

多方联动 多措并举

东南眼科医院全国近视防控宣传教育月系列活动走进福州校园

加强儿童青少年近视防控,促进儿童青少年视力健康是中央关心、群众关切、社会关注的“光明工程”。2025年9月,第11个全国近视防控宣传教育月期间,东南眼科医院在各级教育部门、卫生部门、科协指导下,多措并举,开展学生视力筛查、健康科普宣讲、近视防控“云课堂”直播、“爱眼小卫士”体验等健康服务和科普活动,在校内外营造“保护视力,预防近视”的健康教育氛围。



东南眼科医院筛查团队一字排开,开展学生视力和屈光检查

01 筛查、科普同步开展 筑牢近视防控防线

落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测是儿童青少年近视防控工作的重要内容。以视力筛查建档工作为基础,全国近视防控宣传教育月期间,东南眼科医院通过医校联动,开展眼健康科普教育,进一步筑牢近视防控防线。

新学期伊始,在福州杨桥中学,东南眼科医院筛查团队的二十多台智能视力表、验光仪一字排开,学生携带专属二维码有序接受视力和屈光检查。通过智能化筛查设备,检查结果即刻上传云端,新生则在筛查结束后同步建档。医务人员还可通过历史数据,针对本次检查的结果,为学生提供健康指导。

当日,学校还邀请福州市儿童

青少年近视防控宣讲团专家、东南眼科医院业务副院长夏江胜为学生开展一场以“日常近视防控要点”为主题的国旗下讲话。

在福州延安未来学校,学校特意为一二年级新生组织了近视防控“开学第一课”,除了贴近校园生活的科普讲座和趣味问答,新生还在眼科医生的带领下学做眼保健操,认好每一个穴位,为新学期的好视力筑牢基础。

02 抓早抓小关口前移 保护儿童远视储备

切实保护好儿童正常的远视储备量,抓早抓小,围绕“保护儿童远视储备量,预防和减少近视发生”的活动主题,东南眼科医院创新形式,通过关口前移,多角度聚焦学生眼健康科普。

9月19日晚,福州市台江区教

育局、仓山区教育局、晋安区教育局,鼓楼区妇幼保健院、台江区妇幼保健院等单位联合东南眼科医院(福州科技馆眼健康分馆),举办近视防控月科普直播,从儿童青少年的视觉发育特点出发,为师生、家长系统介绍了学龄前至中小学阶段的视觉健康干预措施,着重讲解保护低龄儿童远视储备的重要性的手段。

有别于照本宣科的宣讲,永泰



东南眼科医院宣讲团队为福州三中滨海校区高一新生开展眼健康科普讲座

县城南幼儿园通过“爱眼小卫士”科普体验活动,以歌谣代替课本,让小朋友们学唱“爱眼歌”;佩戴眼病模拟镜,感受不同眼病患者看到的世界;蒙上眼睛体验盲杖行走,直观感受光明的可贵。

家庭干预是近视防控工作的内容,开学第一场家长会,福州人才集团附属高新区实验幼儿园邀请眼科医生走上讲台,为家长讲授低龄儿童的视觉发育规律和远视储备的保护要点。

儿童青少年近视防控需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力。东南眼科医院还将继续发挥福建省儿童青少年近视防控基地、省市两级科普教育基地、福州市青少年学生第二课堂、福州科技馆眼健康分馆等平台优势,主动担当,在各级政府指导下,多角

度、多形式、多渠道开展眼健康科普教育工作,结合常态化校园视力筛查,全面提升学生、家长、教师的眼健康意识,为推动儿童青少年近视防控工作提质增效贡献力量。(张帅 张世杰)



四时药膳

正逢秋分半凉意 一盏清茶和秋声

2025年9月23日,秋分悄然来临。作为二十四节气中的第十六个节气,秋分不仅标志着秋季正式过半,更体现了自然界阴阳平衡的智慧。《春秋繁露》有云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”自此之后,黑夜渐长,白昼渐短,凉意日渐浓郁,秋燥也更加明显。此时节,天地万物趋于收敛与宁静:雷声逐渐稀少,蛰虫开始筑穴备冬,江河湖沼的水位也开始下降,正应了秋分三候——“雷始收声,蛰虫坯户,水始涸”所勾勒出的静谧深秋画卷。

【养生要点】

秋分时节,自然界阳气渐收,阴气渐长,人体也需顺应“秋冬养阴”的中医原则,注重润燥养肺、调和阴阳。《黄帝内经》指出:“收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”此时养生贵在静养心神、防御燥邪、护卫肺卫,为严寒冬季做好身体准备。秋燥最易伤肺,肺主皮毛,开窍于鼻,与大肠相表里。因此,秋分时节除了注意呼吸道健康外,还应注意皮肤保养和肠道通畅,形成全方位的养生策略。

【药膳养生】

秋分防燥,饮茶为佳。下面推荐一道简单易行的养生茶饮——罗汉果菊花茶,助你润肺利咽、清肝明目,平

稳度过秋燥时节。此茶方源自南方民间验方,尤适于岭南燥热气候,经过现代改良,更加适合当代人的生活习惯和体质特点,是药食同源理念的典型体现。

【材料组成】

罗汉果1个、干菊花10朵、枸杞1小把、清水500毫升。

【制作方法】

将罗汉果用清水冲洗干净,掰成小块,放入水中浸泡片刻;干菊花与枸杞用清水稍加冲洗,清洗时间不宜过长,避免有效成分流失。将所有材料置入茶壶,添加清水,大火煮沸后转小火慢煮10分钟。熄火后再焖5分钟,即可倾杯饮用。

【功效主治】

本品具清热润肺、利咽

明目之效。罗汉果素有“神仙果”之美誉,能清热润肺、利咽开音,其主要甜味成分罗汉果甜苷是天然的低热量甜味剂,在满足甜味需求的同时有效避免了高糖饮品带来的健康风险;菊花则为秋季代表性花卉,可散风清热、平肝明目、清热解毒;枸杞子可滋补肝肾、益精明目。三者合用,可改善咽喉干痛、眼目干涩、皮肤干燥等秋燥症状,尤其适宜长期用眼、频繁讲话的职场人群。

【药膳价值】

罗汉果菊花茶是秋分时节润燥养阴的优质茶饮。其配方契合秋令“收敛润肺”之需,以清润之物化解燥邪,特别适合缓解因熬夜、用眼过度、久处空调环境等引起的

阴虚燥热体质。此茶饮口感甘甜清香,制作简便、食材易得,易被现代人接受,无论在办公室或家中,仅数分钟即可完成,秋季时节可常饮用。

【生活调节】

秋分时节,养生重在顺应天时、细腻调理。在作息方面,应早睡早起,逐步适应自然界“收”的节奏,午间可小憩片刻以缓解秋乏。饮食宜注重“润”与“平”,多食蜂蜜、杏仁、南瓜等润燥食材,尽量避免辛辣燥热之物。运动宜选择节奏和缓的方式,如散步、太极、瑜伽等,切忌大汗淋漓,以免耗气伤津。此外,随着早晚凉意加深,应随身携带一件薄外套,有效预防感冒发生。

(福建卫生职业技术学院 陈芷馨)