



孩子视力模糊就是近视吗

如果孩子反映看物体模糊，家长首先想到的就是近视，常见的解决方法就是带孩子去眼镜店配一副眼镜。事实上，有一部分孩子是假性近视，患假性近视是不需要戴眼镜的，只要及时干预，就有希望恢复正常视力。若假性近视患儿长期戴眼镜，反而容易造成真正的近视。

什么是假性近视

顾名思义，假性近视并不是真正的近视，只是表现为近视状态。过度近距离用眼后，睫状肌调节痉挛导致的暂时性视力下降，就像相机调焦时，镜头持续绷紧放松不下来的状态一样。假性近视并没有伴随器质性的改变，只是调节功能出现了问题，所以不算是真正的近视。

真性近视又称轴性近视，一般很难自我调整恢复。真性近视是由于先天或后天的因素造成眼球前后径变长，平行光线进入眼内后

在视网膜前形成焦点，引起视物模糊。

如何判断真假近视

当孩子出现如下情况时，建议带孩子到医院眼科进行检查，判断是否出现近视。

1.看东西眯眼，眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，减少光线散射，从而暂时提高和改善视敏度。

2.看东西太近或经常揉眼睛，往往表明孩子看东西模糊、视力变差。

3.经常歪头视物，可能是孩子因为看不清而改变视物姿势，歪头看物体可以减少散射光线对视力的影响。

4.经常拉扯眼角，这样能减少光线的散射，从而暂时提高或改善视力。

如果是刚发生的近视，或近视度数在短期内突然增加很多，有可能是假性近视的情况，可以用睫状肌麻痹验光的方法（即散瞳验光）来鉴别。通过比较使用睫状肌麻痹剂

（如阿托品凝胶）前后的屈光度数，可以判断孩子是真性近视还是假性近视。如用药前屈光度数符合近视的判定标准，用药后近视消失，成为正视或远视，则为假性近视；如用药后近视屈光度数不变或度数降低小于0.50D（50度），则为近视。

还有一种情况介于上述两者之间，即用药后近视屈光度有所降低（降低50度或更多），但仍有近视症状，则为混合性近视，即假性近视和近视共同存在。

孩子患上假性近视该怎么办

首先，家长应该明确，如果孩子是假性近视，是不需要戴眼镜的，否则容易造成真正的近视。通过纠正不良的用眼习惯，假性近视就可以得到缓解，逐渐恢复视力。

1.养成良好的眼部卫生习惯
早晨起床洗脸时，要注意清理睡觉时产生的眼屎及眼睛周边的卫生；尽量避免在风沙

等天气时外出，以免风沙进入眼睛，造成感染。晚上睡觉时用热毛巾敷一下眼睛，促进血液循环，缓解眼部肌肉疲劳。

2.不要长时间近距离用眼
每次近距离用眼30分钟至40分钟后，应眺望或闭眼休息5分钟至10分钟。

3.养成正确的用眼习惯
不要躺着或在走路时看书，不要歪头看书。不要在光线不好的环境中阅读，注意自然光线强度和保证室内充足的照明。

阅读或写字时，眼睛和书本应距离33厘米左右、前胸与桌子的距离应约一拳（6厘米至7厘米）、握笔的手指与笔尖应距离3.3厘米。

4.增加户外活动时间
室外光线强，瞳孔自然缩小，瞳孔缩小后景深变深，模糊影响就会减少，离焦性模糊也同样减少，视网膜成像更加清晰，减少了模糊对于视网膜的近视诱导，最大程度缓解了用眼疲劳，提倡每天进行2小

时以上的户外活动，在开阔的室外活动有利于孩子视疲劳的减轻，也有助于儿童体质的增强。

5.合理膳食
适当吃各类蔬菜、动物的肝脏，但也没有必要为了“明目”刻意多吃动物肝脏，否则会适得其反。少吃甜食。

6.保持充足的睡眠
睡眠也是眼睛新陈代谢、生理机能恢复的关键时刻，经常熬夜，眼睛红肿，或是熬出黑眼圈，这样对眼睛的伤害是非常大的，就更别说视力的恢复与调节了。所以保持良好充足的睡眠，也是保证视力恢复的前提条件与基础保障。

7.进行早期视力筛查
早期视力筛查并建立屈光档案，可以有效防止近视，保证及早发现，及早控制。及时采取措施，可以有效地预防儿童近视的发生，呵护孩子的眼睛。

（柳州市人民医院眼科 覃芸）

踝泵运动保护下肢健康

在快节奏的生活中，长时间伏案、久坐久站已成为不少人的工作常态。如果在长时间工作后出现了下肢肿胀、酸胀麻木，或者肌肉萎缩等情况，有可能表明下肢的健康受到了威胁，人们必须重视起来。

如何守护我们的下肢健康呢？踝泵运动就是一种科学、简单、实用的保健运动。

什么是踝泵运动

踝泵运动主要是通过踝关节的屈伸和环绕运动，像泵一样促进下肢的血液循环和淋巴回流。这种动作主要涉及小腿肌肉的收缩和舒张，起到肌肉泵的作用，主要目的是预防下肢深静脉血栓形成，同时也有助于改善下肢的肌肉力量和关节灵活性。

为什么要做踝泵运动

做踝泵运动能预防深静脉血栓形成（DVT），通过促进血液循环，减少血液淤积，从而降低下肢深静脉血栓的风险；促进血液、淋巴回流，改善下肢的血液供应，减轻肿胀和疼痛；锻炼下肢肌肉，增强小腿肌肉的力量和提高关节的灵活性。

踝泵运动的动作

踝泵运动包括跖屈、背伸、环绕三个动作。

1.跖屈：尽量将脚尖下压，使小腿肌肉绷紧，感受到小腿后侧的拉伸，保持5秒至10秒。
2.背伸：将脚尖尽量向上勾，使小腿前方肌肉绷紧，保持5秒至10秒。
3.环绕：以踝关节为中心，

缓慢地转动踝关节，顺时针和逆时针各方向转动几圈。

一般建议每天进行3组至4组，每组10次至20次。

踝泵运动的注意事项

做踝泵运动时动作要规范，应缓慢、柔和，避免过度用力引起疼痛或损伤，确保每个动作做到位，跖屈时尽量将脚尖下压，背伸时尽量将脚尖上勾，环绕时动作要平稳。

运动要循序渐进，刚开始进行踝泵运动时，可从少量次数开始，逐渐增加运动的强度和次数，避免一开始就过度疲劳，如果在运动过程中感到不适，应立即停止，并咨询专业人士。踝泵运动需要长期坚持才能取得较好的效果，不能半途而废，可将其融入日常生活中，定期进行，以维持下肢的血液循环和肌肉力量。

如果下肢有伤口、骨折、石膏固定等情况，应在医生指导下进行踝泵运动，以免加重损伤。心血管疾病患者进行踝泵运动前应咨询医生，以防因动作不当引起心脏不适。

建议做踝泵运动的人群

1.长期卧床者，如骨折后卧

床、瘫痪患者等，做踝泵运动可预防下肢深静脉血栓形成。

2.久坐人群，如办公室职员、司机等，做踝泵运动能促进下肢血液循环，减轻腿部疲劳和水肿。

3.老年人，做踝泵运动有助于维持下肢肌肉力量和关节灵活性，降低血栓风险。

4.术后患者，特别是下肢手术患者，在病情允许的情况下进行踝泵运动，有利于术后康复。

踝泵运动禁忌症

1.下肢骨折、踝关节骨折未愈合且固定不稳定，运动会导致骨折移位，影响愈合。

2.严重的下肢深静脉血栓，运动可能使血栓脱落，引起肺栓塞等严重后果。

3.踝部及小腿局部有严重感染、伤口未愈合，运动会加重感染或影响伤口愈合。

4.刚经历下肢血管手术且未恢复稳定，可对手术部位造成不良影响，要在确保患者安全的前提下进行踝泵运动。

哪些时间段适合进行踝泵运动

1.早晨起床后

经过一夜的睡眠，身体处于相对静止状态，血液循环有所缓慢，此时进行踝泵运动，可以唤醒下肢肌肉和血管，促进全身的血液循环，起床后做几分钟踝泵运动，可帮助缓解腿部的僵硬感。

2.长时间坐着或站立后
办公室职员、司机、教师、销售员等需要长时间坐着或站立的人群，久坐久站后下肢血液容易淤积，此时进行踝泵运动可促进血液回流，减轻腿部的疲劳和肿胀感，有效预防下肢静脉曲张或深静脉血栓形成。

3.睡前
睡前进行踝泵运动可以帮助放松下肢肌肉，缓解一天的疲劳，提高睡眠质量，同时睡前进行适度的运动还有助于促进身体的新陈代谢，对身体健康有益。

踝泵运动是一项以预防为主，简单、有效的保健运动，通过踝关节的活动，促进下肢的血液循环和淋巴回流，预防下肢深静脉血栓形成，并可改善下肢肌肉力量和关节灵活性，消除下肢水肿。

（柳州市工人医院手足踝外科 张海霞）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936