



新学期“视”关重大 家长对孩子要重视

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

开学后，家长最怕听到的一句话：“爸妈，我看不清黑板了……”出现这种情况，该怎么办？有眼科专家表示，做一次全面的眼健康检查很必要。那么，如何爱眼护眼？2月21日，记者带着问题采访了潍坊眼科医院眼健康管理中心主治医师刘懋，请其进行解答。

一、辨别真假近视

要去专业医院辨别真假近视，以免弄“假”成真。寒假集中高强度的用眼，容易引起假性近视，视力波动这种情况多发于青少年。

如果家长看到孩子视力下降，不带孩子进行正规的散瞳验光检查，盲目地给孩子配近视眼镜，会让孩子假性近视变成真性近视，将会影响孩子的一生。

二、眼病早发现早治疗

不同于学校每学期的基础测视力检查，全面的眼健康检查包括屈光检查、眼轴测量、视功能检查、眼表/眼底检查等多个项目，不仅可以判断孩子是否近视，也可以及早发现斜视、弱视、远视等眼睛问题。斜视、弱视的治疗都有黄金期限，若错过时机，可能会造成不可逆的伤害。所以，家长一定要重视眼健康检查，随时掌握孩子的眼睛状况，早发现，早治疗。

三、建议建立屈光发育档案

建议青少年每半年做一次眼睛的复查，为孩子建立屈光发育档案，动态监测视力发育。

通过建立档案长期记录眼睛各项数据，持续追踪监测眼健康各项指标，采取必要的干预措施，避免或延缓近视的发生。对已近视的儿童可采取措施减缓近视发展，避免发展为高度近视。

四、养成良好的生活习惯

1. 适合的光源环境：不要在光线暗弱的地方或阳光直射下看书。

2. 减少近距离用眼时间：无论是看书、写作业还是看电脑和手机，都要注意用眼时间，一般建议近距离用眼20分钟后，远眺休息一分钟。

3. 用眼姿势要正确：写字姿势要端正，做到“一尺一拳一寸”。不要躺在床上或在动荡的车里看书、玩手机。

4. 增加户外活动时间：每天2小时以上“目”浴阳光的室外活动。户外活动能增加眼内多巴胺的释放，从而抑制眼轴变长，降低近视患病率。

5. 均衡饮食：多吃富含维生素的食物，如绿叶蔬菜、柑橘类水果、胡萝卜，不要摄入过多甜食。

刘懋提醒，在日常生活中，家长应多注意孩子的动态，如果发现孩子有眯眼、眨眼、歪头等症状时，应及时去医院检查，听取医师建议。

太平人寿总在尽最大努力 帮助客户重获美好

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 苏其杭 通讯员 李琛）为什么有的人在健康时拒绝保险，却因一场大病后悔不已，感受过商业保险作用的人，往往会将之比作墙角的灭火器，虽然小巧，但很有力量。虽然历经风雨，但生活依然美好。2022年，太平人寿潍坊中心支公司共计受理9001例理赔案件，赔付5786万元。其中，单笔最大赔付额106万元，单笔最快赔付时间2分钟。十几万元、几十万元、上百万元……这些数字不是纸上的简单演算公式，而是医院里一瓶瓶的药水、一台台的手术，还有后续康复的营养药物等。这些数字支撑着的有患白血病的花季少女，有患尿毒症的“80后”妈妈，也有三年理赔45次依然坚定走在抗癌路上的家庭顶梁柱……一起经历风雨，一起见证苦难，太平人寿总在尽最大可能去帮助客户重获美好。

春季补钙黄金期 学生如何喝对牛奶

春季学期开学已有一段时间，孩子们逐渐适应了校园生活，脑力和体力消耗加大，日常营养进补很重要。现在，很多青少年养成了喝牛奶的习惯。牛奶能保证充足优质蛋白的摄入，特别是抓住春季补钙黄金期，“喝对牛奶”会事半功倍。那么，喝牛奶有哪些禁忌？如何选择功能性牛奶？哪些牛奶要谨慎选择？2月21日，记者联系到了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

01 喝牛奶有哪些禁忌

- 禁忌一：空腹喝牛奶
空腹时，牛奶在胃肠道通过的时间加快，会导致吸收效率降低。
- 禁忌二：喝牛奶的时候喝茶
牛奶含钙，茶叶中含有单宁酸，钙会与单宁酸反应产生不溶解的钙盐，影响钙的吸收。
- 禁忌三：用高温或低温处理牛奶
高温或冷冻会使牛奶中的蛋白质变性，将牛奶加热到60℃至70℃左右是最合适的。
- 禁忌四：用牛奶送服药物
牛奶中的蛋白质会影响药物中的金属离子结合，影响一些金属离子在体内发挥作用。

02 如何选择功能性牛奶

- 1. 水牛奶
水牛奶的脂肪含量比普通牛奶高出了2倍还多。但水牛奶的产量低，价格偏贵，适合喜欢这种口感，又追求营养的人选购。
- 2. 高钙奶
高钙奶的钙含量比普通的牛奶高。正常来讲，一盒普通牛奶每100毫升里面钙的含量是在90毫克至120毫克，高钙奶的标准在每100毫升120毫克以上。但高钙奶是人为添加的钙，人体对它的吸收率并不比普通牛奶高很多。
- 3. 有机奶
有机奶是指在奶牛饲养的过程中实现有机化，养殖环境和饲养方式比较严格。从营养成分上看，有机牛奶和普通牛奶没有明显的差异。而从价格上看，有机奶往往比普通奶高很多，所以可按需购买。

03 哪些“牛奶”要谨慎选择

- 1. 含乳饮料
含乳饮料是以乳或乳制品为原料，加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料制品。所以，它只是饮料的一种，起不到牛奶的作用，还含有大量不利于健康的糖分。
- 2. 早餐奶
早餐奶其实不属于牛奶。纯牛奶的配料只有生牛乳，早餐奶不仅有生牛乳，还有水、白砂糖、固体麦精等各种食品添加剂。这种奶虽然口味比较好，但长时间饮用，会给身体带来很多负担。
- 3. 复原乳
复原乳其实是用鲜奶脱水，形成奶粉。在使用的过程中，按照比例加水把它调成液态奶的形式。复原乳在加工时会损失部分营养元素，而且含糖量比较高，可以偶尔作为口味调剂。如需补充蛋白质和钙质，一定要选择纯牛奶。
- 4. 优酸乳
优酸乳其实就是一款饮料。乳饮料的蛋白质含量在0.7克/100毫升左右，所以，它并不能提供牛奶所含有的营养。
- 5. 未加工的生牛奶
生牛奶没有经过杀菌，可能含有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、布鲁氏杆菌、结核杆菌等细菌。按照我国有关规定，生牛乳是禁止上市销售的，这是为了防止人畜共患传染病以及其他有害微生物对牛奶的污染。建议购买经过杀菌消毒的包装牛奶，这样更安全。