

用“拉远”对抗“趴近”，护眼新宠真能预防近视？

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 王希

“孩子写作业头越埋越低，近视半年涨了100度，看着真揪心！”在课业压力与屏幕时间双重夹击下，孩子的视力问题成了家庭焦虑的中心。于是，当一款名为“拉远镜”的产品打着“近视防控神器”的旗号出现时，它迅速在家长圈中走红，成为了不少家庭的新晋“护眼标配”。一些购买了拉远镜的家长表示“孩子确实不趴着写字了”“感觉度数涨得慢了”……但更多家长心存疑虑：这真的管用吗？



电商平台上热卖的一款拉远镜商品图。

原理可行，但临床效果缺乏实证

连日来，今日女报 / 凤网记者在各大电商平台搜索发现，“拉远镜”品牌繁多，价格从一千元到五千元不等，部分热门款式月销量已突破一万单。商品详情页里，商家多以“光学黑科技”为卖点，称“通过反射镜或透镜组原理，将桌面书本成像拉远至3~8米，让孩子近距离读写变‘远眺’，缓解用眼疲劳、预防近视”。类似概念的“读写台”也同步热销，核心逻辑均围绕“延伸用眼距离”展开。

家长王女士就是“种草”大军中的一员。她告诉记者：“身边好几个家长都买了，说孩子用了之后不趴着写字了，喊眼睛酸的次数也少了。我家孩子刚上三年级已经有50度近视，我想着花几千块钱能防度数加

深，再贵也值。”但她坦言，下单前半信半疑，担心又是个智商税。

“拉远镜的光学原理是成立的。”长沙市第一医院（中南大学湘雅医学院附属长沙医院）眼科副主任医师许银娥解释，这类产品本质是通过凸透镜与凹透镜的组合，搭配角度调整，模拟将近处物体投射到远处的视觉效果，类似望远镜的反向应用，“理论上，它能减少眼睛看近时睫状肌的持续紧张，对缓解视疲劳有一定辅助作用。”

不过，原理科学不等于防控有效。许银娥直言：“目前并没有专业医学文献能证明拉远镜能防控近视，加上并无统一标准和材质要求，质量良莠不齐。”

对此，许银娥特别提醒家长务必要理性看待，分清“缓解视疲劳”和“防控近视”的本质区别——前者是改善眼部不适症状，后者是延缓眼轴变长、控制屈光度数加深，二者不能画等号，“如果家长只是出于给孩子缓解眼部疲劳而购买拉远镜是可以的，但要注意，‘拉远’的距离在三米左右比较合适。”

更需要注意的是，“拉远镜”并非人人适用。许银娥指出，如果孩子本身存在斜视、双眼视功能异常等问题，强行使用这类设备，可能会加重视物模糊、头晕等不适，甚至影响正常视觉发育。特别是对孩子已经出现了近视的情况，不去矫正视力，而依赖这类“防近视神器”，可能会适得其反。

防控近视不需要额外“高消费”

面对家长们的“护眼焦虑”，许银娥强调，近视防控没有捷径，更没有“万能神器”。

如果孩子本身属于近视高危人群（如父母双方近视），许银娥建议，孩子3岁前不能碰电子产品，3岁至6岁时每天使用电子产品的时间不要超过20分钟。“爱阅读、画画、拼积木、练琴的孩子，其实眼部也是在近距离工作，也要管控好时间。”此外，还要按时体检，她建议孩子0至3岁间，半年做一次眼部检查，3至6岁间一年做一次眼部检查。“早发现早干预，让孩子的近视来得晚一点，发展得慢一点。”若孩子已出现近视，应带孩子到正规医院眼科就诊。

“其实，很多防控近视的方法都不需要额外花钱。”许银娥给出了具体可操作的建议：保证

户外时间，每天累计2小时以上户外活动，哪怕只是散步、玩耍，自然光线也能刺激视网膜释放多巴胺，有效抑制眼轴变长，这是目前公认的“低成本高效防控手段”；控制近距离用眼，遵循“30~40分钟看近、5~10分钟远眺”的节奏，避免睫状肌持续痉挛，写作业时保持“一拳一尺一寸”的正确坐姿，确保充足光照，不在晃动环境（如车内）读写；建立良好的饮食习惯，不要挑食偏食，尽量少吃甜食和油炸食品。

“家长关注孩子的视力是好事，但别盲目跟风‘网红产品’。”许银娥提醒，面对各类“近视防控神器”，理性比焦虑更重要，“先咨询专业医生，结合孩子的眼部实际情况做判断，才是对孩子视力负责的做法。”

育龄女性、青春期少女要注意

忍忍就好？当心小腹痛拖成大问题

女子午休时卷腹“岔气”没想到是黄体破裂

24岁的林然（化名）坚持每天午休时做10分钟核心训练。某天在做下蹲卷腹后不久，她突然感到左下腹剧痛，起初以为是“岔气”就继续上班，但疼痛加剧并伴随头晕、恶心，她不得不请假就医。经急诊检查，医生发现其左侧卵巢黄体区有出血征象，确诊为黄体破裂伴腹腔内出血。好在就医及时，经保守治疗后康复。

10月11日，中南大学湘雅二医院妇科副主任医师王西接受今日女报 / 凤网记者采访时表示，黄体破裂是易被忽视的女性腹痛诱因。她接诊过不少因剧烈运动引发黄体破裂的患者，其中不乏女学生与年轻职场女性，她们多在健身、跳绳等剧烈运动后出现急性一侧下腹痛症状。

“多数情况下卵巢黄体破裂出血可自止，若腹腔内出血增多，病情变化迅速，极易出现休克症状，保守治疗失败就需要紧急手术干预。”王西说，由于不

少年轻女性腹痛后未及时就医，常导致病情加重。

此外，卵巢巧克力囊肿破裂等妇科急症，常因症状与急性肠胃炎、肾结石绞痛等内外科急腹症相似被误诊。王西提醒，疼痛剧烈时需尽快就医，尤其在月经前后或体位改变后突发下腹剧痛，伴恶心、呕吐时更需警惕。“未婚未育或无性生活的青年女性也应定期进行妇科健康体检，及早发现卵巢畸胎瘤、巧克力囊肿等潜在问题，预防急症发生。”

9岁女孩“肚子疼”竟是卵巢缺血性坏死

9岁的萱萱（化名）持续腹痛三天，伴有轻微恶心，家长最初以为是吃了不洁食物引发肠胃炎，便自行给孩子用药。但孩子的疼痛不仅没缓解，反而逐渐加重，焦急的家人赶紧将她送往湘雅二医院急诊。经腹部彩超检查，萱萱最终被确诊为卵巢囊肿蒂扭转。

“送医时，孩子的患侧卵巢已因长时间缺血出现严重坏死

迹象，最后不得不切除一侧卵巢。”王西惋惜地说，很多家长根本想不到小女孩也会得妇科急症。“虽然儿童卵巢肿瘤相对少见，但并非罕见，且病情进展迅速，一旦延误治疗后果不可逆。”加上儿童表达能力有限，通常只笼统说“肚子疼”，难以准确描述疼痛位置和性质，家长对儿童妇科疾病认知不足，极易将这类急症误判为肠胃炎或淋巴结炎等常见病。

她提醒，特别是处于青春期的女孩若出现经期疼痛或不规则下腹痛，要排除是否为青少年内异症或女性生殖道畸形所致。“有些家长会觉得青少年痛经是常有的现象，不重视未能及时就医，可能造成诊断延迟和治疗延误，最终可能导致疾病进展，逐步破坏生育力。”

读懂疼痛的“急救信号”

无论成年女性还是青少年女性，哪些腹痛可能是身体发出的“急救信号”？王西介绍可根据“九宫格定位法”初步判断：上腹部疼痛多与胃、十二

指肠相关，可能是胃炎、胃溃疡等消化系统潜在风险；右上腹疼痛常与肝胆有关，胆囊炎、胆结石引发的胆绞痛，可能在进食油腻食物后发作，疼痛甚至会放射至肩胛部；左上腹疼痛多涉及脾脏，最多见的是外伤所致脾破裂，表现为剧烈疼痛和休克；开始为脐部四周钝痛，之后疼痛加剧且转移至右下腹，可能为阑尾炎；两侧腰腹部绞痛伴血尿时，应考虑肾、输尿管结石；中下腹部如果出现阵发性或持续加重的腹痛腹胀并伴有呕吐，可能为肠梗阻。

王西提醒，腹痛是一个复杂的信号，出现在不同的部位，都可能反映着身体不同的疾病或异常。如果腹痛急性突发、反复发作、持续性加重，或伴随发热、头晕、呕吐、阴道流血、血便、血尿等症状，都应及时就医，别因“忍忍就好”的心态忽视疼痛，也不要自行服用止痛药或其他药物，“忍一忍”“乱吃药”这些做法均可能延误病情，导致严重后果。



AI 制图