

# 為保護孩子的視力，各國都做了哪些努力？

**編者的話：**小小的身軀背着大大的書包，稚嫩的臉龐架着厚厚的眼鏡，如今走在路上這樣的景象非常普遍。近日發布的《2021中國兒童青少年近視防控趨勢報告》顯示，我國兒童青少年近視發病率居世界第一。面對如此之高的患病率，家長們十分焦急，各大醫院眼科門診量猛增。但與此同時也反映出一個問題——“管”得太晚。在預防近視方面，其他國家有一些經驗或許能給我們提供借鑒。

## 法國：嬰幼兒期開始篩查

在法國，兒童視力篩查從嬰幼兒時期便已開始了。按照法國醫保系統的要求，孩子出生後的第一周就要進行視力評估，以判斷是否存在器質性異常；出生後第9個月和第24個月，要再次檢查，以判斷是否存在眼球震顫或斜視等。這些檢查主要在醫院進行，能讓患有先天性眼病的孩子得以早發現早治療。

喬治·蓬皮杜歐洲醫院兒童眼科醫生克裏斯托弗·奧索德告訴記者，孩子們在幼兒園和小學入學前都要進行視力檢查。上小學後，還會接受健康教育、護眼知識普及等。此外，在學校和家長的配合下，每年至少會給孩子檢查一次視力。一旦發現近視，會馬上到醫院檢查，有必要的會配眼鏡，這筆費用大部分由醫保承擔。在為孩子們進行近視篩查和預防過程中，醫院或家庭醫生還會為其建立視力檔案，從而做到動態監測。

法國公共衛生部門統計顯示，20歲以下青少年近視眼率約為20%，近年來有上升趨勢。法國普瓦捷大學醫院眼科負責人尼古拉斯表示：“除遺傳因素外，學校和生活環境與近視率上升密切相關。去年以來，由於疫情導致課程轉到線上，課外活動減少，青少年缺乏戶外鍛煉，導致近視比例進一步上升。”一直以來，法國學校十分重視學生的體育課和課外活動，認為“白天至少暴露在自然光下1小時”很重要，因此學校通常會組織各種體育活動，以達到有效預防近視的作用。

## 英國：推廣兩套護眼原則

“現在孩子們的作業越來越多，而且很依賴用互聯網查資料、獲取信息，我很擔心會影響他們的視力。”艾米麗·凱特告訴記者，她的女兒今年10歲，6歲時便擁有了第一部手機，現在每天“機不離身”。

近年來，隨着電子產品的普及，青少年兒童的視力下降令英國家長越發焦慮，並引發學校和社會的廣

泛關注。調查顯示，英國13~16歲青少年需要戴眼鏡的人數在過去7年內翻了一番，他們每周用於看電視、打遊戲、玩手機的時間超過26個小時。由於長時間看屏幕，導致很多孩子出現了視力下降、眼睛幹澀、駝背等問題。

倫敦國王學院眼科教授克裏斯·哈蒙德認為：“孩子與自然光接觸的時間被學業、手機、電腦等不斷蠶食，是越來越多青少年視力下降的根本原因。”他表示，家長、學校應多鼓勵孩子到戶外運動，即便每天祇有兩小時也可以。

為了引導青少年科學使用電子產品，英國眼科專家提出兩套護眼原則，正在被廣泛接受和採納。一是“20-20-20”原則：每隔20分鐘，眼睛就要離開電子屏幕，并向20英尺（6米）遠的目標注視至少20秒，其間可上下左右擺動頭部，或站起來走走。二是“1-2-10”原則：與手機保持1英尺（30厘米）的距離，與電腦屏幕距離2英尺（60厘米），與電視距離



10英尺（3米）。

英國政府對保護青少年視力也下足功夫，英國國民保健署（NHS）每年投入大量資金為16歲以下兒童青少年提供免費驗光服務，並提供價值從40~215英鎊（約合人民幣361~1942元）不等的代金券，可用於購買處方眼鏡。NHS還為家長列出一份“近視迹象清單”，如發現孩子需要坐到課堂前排才能看清黑板；看電視時湊近屏幕；抱怨頭痛或眼睛疲勞；經常揉眼睛等，要及時到醫院檢查視力，即使沒有這些問題，也要至少每年做一次視力檢查。

## 日本：班裏就能測視力

日本兒童青少年的視力問題同樣不容樂觀，慶應義塾大學研究小組對東京1416名中小學生進行了視力調查。結果顯示，參與調查的689名小學生和727名中學生中，分別有76.5%和94.9%是近視患者。

“近年來近視愈發嚴峻的重要原因是室外活動時間減少。”慶應義塾大學眼科教授坪田一男認為，要想方設法增加孩子們的戶外時間。為此，日本近視研究會積極向公眾推廣“學童預防近視7項目”。具體要做到：每天盡可能在室外活動2小時；課間休息時盡可能在室外玩耍；讀書時要距離書本30厘米以上；讀書要挺直腰板，以良好的姿勢閱讀；讀書、使用智能手機等近距離用眼時，1小時後休息5~10分鐘，看看外面的風景，外出放鬆精神；養成早睡早起的規律生活；定期接受眼科檢查。

為了幫助孩子們護眼，日本很多地方政府、組織也採取了積極舉措。神奈川縣大和市教育委員會從今年4月起在市立中小學，共28所學校、470個班級設置“C字視力檢查表”，建議孩子們利用休息時間自行檢查，在表上記錄結果，每月至少一次。老師要定期檢查記錄表，一旦發現孩子們有視力下降的趨勢，要及時向家長和學校報告。老師還要提醒學生少看電子屏幕，課間認真做眼保健操。

# 米好還是面好，關鍵在吃法

兩者升糖指數均高，但面食加了餡，熱量上去了；米飯多配菜，營養才全面



秦嶺山脈一條綫，南吃大米北吃面。大米和白面是人們餐桌上最常見的主食，但一直以來，關於“吃米好還是吃面好”的爭論就沒有停歇過：“吃面比吃米更容易長胖”“米飯不如面食有營養”“吃面多是患慢病的罪魁禍首”……這些說法有沒有科學道理？《生命時報》特邀中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授范志紅從幾方面對比解答。

**營養。**經精細加工的大米和白面的主要成分是碳水化合物，另外它們都含有蛋白質、多種維生素和礦物質。相同重量下，白面的蛋白質和B族維生素含量略高。但從飲食搭配習慣來看，吃米飯可能更有營養優勢，因為人們吃面條、餅等面食時，配菜量較少，吃米飯時常搭配大量菜肴，攝入營養更豐富。

**熱量。**單純對比大米和白面的熱量，差別并不大，關鍵要看它們最後被做成什麼樣、所含水分的多少，以及有沒有加油和糖等。比如把面粉做成蔥油餅、燒餅、火燒、油條、麵包、面點等，需要加入很多油，有的還要加糖，如果食物中還帶餡兒，也少不了加油、肥肉等，與米飯相比，這些面食的熱量明顯會比較高。如果面食中不加油、糖、餡兒等，就要對比水分含量。水分含量越大，“幹貨”越少，熱量就低一些。普通白米飯的水分含量通常在62%~65%；除了軟面條外，面食多半都會低於這個數值，比如饅頭的水分含量大概是45%~50%的樣子，主食麵包就更低了，祇有40%左右，至於饅、饅片、乾煎餅之類的乾燥主食，水分含量更低。因此，搭配同樣菜肴的情況下，吃米飯或喝粥的熱量相對小一點。

**升糖反應。**升糖指數高不利於血糖穩定，米飯和白面總體上升糖指數都較高。具體來說，不同加工和烹調方式的影響下，各自升糖指數不同。相同烹煮方法下，胚芽米飯（保存了谷胚和

部分外層纖維）、蒸谷米飯（帶殼蒸制之後再幹燥精磨）和添加部分糙米的米飯，都比精白米飯的升糖指數低。一些提前處理好的盒裝即食米飯，也比新鮮烹煮的米飯升糖指數低一些。面粉的升糖指數對比中，全麥粉<標準粉<精白面粉。另外，做面條的面粉中蛋白質含量越高，煮出來的口感越彈牙，餐後血糖反應就越低，例如意大利面和通心粉等的血糖反應最低，普通挂面比饅頭要低一些。那些添加了油脂的面食，由於消化速度慢，升糖反應沒那麼快，但油脂高的食物，對下一餐的胰島素敏感性有不利影響，所以對減肥和糖尿病患者來說不是好選擇。

**慢病風險。**對防慢病來說，祇考慮主食種類，不考慮其他食物的配合，是沒有多大意義的。早有研究發現，攝入足夠的蛋白質、蔬菜（特別是綠葉蔬菜）、抗氧化物質、膳食纖維，以及鈣、鎂、鉻等元素，對於預防慢病是有益的。而主食的營養很有限，祇有配合葷素菜肴，並減少主食中的油鹽，搭配一些全谷雜豆薯類，才是健康吃主食的關鍵要點。具體來說，做米飯時，可以一半白米搭配一半其他雜糧，或者加一些紅薯丁、山藥片、芋頭仔等。做饅頭、發糕、煎餅、麵包等面食時，可以添加20%左右的雜糧粉，添加量超過20%，面筋蛋白會被嚴重稀釋，面食口感會變差。面條中可以加入少量雜豆粉，口感更滑爽，也可以加入莜麥面、蕎麥面、玉米面等，但做出來的面條韌性下降。

**其他問題。**大米很少有過敏問題，面粉則有較質慢性過敏的風險。較質過敏指的是對小麥的面筋蛋白過敏，小麥面粉越精白，面筋蛋白越強韌，對較質過敏的人越不友好，有可能會傷害腸道黏膜屏障，引發對其他食物的慢性過敏，嚴重的小麥面筋過敏甚至會導致乳糜瀉。這類人群需要遠離所有含面粉的食品。



# 太挑食，可能缺微量元素

湖南讀者魏女士問：我家孩子6歲了，非常挑食，不好好吃飯，長期下去會不會導致體內微量元素缺乏？

湖南省兒童醫院檢驗中心檢驗技師付敏、檢驗中心副主任技師郭寬鵬答：微量元素是指在人體內含量不足人體質量0.01%的元素，分為必需和非必需兩類。必需微量元素主要包括鐵、碘、銅、鋅、硒等；非必需微量元素有鋰、鋁、鈮、鎳等。因為微量元素在體內不能自行合成，祇能來自飲食、空氣和各種外源性物質，所以孩子挑食很容易導致微量元素缺乏。除了微量元素，還有可能導致其他營養元素缺乏，比如蛋白質等，會影響身體正常生長發育，甚至有可能導致貧血。

日常生活中，如何鑒別孩子是否缺乏微量元素？微量元素種類繁多，不同元素缺乏的表現也不一樣。如果孩子缺鐵，就會出現面色蒼白、食慾不振、精神煩躁、呼吸不平和靜等癥狀。缺鋅的孩子會有食慾差、厭食等表現，有些還有一些“怪癖”，比如愛啃指甲、衣服、紙張、米粒等。孩子缺硒，主要癥狀表現在心臟上，會出現心律失常、心跳過快等癥狀。缺碘的典型癥狀是“大脖子病”，還會使孩子發育遲緩、智力下降。

微量元素雖然對孩子成長發育有重要作用，但不提倡盲目檢查。一般情況下，6個月以內嬰幼兒不需常規做微量元素檢測，因為嬰兒以母乳為主，母乳中各項微量元素含量充足。6個月後，隨着奶水減少，輔食增多，孩子難免出現營養不均衡或營養不足的情況。但如果定期體檢時體格生長都在正常範圍內、沒有頻繁的呼吸道及腸道感染，沒必要檢測微量元素。孩子祇要正常進食，合理搭配膳食，一般不會缺乏微量元素。