

避免电话手表损伤孩子视力



儿童电话手表已成为不少孩子的“随身设备”。在许多家长看来,它比手机、平板小得多,孩子使用时间短,伤眼风险似乎不大。但临床上却发现,越来越多低龄儿童出现视疲劳、视力下降、假性近视等问题,罪魁祸首之一正是电话手表。

电话手表伤眼,首先是使用距离过近。儿童眼部结构尚未发育成熟,6岁前是眼球屈光系统、眼肌调节功能发育的关键窗口期,眼球可塑性强,同时也是视力受损的高危期。孩子看手表时,屏幕往往离眼睛不足20厘米,远低于国家护眼标准的40厘米近距离用眼安全距离。长期超近距离视物,会让眼部睫状肌持续处于高强度收缩状态,无法放松,反复痉挛后会引发假性近视,长期积累则会发展为真性近视。

其次是屏幕参数不友好。儿童电话手表多为小尺寸高清屏幕,像素密度高、光线对比度强,且部分低价手表存在频闪严重、蓝光超标、亮度不均匀等问题。孩子专注看屏幕时,眨眼次数会从正常的每分钟15—20次骤降至5—8次,泪液快速蒸发,极易引发眼干、眼涩、视疲劳,长期刺激会损伤视网膜感光细胞,削弱眼部调节能力。

第三是使用场景无限制。手机、平板多在固定场景使用,家长可随时管控;而电话手表全天候佩戴,孩子课间、上下学路上、睡前都能使用。碎片化、无规律地近距离用眼,让眼睛始终得不到休息,持续消耗孩子珍贵的远视储备。儿童远视储备一旦过早耗尽,近视便会不可逆发生。

还要纠正几个常见误区:屏幕小并不等于不伤眼,视力损伤的关键是用眼距离、时长和姿势;“护眼模式”“防蓝光”也不是保护伞,它们仅能轻微降低屏幕

强光和有害蓝光刺激,不能抵消不良用眼习惯带来的视力损伤;“偶尔玩一会儿”也不能完全放心,低龄儿童眼部调节能力弱,对用眼疲劳的耐受度极低,碎片化地频繁使用会形成累积影响,逐步诱发近视。

电话手表并非不能用,关键要合理管控、规范使用。3岁以下婴幼儿应尽量减少接触电子产品的时间;3至6岁儿童非必要不使用手表娱乐功能,仅用于紧急通话,每日屏幕使用累计时长不超过30分钟,单次不超过10分钟;6至12岁学龄儿童每天使用手表屏幕的总时长宜控制在1小时内,单次不超过20分钟,避免课间、走路、乘车时使用;12岁以上青少年则可适度放宽,但单次使用仍不超过30分钟。

家长的科学管控,是避免电话手表损伤孩子视力的关键。家长选购时不必追求“功能越多越好”。优先选择屏幕尺寸适中、频闪合格、蓝光达标、无过多游戏和短视频娱乐功能的基础款手表,让手表回归通信、定位的核心安全功能。巧用手表的家长管控系统,开启使用时长限制、应用禁用、夜间锁屏、时段管控等功能,自动限制孩子娱乐使用时间。同时,做好言传身教,家长避免在孩子面前长时间刷手机,营造少屏幕、多户外的家庭氛围。最后,每天保证2小时以上日间户外活动,眼科领域公认,户外自然光照射是预防儿童近视最有效、最经济的方式。

建议每3至6个月带孩子做专业视力筛查,重点监测远视储备、眼轴长度、睫状肌调节功能等核心指标。一旦发现孩子视力下降、视物模糊、频繁揉眼等异常情况,及时就医干预,避免假性近视发展为不可逆真性近视。

来源:人民日报

45天暴瘦40斤后住进ICU AI减重暗藏哪些风险

当下,AI减肥、AI健身、AI膳食规划等智能健康应用迅速普及,凭借低成本、个性化、全天候服务的优势,成为众多减肥人士的“智能教练”。

不过日前有媒体报道,四川成都34岁的陈先生因盲目照搬AI定制的高强度减肥计划,45天内暴瘦40斤后突发昏迷,被紧急送进ICU抢救。经医院诊断,陈先生患上尿源性脓毒症、脓毒性休克,并发多器官功能障碍综合征。所幸救治及时才脱离生命危险,但康复后仍遗留心肌炎、肾结石等后遗症。

陈先生的经历提醒急于减重的人群谨慎使用AI健康建议。减重不是速度竞赛,而应以安全、可持续为前提。那么,AI生成的饮食和运动计划有哪些局限?快速减重背后又有着怎样的风险?

从智能手环实时监测运动数据、健身App生成专属训练计划,到AI工具定制减脂食谱、作息方案,人工智能在一定程度上降低了健康管理的门槛。

记者搜索社交平台注意到,有不少自媒体博主发帖介绍使用AI工具定制减肥计划,并且还提供了相对详细的操作方法。

然而,也有博主在使用AI定制减肥计划训练一段时间后,对计划本身提出了质疑。

一位博主表示不会百分之百相信AI了,其让AI帮忙制定减肥计划,一开始定的计划是三天低碳一天高碳,一个月减到10%的体脂率一定能实现。博主坚持了一个星期,发现太累了,询问AI能否多吃点碳水,但还是要要在一个月内达到10%的体脂率,AI回复把米饭从每天三碗加到五碗,这样也能达到减肥目标。

AI给出的通用建议未必能够识别用户的基础疾病、用药情况、体能和异常症状。记者采访的健身教练和医生认为,这类工具可以辅助整理信息,但不能代替风险评估和专业判断。

一位在北京长期从事专业健身的私教刘浩告诉记者,AI健康工具依托海量的医学、运动、膳食大数据,能够快速整合用户身高、体重、体脂、作息等基础数据,低成本生成标准化健康方案,帮助普通人规避盲目节食、无效运动等基础误区。

不过,当AI定制的计划真正落在会员身上时,训练初期还是会出现一些会员承受不了强度等问题。刘教练解释,即便针对不同会员做出了针对性调整,也不能作为“一劳永逸”的训练计划,需要根据当下会员的运动表现实时进行调整。

刘教练坦言,他发现不少会员拿着根据自己情况通过AI定制的减肥计划来咨询,大多存在同样的问题,就是节食、上强度以及过于追求效率。肥胖是长期不良生活习惯积累的结果,减肥必然需要循序渐进的过程,并不存在安全有效的“极速减肥”方式。

厦门大学附属第一医院普外科主任医师王超珺认为,从积极层面看,利用AI定制减肥计划具备显著的智能优势,能够在最低成本下接触到基本的健康知识。但不可忽视的是,当前AI减肥工具也存在无法适配人体复杂生理状态的核心短板,这也是透支身体等情况易发生的诱因之一。

王超珺建议,合理使用AI定制基础的减肥计划梗概用于普及如何健康减重是有利的,但是具体的实施步骤还是要强调因人而异,寻求专业人士的指导。

来源:央视新闻客户端

