

青少年近视呈现低龄化发展趋势 专家提醒:保护眼睛要从娃娃抓起

记者 章芳敏

6月6日是我国第21个“全国爱眼日”,主题为“呵护眼睛,从小做起”。日前,永康医院眼科专家王晓敏、徐高前往市妇联幼儿园和机关幼儿园开展眼健康知识专题讲座。

近年来,我国青少年近视呈低龄化发展趋势。据资料显示,全国戴眼镜的人数已超过3亿。近视者在未成年之前,近视度数会逐年加深,高度近视还会遗传给下一代。

专家介绍,除了遗传、营养因素外,长时间、近距离连续用眼容易造成近视。其中,看电视、玩手机游戏是造成儿童近视的重要原因。

如果孩子有眯眼、眨眼、揉眼、歪头、皱眉、斜眼、凑近看、视力模糊等现象,家长应引起重视,尽早带孩子前往正规医院检查,以便早发现早治疗。

保护眼睛,关键是做好预防。家长要鼓励孩子多参加户外运动,阅读时姿势要端正,不能躺着看书或边走边看,照明光线要充分,阅读或写字超

过40分钟应休息,连续看电视、电脑不应超过45分钟。此外,每天坚持做眼保健操也有助于预防近视。



市民健康学校 15日晚开课

主讲 穴位养生强体质

通讯员 徐开发

15日晚7时,市民健康学校将在市图书馆一楼继续开课,欢迎市民朋友参加。此次讲座主讲人高宏是浙江中医药大学附属第三医院院长助理、主任中医师,讲座内容是“穴位养生强体质”。

市民健康学校由政府出资创办,致力于宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民朋友多了解和掌握正确的健身养生知识,让市民在健身养生、看病就诊过程中少走弯路、少花冤枉钱,为广大市民朋友健康导航。

为了更好地开展讲座,市民健康学校诚聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限),特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学、真实、先进、通俗、实用,有益群众身心健康。联系电话:13777537006。

中国公民健康素养66条(3)

二、健康生活方式与行为

- 51. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜。
- 52. 家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
- 53. 在血吸虫病疫区,应尽量避免接触疫水,接触疫水后,应及时进行预防性服药。
- 54. 食用合格碘盐,预防碘缺乏病。
- 55. 每年做一次健康体检。
- 56. 系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故伤害。

- 57. 避免儿童接近危险水域,预防溺水。
- 58. 安全存放农药,依照说明书使用农药。
- 59. 冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。
- 三、基本技能
- 60. 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
- 61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
- 62. 会测量腋下体温。
- 63. 会测量脉搏。
- 64. 会识别常见的危险标志,如

- 高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。
- 65. 抢救触电者时,不直接接触触电者身体,会首先切断电源。
- 66. 发生火灾时,会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生,会拨打火警电话119。



永康卫校2016年招生计划

专业	学制	性质	招生对象	招生范围	备注
护理	五年一贯制	高职大专	应届初中毕业生	面向金华	金华职业技术学院
				面向全省	后二年按规定选拔升入对应合作高校
	宁波卫生职业技术学院(男女不限)				
	浙江舟山群岛新区旅游与健康职业学院				
药剂	三年	普通中专			注:要求品貌端正
护理 (老年护理方向)					

报名时间:中考成绩发布后即可报名。

报名方式:携中考分数卡、准考证、户口本直接到永康卫校报名、面试,按分数高低、报名先后择优录取。

咨询电话:87172378 87533628 89051928 89051922

校址:永康市下园朱190号

网址:http://www.zjykwx.cn



详情请关注永康卫校微信公众号