

不到一年,5岁娃视力从1.0降至0.25

专家提醒家长关注孩子的“远视储备”

大咖健康课

6月6日是全国“爱眼日”。近年来,“小眼镜”越来越多,近视防控是永远绕不开的话题。而一个容易被家长忽视的指标——“远视储备”,其实是需要被反复提醒的“警戒线”。本期《大咖健康课》,江苏省第二中医院眼科副主任医师杨文将从中西医结合的角度,为大家带来一份实用的近视防控指南。

前不久,杨文在门诊上遇到了一个5岁的患儿,来检查的时候近视已经有四五百度,散瞳验光后还有350度,裸眼视力只有0.25。杨文回忆,患儿家长当时一直在反复提出他们的疑惑——“体检时查视力还是1.0,怎么一年没到就能近视这么多度”。“其实,就是因为他们忽略了远视储备这个防控近视的关键指标。远视储备早早被消耗殆尽,近视也就难以避免。”

近视是不可逆的,治疗的目标就是避免孩子发展成为600度以上的高度近视,进而预防眼底病变、视网膜脱落等致盲性并发症。“我们一般建议孩子在3岁时就进行专业的眼科检查,并建立视力档案。”杨文说,目前,该患儿正在佩戴离焦眼镜,并通过

【大咖小传】



杨文,江苏省第二中医院眼科副主任(主持工作)、副主任医师,医学博士。

美国布朗大学医学院访问学者,江苏省中西医结合学会眼科分会委员,南京市眼视光学会监事。主持市局级课题2项,在ACS Nano、Exp Eye Res等杂志发表SCI论文多篇,国家卫生健康委规划西学中教材《中西医临床医学》编委。擅长白内障超声乳化联合人工晶体植入、微创玻璃体切除术治疗复杂性视网膜脱离、糖尿病性视网膜病变等。

中药熏蒸、针灸等方式进行干预,延缓眼轴变长。

所谓远视储备,是新生儿天生自带的“远视度数”,通常在200~300度之间。这份“视力存款”会随着年龄增长逐渐消耗,五六岁时约150~200度,七八岁时约100度,直到青少年时期(约12~15岁)消耗完毕,成为正视眼。此时眼睛的屈光状态与眼轴长度刚好匹配,看远处时物体正好聚焦在视网膜上,是一个理想状态。

“这就可以反推,如果一个8岁的孩子,只有不到50度的远视,那么即使目前视力是1.0,未来发展为近视的可能性也是非

常大的。但如果远视储备控制得很好,在生理发育结束前(约15~18岁)没有提前‘花光’,也不意味着就不会近视。”杨文说,临床上一般认为,18~20岁左右眼轴增长才会基本趋于稳定。所以,15岁以后的三五年维持正视眼甚至保留少量远视储备都是有可能的,所以这段时间的用眼习惯依然至关重要。

近视的原因,除了少数先天性因素(如父母遗传、轴性眼轴增长)之外,绝大多数与后天的用眼习惯密切相关。杨文解释,无论是看电子产品、纸质书、练字、玩乐高还是弹钢琴等,这些都属于近距离用眼。长时间保

持这样的状态,眼睛的睫状肌就像一根弹簧,会长时间紧绷不放松,久而久之就会失去弹性,导致近视。“‘20-20-20’法则是公认的护眼法则,即每近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)以外的远处远眺至少20秒。同时,适当增加户外活动。”

对于已经近视的儿童,现代医学的干预手段主要包括离焦眼镜、角膜塑形镜(OK镜)、低浓度阿托品滴眼液等,用于延缓近视发展和控制眼轴过快增长。而中医认为,近视与脏腑失调、眼部血液循环不畅等密切相关,针灸、耳穴压豆、推拿按摩等中医疗法在近视防控中也发挥着不可替代的作用。

杨文指出,中医防控近视的核心在于改善眼部血液循环和缓解睫状肌疲劳,通过眼周穴位按摩、针灸、中药熏蒸等方法,可以有效增加眼部的血液供应,放松睫状肌。“比如我们常使用枸杞子、菊花、决明子等具有清肝明目作用的中药,通过雾化熏蒸等方式直接作用于眼表;用揲针持续刺激眼周及远端穴位,放松痉挛的睫状肌、改善眼部血液循环等。这些方法不仅适用于已近视的儿童,也适用于未近视但远视储备消耗较快的儿童,起到预防作用。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

“晒眼”能延缓近视? 当心没效果且伤眼

关注 全国爱眼日

记者注意到,一种名为“晒眼皮”的近视防控“偏方”在部分家长群体中悄然流行:让孩子闭上眼睛,面对太阳晒眼皮,据称可以延缓近视。这种方法真的有效吗?

南京市第一医院眼科副主任医师刘洋认为,“晒眼皮”不仅无法有效防控近视,操作不当还可能对眼睛造成损伤。真正有效的近视防控手段,是保证足量的户外活动时间,让眼睛在自然光线下实现“动态远眺”。

刘洋介绍,科学研究表明,

自然光控制近视的机制主要有两方面:一是自然光刺激视网膜分泌多巴胺等有益物质,从而抑制眼轴增长;二是在户外活动中,眼睛处于远眺状态,睫状肌得以放松,有助于缓解视疲劳。“每天40分钟以上的连续户外活动,如果能够达到每天两小时或每周累计14小时,可以大大降低近视的患病率以及减缓眼轴的增长。”刘洋说。

然而“晒眼皮”与此完全不同。刘洋说,“晒眼皮”是把眼睛闭上的,光线强度被眼睑大大削弱,根本达不到刺激视网膜分泌有效因子的阈值。与此同时,闭

上眼睛也无法实现远眺,睫状肌无法得到放松,自然起不到延缓近视的作用。

除了无效,“晒眼皮”还存在安全隐患。专家提醒,如果操作不当,过度接触紫外线、红外线或有害蓝光,这些光线可能透过眼睑或在睁眼过程中直接照射眼睛,造成角膜、晶状体甚至视网膜的损伤。

既然户外活动是有效的近视防控手段,那么在户外时是否需要特别注意?专家建议,户外活动的时段选择很重要。

“如果是阴天相对还好一些。如果阳光特别强,尤其是已

经进入夏季,孩子的皮肤比较娇嫩,我们建议做好防晒。”刘洋建议,尽量选择在上午10点之前或下午4点之后进行户外活动,这两个时段的紫外线和有害光线相对较弱。如果需要在中午12点至下午1点之间外出,一定要做好防晒措施。相比之下,冬季紫外线强度较弱,限制会少一些。

刘洋再次强调,不要轻信网络上流传的“晒眼皮”等护眼偏方。有效的近视防控,核心在于“足量光线”与“动态远眺”的结合,而这正是每天两小时户外活动所能提供的。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

女演员自曝“因鼻炎致黑眼圈”

炎症导致眼周的静脉扩张从而出现黑眼圈

不少人以为黑眼圈是熬夜所致。近日,女演员徐璐在直播中自曝因鼻炎导致黑眼圈,还调侃自带烟熏妆,省眼影。6月5日,女演员“因鼻炎导致黑眼圈”的词条,冲上热搜。

眼科医生表示,黑眼圈是由于下眼睑部的静脉血液淤滞、血液流通不畅导致的,在皮肤显现出青色或者黑色。如果鼻腔长

期处于慢性炎症状态,眼周的静脉扩张会导致眶下水肿和发黑,从而出现黑眼圈,临床上称为“过敏性鼻炎”。若过敏性鼻炎导致眼痒,经常抓揉眼周,也会使眼睛下方皮肤水肿和色素沉着,呈现黑眼圈。

黑眼圈多与“肝、肾、脾”功能失调有关。那么如何消除黑眼圈呢?

冷热敷:早晨用冷毛巾消肿,晚上用温茶包(绿茶/菊花)敷眼周,活血化瘀。每次10~15分钟,可以促进眼部血液循环。

艾灸:温和灸三阴交穴(健脾肝肾)、肾俞穴(补肾气),每周2~3次,每次15~30分钟。

食疗:食用具有补肾、健脾作用的食物,如山药、核桃、黑芝麻等,有助于改善黑眼圈。

穴位按摩:按摩眼周穴位,如睛明穴、攒竹穴等,可促进眼周血液循环,缓解黑眼圈。

此外,适当运动,避免久坐不动;避免过度用眼,适当进行眼保健操;避免过度眼妆,减少用眼时间;晚上11点前入睡,避免熬夜;做好眼部防晒,避免紫外线对眼周皮肤的伤害。

钱江晚报



福彩“七乐彩”(第2026063期)
中奖号码:21 14 11 07 03 30 08
特别号码:19

奖等	中奖注数	每注奖额
一等奖	1注	1733033元
二等奖	6注	25307元
三等奖	177注	1715元

福彩“15选5”(第2026146期)
中奖号码:1 2 4 7 8

奖等	中奖注数	每注奖额
特别奖	0注	0元
一等奖	118注	1808元
二等奖	5025注	10元

福彩3D(第2026146期)
中奖号码:4 6 4

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	1563注	1040元
组选3	3128注	346元
组选6	0注	173元
1D	188注	10元
2D	28注	104元

福彩“刮刮乐”
6月4日江苏中奖注数212474注, 中奖金额7652090元。

体彩“7位数”(第26085期)
中奖号码:0 8 4 2 6 3 3

奖等	本地中奖注数	每注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	9注	5101元

体彩“排列3”(第26146期)
中奖号码:1 5 4

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1037注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	5383注	173元

体彩“排列5”(第26146期)
中奖号码:1 5 4 9 2

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	82注	100000元

福彩“快乐8”(第2026146期)
中奖号码:4 7 9 10 14 27 38 39 40 43 44 45 48 50 54 56 66 70 77 78

体彩“7星彩”(第26063期)
中奖号码:5 0 7 6 6 6 +5

奖等	中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)

公告 专栏

通告

因无锡至太仓高速公路新增长安枢纽涉G2京沪高速施工需求,为切实保障道路安全和施工安全,根据《准予交通运输行政许可决定书》(案号:苏交高速许字[2026]00105号)规定,定于2026年6月7日0时至2027年9月20日24时对G2京沪高速K1090+029~1092+029段(堰桥服务区向南约1公里)进行道路拓宽施工。施工期间,临时占用京沪高速公路应急车道,请过往车辆驾驶员注意施工区域安全警示标志,遵守交通法规。

特此通告!
江苏省交通工程建设局
2026年5月28日

公告

何悠老师因擅自脱岗、多次联系你亲属,你拒不返校工作。我校拟解除你事业单位聘用合同。请自公告发布之日起30日内,来校办理相关手续,逾期不来,后果自负,特此公告!
如皋市吴窑镇江中小学
2026年6月5日