

晒眼皮真的能治疗近视吗

今日女报 / 凤网记者 徐珂

最近，“晒眼皮治疗近视”的话题在网络上意外走红，不少家长晒出孩子全副武装，只露出紧闭的双眼，面向阳光“晒眼皮”的照片，还有家长称坚持此法让近视度数“清零”了。晒眼皮治近视，听起来有点离谱的举动，靠谱吗？



不少孩子“打卡”晒眼皮。图/AI

家长跟风打卡，晒眼皮成护眼新潮流

“以前只听说三伏天晒背，晒眼皮倒是头一回听说。”9月15日，长沙宝妈杨粟（化名）告诉今日女报 / 凤网记者，近日她发现，刚上四年级的儿子看电视时总不自觉地往前挪，还频频眯眼，带孩子一检查，双眼近视均已接近150度，她急忙上网找治近视的方法，却意外刷到“晒眼皮治疗近视”的话题。听说有效，正好入秋以后长沙早晚的阳光不似之前毒辣，她便每天带着孩子在户外晒眼皮。

“小朋友老是坐不住，总问我‘妈妈，我可以睁眼了吗’，有时候还偷偷眯一条缝看太阳，我得全程盯着才行。”杨粟无奈地说，目前坚持了一周，孩子视力暂时没看出变化，但她做好了长期“战斗”的准备，“万一有用呢。”

杨粟的焦虑和尝试不是个

例。打开某短视频平台，“晒眼皮”话题播放量高达7275.5万次，相关词条频频登上热搜，不少网友还记录每日“打卡”时长、在评论区交流晒眼皮的“最佳时段”。

这股热潮还蔓延到了购物平台，有商家推出“儿童专用”“近视晒眼皮”的防晒面罩，吸引不少家长下单，让孩子戴上装备开启打卡模式。9岁的长沙女孩笑笑（化名）此前被查出轻度近视，在医生指导下，笑笑妈妈每天带她日间晒眼皮10分钟，晚上配合使用低浓度阿托品滴眼液。坚持三个月后复查，笑笑的近视增长趋势得到有效的控制。

“总归还是有用！”笑笑妈妈如释重负地说。

是防控妙招，而非治疗手段

“阳光是近视防控最好的‘疫苗’。”9月15日，湖南省儿童医院眼科副主任医师杜芬接受今日女报 / 凤网记者采访时，首先纠正了“晒眼皮能治疗近视”的说法。

她说，“晒眼皮”并非靠“晒”这个动作来直接治疗近视，而是通过增加儿童青少年接触全光谱户外光照的时间，从而达到预防近视、延缓近视加深的目的，尤其是针对因户外活动不足、长期近距离用眼等环境因素导致的近视。

“阳光中的有益光线，能够刺激视网膜分泌多巴胺，这种物质对视网膜能起到保护作用。”杜芬说，加上晒太阳可以促进维生素D合成，这些都能够对视力产生积极影响。

“不过，晒眼皮也要掌握正确的方法。”杜芬进一步解释，首先要选对时间，优先选择上午8点至10点、下午4点至6点，这些时间段太阳光照相对温和，

要避免正午强光；其次要全程闭眼，一定要避免睁眼直视太阳，“强光直接照射视网膜，很可能导致黄斑受损，造成不可逆的视力损伤”。杜芬还提醒，当孩子意外接触强光后出现眼部不适，如流泪、睁眼困难、畏光、视力下降等症状时，须立即就医。

“晒眼皮并非逆转近视的治疗手段。”杜芬提醒，如果已经发现孩子近视，家长不能寄希望于晒眼皮能让度数“清零”。要及时带孩子到正规医院眼科就诊，在医生的指导下选择科学有效的防控措施，比如佩戴角膜塑形镜、功能性框架眼镜、使用低浓度阿托品滴眼液等，这样才能有效控制近视加深。

一年前，9岁的月月（化名）在体检时被查出轻度近视，医生建议先验光配一副合适的矫正眼镜，同时结合其他措施综合防控。但月月主观上不愿意

戴眼镜，家长也觉得“不方便、能不戴就不戴吧”，所以月月父母试图通过减少孩子用眼强度、增加户外活动、做眼保健操等各种措施。但“缓兵之计”并不能真正解决问题，“昨天她来检查验光度数已经涨到250度，上涨速度特别快。”杜芬无奈表示。

“随着孩子不可避免地继续用眼（如读书写字、接触电子产品等），视力会持续下降。”杜芬介绍，在未进行任何干预的情况下，近视度数增长较快，并会出现一系列代偿性反应，比如喜欢亮光、近距离看物体、眯眼、皱眉等，这些都会加重散光并导致近视快速增加。

“不是所有人都适合晒太阳预防近视。”杜芬提醒，比如对光过敏、患有皮炎或者视网膜色素变性等疾病患者，不宜盲目跟风晒眼皮，“过度曝光反而会加重病情或诱发其他眼部疾病”。

抓住碎片时间，让孩子多“目”浴阳光

“我们提倡儿童青少年每日确保户外‘目’浴阳光不少于两小时。”杜芬强调，关键不在于是否剧烈运动，而在于暴露在自然光照下，也并非要集中时间，抓住碎片化的时间也完全可行。比如，离学校距离不远，可以选择步行往返；课间走出教室，远眺绿色景物；午休时在操场或走廊晒晒太阳；周末安排亲子户外活动。“总之，长期近距离用眼后，无论是户外‘目’浴阳光，还是简

单的‘登高望远’，都有助于放松眼部肌肉，缓解视疲劳。”

与此同时，家长还需警惕日常中的视力“隐形杀手”。“很多家长对手机、平板严防死守，却忽视了孩子手中的电话手表。”杜芬提醒，电话手表屏幕小巧，孩子为看清上面的文字、图片或玩游戏，眼睛会不自觉地贴近屏幕，“这远比长时间使用手机、平板的危害更隐蔽。”

单眼近视问题也不容忽

视。“偏头写字、握笔姿势不当，都可能导致一只眼睛负担过重。”杜芬提醒，家长要留意孩子在家学习时的坐姿，这也是导致单眼近视的常见因素。此外，她建议，孩子入睡后，房间内应保持暗光，避免手机、电脑、电话手表等电子设备的蓝光干扰；清晨引入柔和光线，模拟自然唤醒过程，配合规律作息、均衡饮食，全方位助力孩子的视力发育。

从“对症”到“对因”，“渐冻症”靶向治疗药物湖南首针开打

今日女报 / 凤网讯（记者 吴雯倩 通讯员 何利）近日，中南大学湘雅三医院儿童血液肿瘤专科门诊迎来特殊随访者——小妮（化名）。这个蹦蹦跳跳的孩子，是该院首例由儿科团队独立完成单倍体异基因造血干细胞移植（HSCT）并长期随访的极重型再生障碍性贫血（SAA）患儿，如今术后三年，达到治愈关键节点，标志着医院在儿童血液病救治领域实现“从0到1”突破。

术后三年，团队为小妮定制系统化随访方案：定期追踪血象、嵌合状态等指标，预防管理慢性移植物抗宿主病、感染等远期问题，规划疫苗接种，提供营养与心理指导。

如今，小妮面色红润、活泼开朗，与三年前病榻上的模样判若两人。截至目前，该儿童造血干细胞移植团队已完成近30例儿童重型再生障碍造血干细胞移植，成功率96%，居国内先进水平。

移植期间，小妮经历高强度预

处理化疗，免疫力降至“零”。医护人员日夜轮守，维持无菌环境、监测生命体征、处理病情变化，还安抚患儿及家属情绪。最终，小妮成功出仓，医院儿童血液病移植技术实现零突破。

2024年初，周先生开始出现双脚无力，且症状逐渐加重。家人带着他辗转湖南、北京等地多家医院，最终才通过基因检测确诊了由SOD1基因突变导致的肌萎缩侧索硬化。

“渐冻症”是仅次于阿尔茨海默病和帕金森病的

第三大神经退行性疾病，患者运动神经元逐渐死亡，导致肌肉萎缩、无力，最终常因吞咽呛咳或呼吸衰竭离世。此前，“渐冻症”传统的治疗方法主要以对症支持为主，包括口服药物、康复训练、呼吸支持等。

托夫生注射液被誉为“靶向打击渐冻症的开路先锋”，2024年9月在中国获批，专用于治疗携带SOD1基因突变的“渐冻症”成人患者，实现了从“对症”到“对因”的跨越。今年6月，托夫生注射液在国内开打，周先生了解到这个情