

呵护眼睛，从我做起

王兴民

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席 习近平近日作出重要指示

- 我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。
- 全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

“全国爱眼日” 每年6月6日，1996年确定。

- 近年“爱眼日”主题
- 2014年6月6日是第十九届“全国爱眼日”主题为“关注眼健康，预防糖尿病致盲”。
- 2015年6月6日是第二十八届“全国爱眼日”主题为“告别沙眼盲，关注眼健康”。
- 2016年6月6日是第二十一届“全国爱眼日”主题为“呵护眼睛，从小做起”。
- 2017年6月6日是第二十二届“全国爱眼日”主题为“‘目’浴阳光，预防近视”。
- 2018年6月6日是第二十三届“全国爱眼日”主题为“科学防控近视，关注孩子眼健康”。
- 2019年6月6日是第二十四届“全国爱眼日”
- 2020年6月6日是第二十五届“全国爱眼日”今年的主题是“视觉2020，关注普遍的眼健康”。

教育部文件重点摘要

- 学校教室照明卫生标准达标率100%。
- 每月调整学生座位，每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整。监督并随时纠正学生不良读写姿势，提醒学生遵守“一尺、一拳、一寸”要求。
- 确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间。
- 按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺。
- 全面实施寒暑假学生体育家庭作业制度，督促检查学生完成情况。
- 使用电子产品开展教学时长原则上不超过教学总时长的30%。
- 严格落实学生健康体检制度和每学期2次视力监测制度，对视力异常的学生进行提醒教育，为其开具个人运动处方和保健处方。
- 做好学生视力不良检出率、新发率等的报告和统计分析。
- 学校和医疗卫生机构要及时把视力监测和筛查结果记入儿童青少年视力健康电子档案。

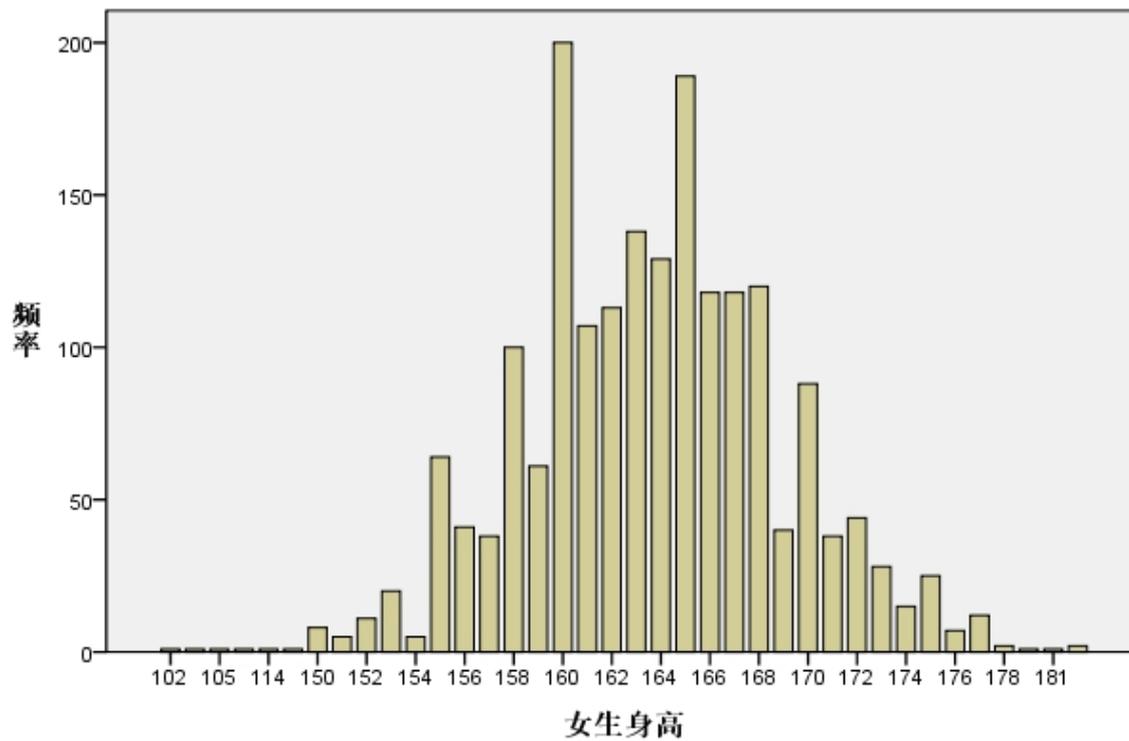


2020级新生查体

- 1、血压情况分析：
 - 收缩压 $>140\text{mmHg}$ ，165人，占比6.16%
 - 收缩压 $<90\text{mmHg}$ ，19人，占比0.71%
- 2、内科检查异常10人，异常主要集中在心律不齐、心动过速，期前收缩以及双肺呼吸音粗等问题。
- 3、肝功能检查学生共计2228名学生，肝功异常学生147人，占比6.59%。异常主要集中在ALT、AST 以及 γ -GT偏高。
- 4、结核菌素（PPD）检查阳性学生60人，占比2.24%。
- 5、眼睛检查总人数2633人，单眼近视210人、双眼近视308人。79.29%。

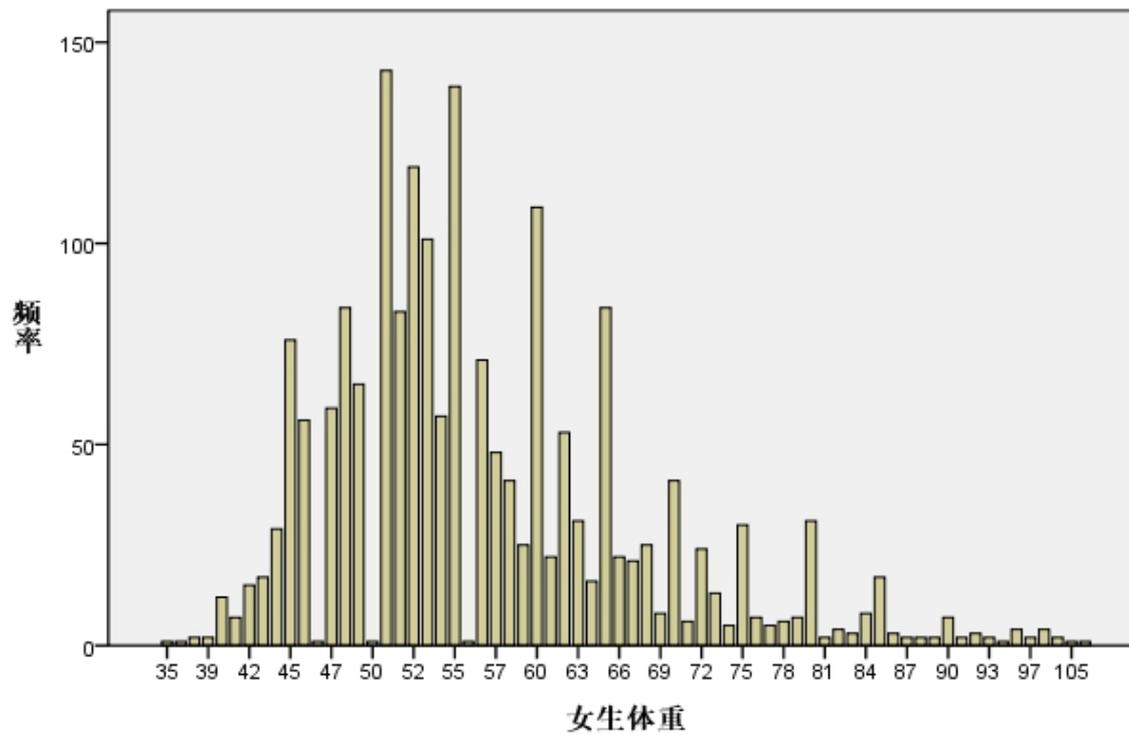
2020级新生查体

女生身高



2020级新生查体

女生体重



潍坊护理职业学院教职工查体资料分析

表1 2019、2020年体检项目异常比较

项目	2019年（人数）	2020年（人数）
肥胖	56	72
血压高	68	71
血脂高	66	74
脂肪肝	45	45
血糖高	10	22
心电图异常	44	48
肝功能异常	60	36
尿酸高	13	25
胸部影像学改变	18	39
乳腺增生	22	32
肝囊肿	23	20
肾囊肿	10	12
前列腺大	46	44
子宫肌瘤	13	11

眼睛是心灵的窗户

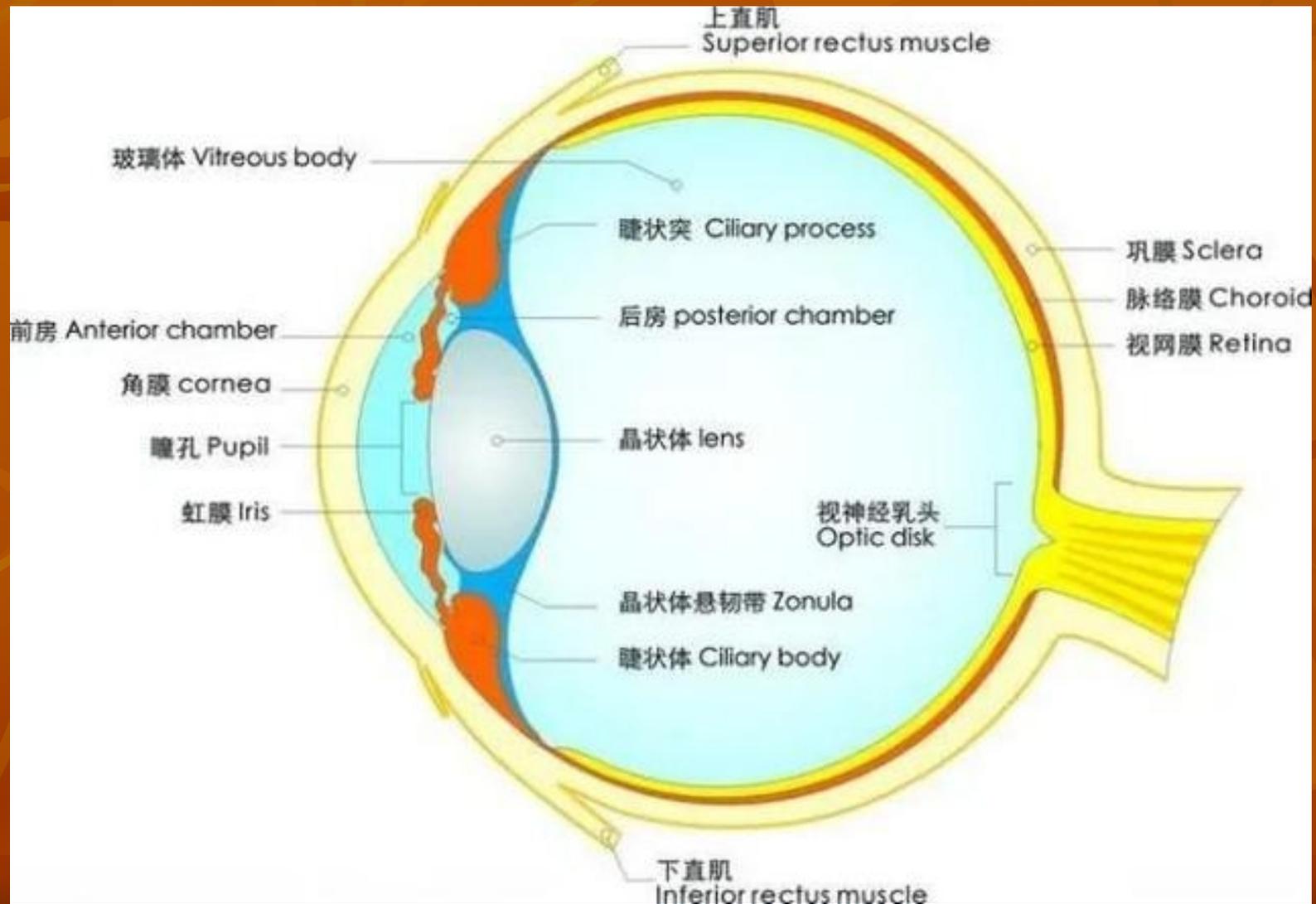






快传号 / 雨翼

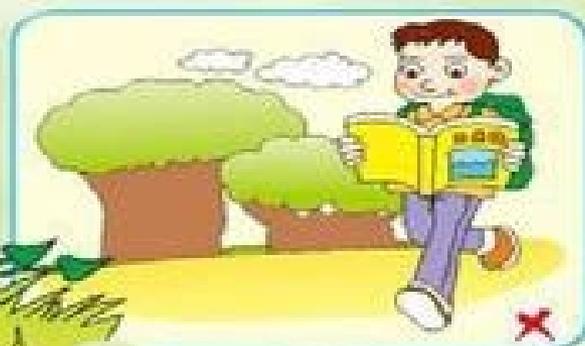
视力是健康的指标



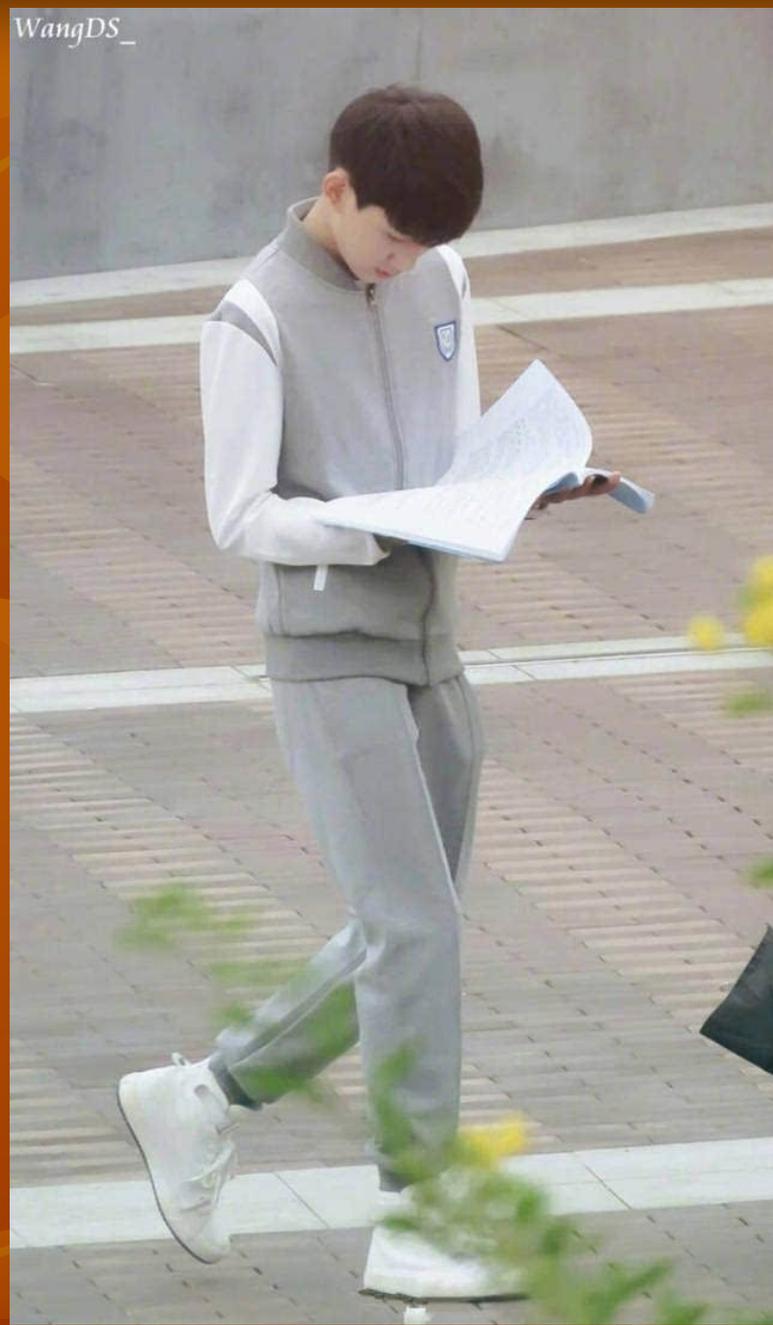
养成良好的用眼卫生习惯



不躺着看书，不走路看书，不在晃动的车船上看书。

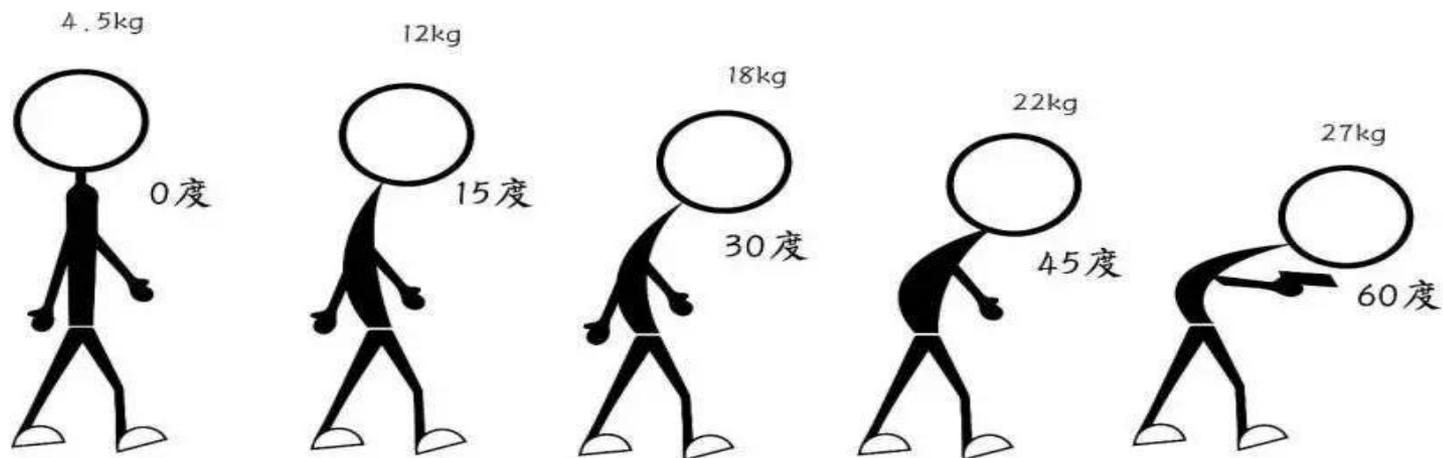




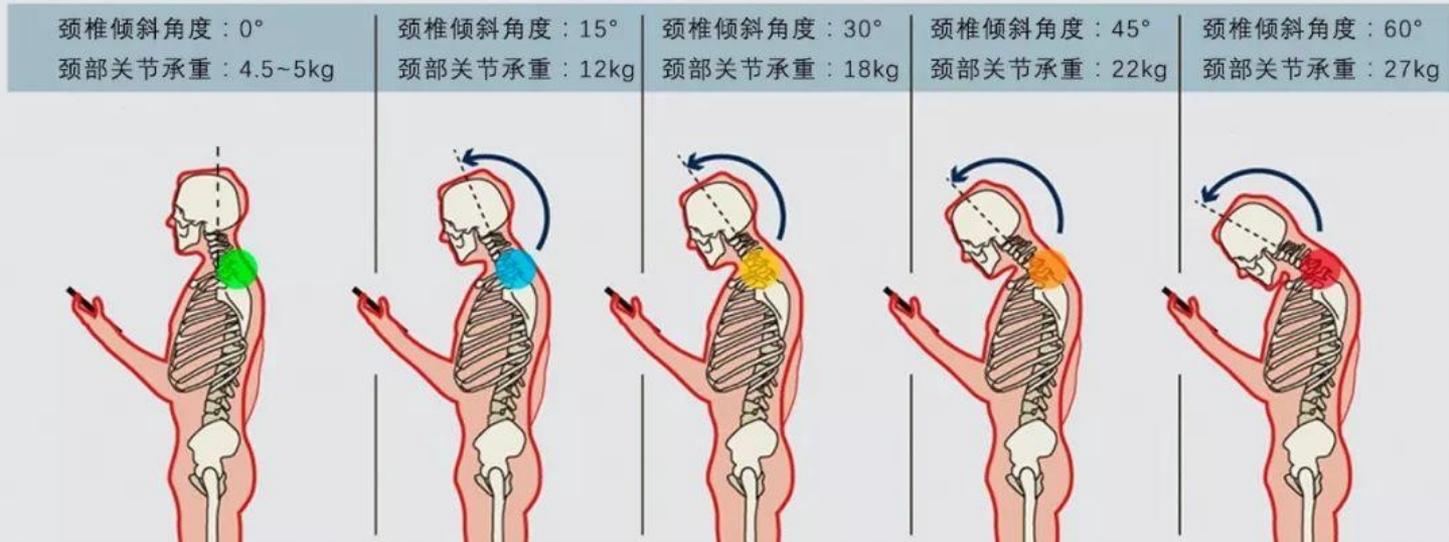








颈部关节所承受的重量随着低头的角度增加而增加







第一节：揉天应穴



第二节：挤按睛明穴



第三节：揉四白穴

Baidu 百度

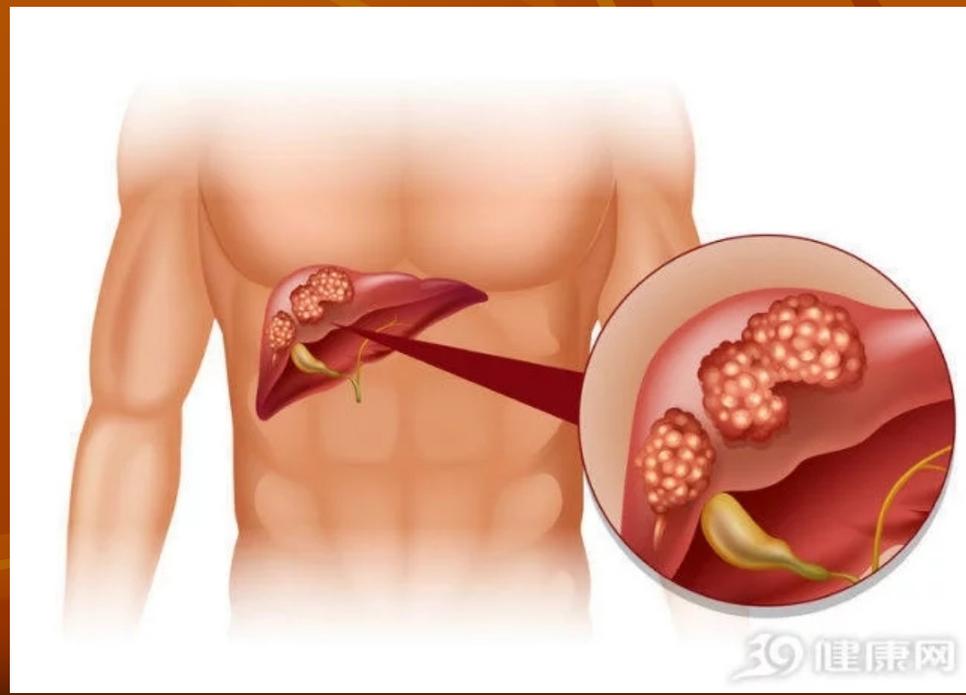


第四节：按揉太阳穴、轮刮眼眶

有益于眼睛的穴位

- 〔攒竹穴〕 膀胱经湿冷水气由此上行
- 〔睛明穴〕 膀胱经之血由此交于眼睛
- 〔四白穴〕 属足阳明胃经
- 〔太阳穴〕 中医经络学上被称为“经外奇穴”。太阳穴的位置是颅顶骨、额骨、蝶骨及颞骨的交汇之处，此处是颅骨骨板最薄，而且是骨质脆弱的部位。

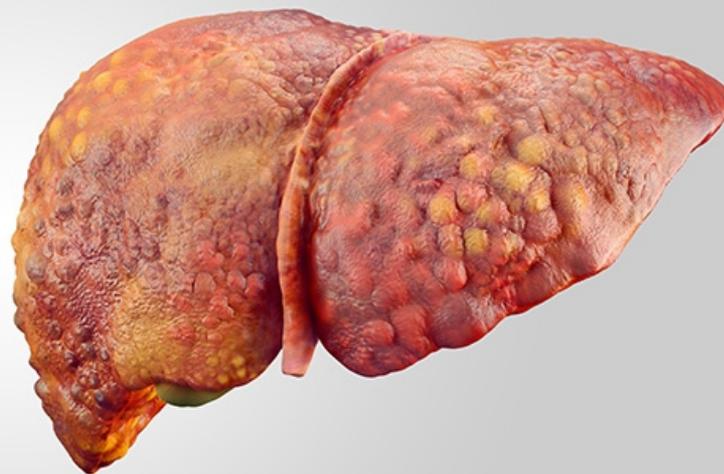
肝开窍于目，所以眼睛属于足厥阴肝经。
全国爱肝日时间定在每年的3月18日。



吸烟 饮酒



healthy liver



cirrhosis

护肝的方子

- 葛根、 莲子、 绿豆、 茯苓、 杜仲雄
花、 黑枸杞、 黄精、 决明子、 甘草
、 蒲公英、 茉莉花、 菊花、 橘皮、
番茄、 麦片、 绿茶、 金银花、 罗汉
果、 雪梨、 蓝莓、 胡萝卜

健康概念

健康是指一个躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理、社会适应能力和道德的全面的状态。

- 影响健康的四个主要因素：1. 环境（17%）。
2. 生活习惯（60%）。3. 卫生医疗条件（8%）。4. 遗传因素（15%）。

科学的生活方式

- 科学的生活方式减少疾病发生，提高生活质量。
- 科学的生活方式可概括为四句话十六个字：
 - 合理膳食
 - 适量运动
 - 戒烟限酒
 - 心理平衡
- 研究表明这四句话，十六个字，能使高血压减少 55 %，脑卒中、冠心病减少 75 %，糖尿病减少 50 %，肿瘤减少 40% 。平均寿命延长 10 年以上。

合理膳食

每日膳食中各种营养必须齐全，数量必须充足，相互间的比例还要适当。①碳水化合物热量占55%，蛋白质热量15%，脂肪热量30%；②食物的储存、加工、烹调合理，尽可能减少营养素的损失；③提高消化吸收率；④良好的色、香、味等感官性状；⑤食物应对人体无毒害；⑥膳食要规律，一日三餐的能量分别为30%、40%、30%。

合理膳食

合理膳食总结为两句话，十个字：

第一句话叫做一、二、三、四、五

第二句话叫做红、黄、绿、白、黑

“一”就是每天喝一杯牛奶。“二”是250克至350克碳水化合物。“三”是三份高蛋白。一份可以理解为一两瘦肉或者一个大鸡蛋，或者二两豆腐，或者二两鱼虾，或者二两鸡和鸭，或者半两黄豆。“四”是四句话，即“有粗有细，不甜不咸，三四顿饭，七八分饱。”“五”就是500克蔬菜和水果。“红”是西红柿。“黄”是最多的是胡萝卜、玉米。“绿”是绿茶。“白”是燕麦。“黑”是黑木耳。

维生素A

几种食物中维生素A或胡萝卜素含量			单位: $\mu\text{g}/100$		
食物	维生素A	视黄醇当量	食物	维生素A	视黄醇当量
瘦猪肉	44	44	小米	100	17
肉鸡	226	226	玉米面	40	7
猪肝	4972	4972	大豆	220	37
鸡肝	10414	10414	荷兰豆	480	80
羊肝	20972	20972	红薯(红心)	750	125
猪肾	41	41	胡萝卜	4010	668
鸡心	910	910	油菜	620	103
牛奶	24	24	西兰花	7210	1202
奶粉	303	303	小白菜	1680	280
奶油	1042	1042	苋菜	2110	352
鸡蛋	310	310	生菜	1790	298
蛋黄粉	776	776	菠菜	2920	487
黄鱼	10	10	柑	890	148
鳕鱼	206	206	橘	1660	277
江虾	102	102	芒果	8050	1342
河蟹	389	389	枇杷	700	117
蚌肉	283	283	杏	450	75

适量运动

- 运动是健康非常重要的因素。
- 静坐生活方式是全球死亡的第八位主要危险因素。人群中大约11%—24%属于静坐生活方式，31%—51%体力活动不足。
- 有数据表明：22%冠心病、11%缺血性脑血管病、14%糖尿病、10%乳腺癌、16%大肠癌是因缺乏体力活动所致。

适量运动

步行是世界上最好的运动。

多少最好呢？三个字：“三、五、七”。

“三”？一次三公里。

“五” 一个礼拜最少运动5次。

“七” 年龄加心跳等于170。比如50岁的话，运动到心跳120，加起来是170。

运动原则：序（循序渐进）度（量力而行）恒（持之以恒）。

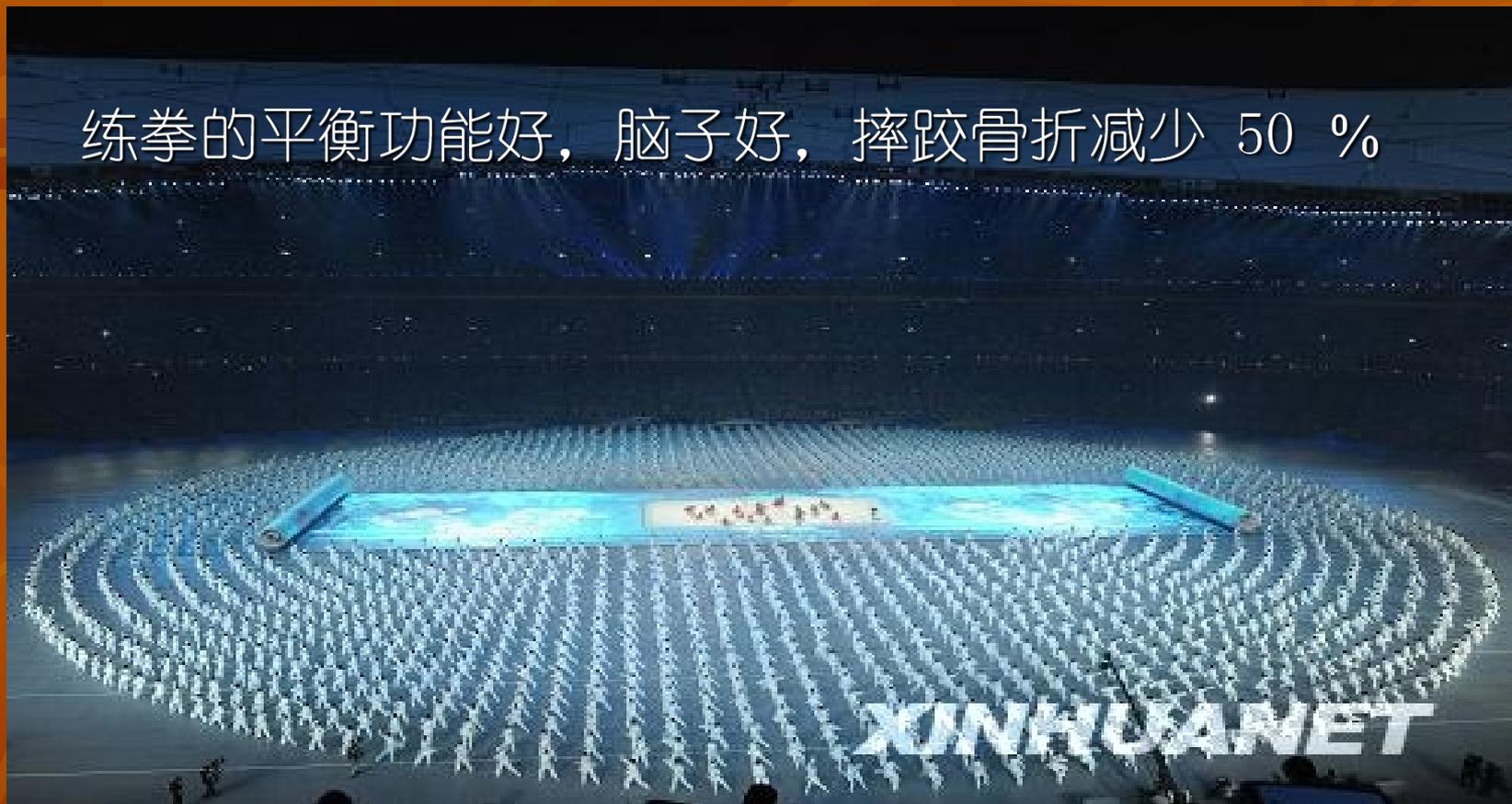
太极拳

- 除了步行，还有一项更好的运动，就是太极拳。太极拳柔中有刚，阴阳结合，最大的用途是改善神经系统。练拳的三年到十年，平衡功能得到改善，走路稳，不易摔跤。
- 美国老年体育协研究：一组用健身房的器材，天天锻炼肌肉；另外一组练太极拳。
- 结果显示：练拳的这组平衡功能好，脑子反应快，摔跤骨折减少50%。
- 美国专家说：非常佩服中国人的智慧，不花一分钱的太极拳比现代的器械效果好得多。

太极拳

国宝之一

练拳的平衡功能好，脑子好，摔跤骨折减少 50 %



全民健身 特别是非典、新冠疫情之后

心理平衡 心态稳定

- 稳定心态很重要。

动脉硬化、冠心病、脑卒中的发病是一个慢性的过程。一般人从青年开始，动脉一年大约狭窄 1 % -2 %左右，如果吸烟、有高血压、高血脂可以狭窄 3 % - 4 %，有些人四、五十岁时，因血管狭窄出现症状。但是情绪波动、生气着急，可以一分钟动脉狭窄 100 %，当时就死亡。

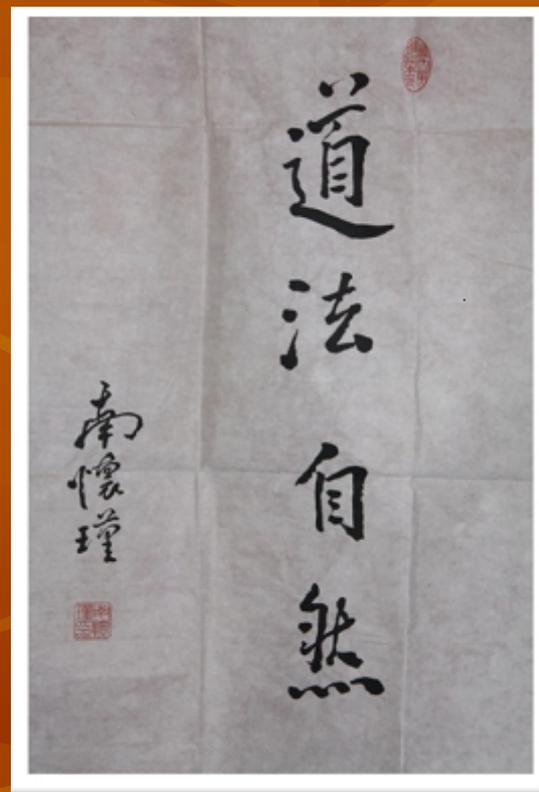
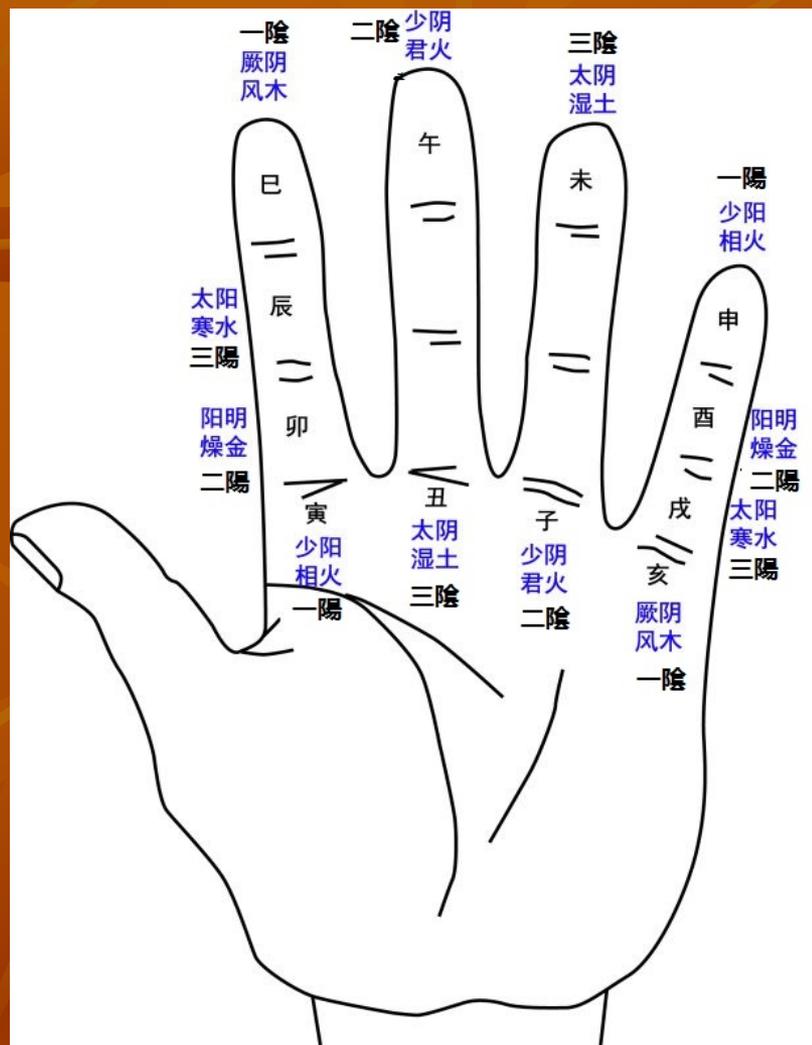
胡耀邦



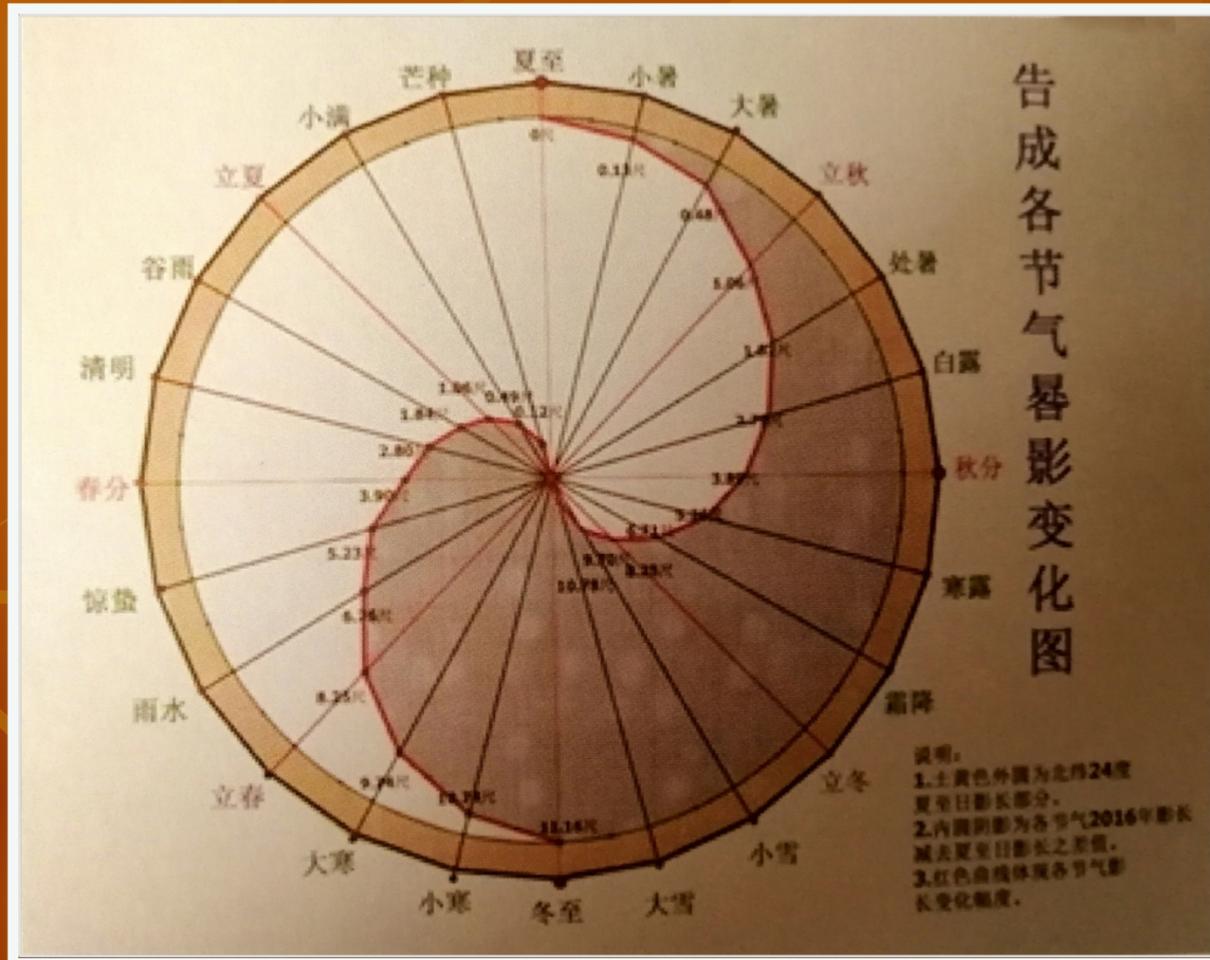
宠辱不惊闲看庭前花开花落
去留无意漫观天外云展云舒



天人合一 子午流注



二十四节气



研究自然力 尊重自然力 呵护自然力 提高自然力

- 什么是自然力？
- 1. 自主生存力，即从一个受精卵长成了不同的器官和组织，成为了一个人的能力；
- 2. 自相耦合力，即器官与器官、细胞与细胞相互之间的融合，共同完成升级的功能；
- 3. 自然修复力，即人体的自我修复功能；
- 4. 自由代谢力，即人本身不断翻新自己的能力；
- 5. 自控平衡力，即人体对于身体各项参数、指标拥有自我调节的能力；
- 6. 自我保护力，主要来源于人体的免疫系统，身体机能表现和疾病症状都是自我保护力的表现；
- 7. 精神统固力，即聪明的大脑时刻保护和规范着人体的整体功能。

阳光、空气、水
和运动，是生命
和健康的源泉。