

防控儿童青少年近视不妨试试这些 中医疗法

发布时间： 2021-08-27 14:55:19 发布人：本站编辑 文章来源：健康中国 浏览 23 次

“上网课”“手机打卡完成作业”“刷手机看视频”“玩游戏”……暑假中，孩子持续近距离用眼强度加大，视力问题成了家长心中的“难事”。近日，国家卫生健康委疾控局副局长再那吾东？玉山在新闻发布会上介绍，2020年，我国儿童青少年总体近视率为52.7%。

辽宁中医药大学附属医院眼科主任医师回世洋指出，近视有的是遗传因素造成的；更多的是后天获得性近视。用眼习惯不好，会造成近视，尤其是长时间近距离用眼，比如过度使用手机、电脑，看书姿势不对等。另外，饮食结构不合理，缺乏户外运动也会导致近视。

眼睛是心灵的窗户，良好的视力对孩子健康成长至关重要。回世洋医生表示，近视防控不是一件小事，若是防控不好，孩子就会从近视变成高度近视，进而有可能变成病理性近视。病理性近视可致盲、致残。

“在‘治未病’思想指导下，采用中医药特色诊疗技术对近视不同阶段进行干预，能够起到预防近视发生、控制近视发展、预防和治疗病理性近视引起的并发症等作用。”回世洋医生表示，

中医改善视力的方法一般有内治、外治两大类。内治可以在专业中医师指导下，在日常膳食合理搭配的基础上，选用一些药食同源的中药进行食疗调节；外治有穴位按摩、针灸、耳穴疗法等方式，通过改善眼睛局部的血液循环，缓解视疲劳，防控近视。

“眼周穴位刺激可以疏通眼部的经络循环。”回世洋医生推荐，日常可以点按攒竹穴、睛明穴、四白穴、太阳穴、风池穴等穴位，每次3~5个穴位，每个穴位按摩1分钟，每天3~4次。按摩时穴位要准、用力要稳、力量要持久，以产生酸胀感为度。

如何防控儿童青少年近视？回世洋医生建议，日常要保持正确的读、写姿势，做到“三个一”，即眼睛与书本距离约一尺，胸前与桌子距离约一拳，握笔的手指与笔尖距离约一寸；避免躺姿阅读、伏案歪头阅读等不良习惯；牢记“20-20-20”口诀，看屏幕20分钟以后，要抬头远眺20英尺，也就是6米外20秒以上。饮食方面要“辨证用膳”可以多吃一些药食同源食物，如桑葚、莲子、羊肝、黑豆、核桃仁、胡萝卜等。作息要规律，保证充足睡眠，小学生每天睡眠应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时，避免熬夜，持续熬夜伤肝伤眼。