天户外活动2小时以上

罗柳介绍,如果能从幼儿阶段开始,每天有2小时以上的户外活动,就能很好地预防近视。

眼科医生建议,家长应该从三个方面帮助孩子健康用眼。一是尽量让孩子每天保持2小时以上的户外活动;二是3岁以上的孩子每年要去筛查视力;三是减少电子屏幕的使用时长。

记者算了算,课间10分钟,不要呆在教室,去走廊走走。一天五六个课间,差不多就有1小时了;再加上中午和放学后不用做作业的时间,每天2个小时的户外活动其实不难做到。

很多家长认识有误区,觉得孩子近视了,将来可以做激光手术。

医生强调,如果发展成高度近视,激光手术可能会带来很多并发症:比如视网膜脉络膜病变、视网膜裂孔或脱离等,因此,近视是要重视预防和控制的,家长一定得有这个意识。

(记者 杨凌凌)

## 春季开学在即 市疾控中心发布健康提醒

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 任重)临近开学,中小学生学习如何以最佳状态迎接新学期到来?市疾控中心给出这些提醒。

由于各中小学在新学期仍然处于新冠肺炎疫情防控常态化阶段,因此,家长要及时关注教育部门和学校关于春季学期开学的具体工作要求,配合学校做好健康监测,了解学校的防疫安排。

同时,家长要提醒孩子乘坐公共交通工具或校车时应注意个人防护,与他人保持合理间距,途中尽量避免用手触摸公共交通工具上的物品,上学到校或放学到家应当及时洗手。

春季是流感、肺结核、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病和诺如病毒等肠道传染病的高发季节。因此,家长们要及时对孩子进行传染病预防知识和预防措施教育,让孩子掌握一定的传染病预防知识,比如接种疫苗,免受感染;注意空气流通,保持室内空气新鲜;加强锻炼,提高体质;注意个人卫生,养成良好习惯。

青龙湾 株洲楼市热销大盘

青龙湾新春购房 重磅优惠来袭

**300套** 一口价房源 **4588~5168元/m²**

不分楼层不分户型 先到先得!

【一口价房源抢购时间 2021年2月1日-2月28日】

**4字头低首付 享公办二中双名校**

二中青龙湾小学、中学2021年预计招生1280名

创造幸福小镇生活

2210 8888 株洲市青龙湾田园国际小镇

株洲市青龙湾田园国际小镇有限公司