

技术创新 满足多场景多元化用眼需求

泉州爱尔眼科尤秋英主任谈视光行业

随着科技进步和人们对眼健康的日益重视,视光行业正迎来前所未有的发展机遇。近日,本报特邀国家一级视光师、泉州爱尔眼科医院视光部主任尤秋英,她就国内视光行业的发展变化、医学验光的优势、近视防控等新技术的应用前景,分享她独到的见解。

问:作为国家一级视光师,您如何看待国内视光行业的发展变化?

尤秋英:近年来,随着近视率的攀升,青少年近视问题日益严峻,视光服务需求激增,推动行业规模迅速扩大。同时,技术水平提升也尤为明显,先进设备引进和人工智能、大数据等技术的应用,极大地提高验光的准确性和效率。此外,群众验光配镜需求的升级,从单一矫正视力转向多场景适配,更加注重个性化和全方位的服务。视光科室也从“边缘辅助”转向全生命周期管理。

问:泉州爱尔眼科医学验光与传统验光的核心区别是什么?

尤秋英:医学验光不仅关注视力清晰度,更重视视觉功能的全面评估和眼部健康的综合诊

断。相比之下,传统验光主要聚焦于矫正视力。与传统验光聚焦矫正视力的“产品选择”不同,医学验光将近视矫正配镜与眼部健康深度关联,发展成为一种眼部定期健康管理,更具医疗服务特性。

问:作为丰泽区技能大师,您如何通过工作室推动视光行业人才培养与技术革新?

尤秋英:首先,工作室注重平台基础设施建设,引进高端眼科设备,提升验光配镜效率和个性化定制能力。其次,对场地进行了全新布局,设置了眼镜加工质检中心、视觉体验中心等。此外,加强平台的信息化建设,搭建患者信息系统。在人才培养方面,不仅进行内部培训,还通过与基层医院的合作进行培训,并采取师徒传承机制,注重技能操作的培养。

问:泉州爱尔成人愉悦视光中心对近疲劳管理长期价值体现在哪些方面?

尤秋英:该中心是集团打造的细分配镜机构,立足于视觉科学前沿领域,以精准验配多功能全视程眼镜为核心,打造“眼健康微

体检”“全视程视觉矫正”“干眼筛查+眼部舒缓”“成人视功能评估”四大技术流程,致力于为成年人提供“全视程”视觉健康管理方案,着重为各类人群提供极具专业性的功能配镜。如:高屈光度配镜、视疲劳舒缓配镜、老视变焦眼镜验配、骑行滑雪等各种户外运动防护镜验配、高散光高屈光参差等疑难配镜。同时,中心将定期深入社区、企事业单位开展近疲劳的科普知识宣传,提高公众健康意识。

问:您如何看待人工智能、大数据等技术在视光领域的应用前景?未来5年,您个人及科室有何重点规划?

尤秋英:人工智能和大数据在视光领域具有广阔的应用前景,可辅助诊断、制定个性化治疗方案、实现远程医疗和全生命周期的眼健康管理。未来5年,只有不断精进专业技术,积极推进智能化、个性化创新才能紧跟行业发展新趋势。科室方面,持续加强学科建设,优化服务流程,培养更多高素质视光人才,推动视光技术的创新与发展。

专家个人照片及简介

尤秋英:泉州爱尔眼科视光部主任、国家一级视光师,爱尔眼科福建省区视光与小儿眼科学组副组长,丰泽区技能大师工作室领衔人。

擅长领域:医学验光、青少年近视防控



简介:从事眼视光工作近20年,多次到温州眼视光医院天津眼科医院研修学习,具备精湛的视光检查技术和丰富的医学验光临床经验,擅长青少年及中老年近视、远视、斜视等各种屈光不正及双眼视功能的检查、矫正、预防和训练各种隐性眼镜和RGP、角塑型形镜的验配。

(张鸿鹏 陈明真)

这些“营养”饮食 或让高考生考场掉链子

□本报记者 朱晓洁

2025年高考临近,考生们已全身心投入最后冲刺阶段,如何让孩子吃得营养又健康,成了家长群里的热门话题。

“每天变着花样炖汤,就怕孩子营养跟不上!”记者随机采访了几位高考生家长。其中,张先生表示,从上个月开始,为了孩子,家里餐桌上顿顿有鱼有肉,还特意购买了进口牛排。“但孩子吃完就想睡觉,肠胃还不舒服,真不知道该怎么办。”

记者发现,不少家长为了给孩子“补营养”绞尽脑汁,却因缺乏科学指导陷入误区。

●大鱼大肉补营养?小心好心办“坏事”

“很多家长觉得孩子考前压力大,想吃什么就给什么,大鱼大肉可劲儿供应,这其实是误区!”福建中医药大学国医堂中医(特需)营养专科杨柳教授指出,人体消化道与神经系统紧密相连,高压状态下,胃肠道功能本就容易紊乱。此时若突然改变饮食习惯,摄入大量高脂肪、高蛋白的大鱼大肉,不仅无法被高效吸收,反而会增加消化系统负担,导致腹胀、腹泻等不适。

杨柳教授表示,从中医角度看,脾主运化,负责将食物转化为人体所需的精微物质,且脾“喜燥恶湿”。而备考压力易“伤脾生湿”,脾的运化功能一旦下降,再食用大鱼大肉这类肥甘厚腻的食物,就容易出现消化不良,可能引发水湿内停,出现舌苔厚腻、大便黏滞

等症状。

杨柳教授强调,保持日常饮食习惯最重要,碳水化合物、优质蛋白稳定供给,适当补充维生素、膳食纤维和水分即可,无需刻意“加码”。

●寒凉甜腻要忌口,温和饮食护脾胃

近期福建气温升高,冰淇淋、奶茶等冷饮成为不少考生的“心头好”。对此,杨柳教授提醒,过甜过凉的食物同样伤脾。“脾喜温喜阳,寒凉之品会损伤脾阳,影响运化;甜腻食物则属于‘肥甘厚腻’范畴,易生湿生痰。”

她建议,考生不妨用新鲜橙汁、百香果饮品代替冷饮,既开胃又能补充维生素;火龙果等富含膳食纤维的水果,还能帮助孩子保持肠道通畅,缓解因压力引发的便秘问题。

除了常见饮食误区,杨柳教授

还针对脾虚和心火旺的考生给出了个性化饮食建议。

脾虚的考生容易出现腹胀、乏力的症状,在食材选择上,可适当增加健脾之物,如山药、薏米等。值得注意的是,薏米性偏寒凉,若使用薏米健脾,需搭配温性的大枣调和,避免寒凉伤脾;此外,芹菜等富含膳食纤维的食物可促进肠道蠕动,缓解备考期间常见的便秘问题,让考生身体保持轻松状态。

对于出现失眠、心烦等心火旺症状的考生,杨柳教授推荐了几种食疗方:绿豆粥则能清泻心与小肠之火,或浮小麦30克、红枣7枚煮水清心除烦;如有小便不利,可加玉米须煮水兼具补水、利尿清热之功;口渴甚者加芦根、石斛水可清热生津,都能有效缓解症状。不过,绿豆性凉,脾胃虚寒者需少量食用,或搭配粳米调和食用,以免加重脾胃负担。

●考前三餐科学规划,助力考场好状态

李女士的孩子即将参加高考,她在饮食安排上格外用心,日常会给孩子准备鸡蛋、鱼类、牛肉等富含优质蛋白的食物,严格避免辛辣、生冷、油炸食品。然而,临近高考,李女士却犯了愁,不知该如何进一步调整高考前三天的饮食。

针对这一问题,杨柳教授首先肯定了李女士提供优质蛋白的做法,同时提醒考生家长要尽量避免油炸、辛辣的做法,使用清蒸、水煮更合适。

此外,她建议每餐保证“两荤两素”,比如虾仁炒鲜百合与西芹、牛腩炖萝卜搭配清炒空心菜、凉拌黄瓜,既保证营养均衡,丰富的色彩还能刺激食欲。绿叶蔬菜的摄入量最好保持在每天200~300克,为肠道补充膳食纤维。

杨柳教授给出考前三天一日三餐的饮食参考:

早餐:山药莲子粥、水煮蛋或蒸蛋羹或炒蛋、凉拌莴笋丝。

午餐:杂粮饭、清蒸鱼(可选用黄花鱼、鲈鱼、桂花鱼等海鱼)、红烧排骨、蒜蓉西兰花和紫菜蛋花汤。

晚餐:番茄牛肉烩豆腐、清炒油麦菜搭配小米粥。