

拥抱“睛”彩新“视”界

市立医院、青岛中医医院走进青岛富源路小学、三十九中市北分校，传授近视防控知识



当前，我国儿童青少年近视问题日益严峻，呈现出高发化、低龄化的趋势。电子产品的广泛应用以及不科学的用眼习惯正在悄然侵蚀着孩子们明亮的双眼，近视率逐年攀升。9月15日至16日，由青岛市卫生健康委员会和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛三十九中市北分校和富源路小学润和校区，分别邀请青岛市中医医院（市海慈医院）眼科副主任李成芳和青岛市市立医院东院中医科护士长牟静担任嘉宾，为同学们讲解护眼的相关知识。



李成芳为同学们讲解护眼知识。吴涵 摄



牟静指导孩子们按摩穴位。吴涵 摄

“健康教育进学校”第二场 走进青岛三十九中市北分校

9月15日下午3时25分，青岛市中医医院（市海慈医院）眼科副主任李成芳来到青岛三十九中市北分校，为七年级的同学们带来了一场青少年近视防控宣传教育知识讲座。

“眼睛是人体重要的感官之一，其结构主要包括角膜、虹膜、晶状体、视网膜和视神经等部分。”通过短片，李成芳为同学们带来的护眼“小课堂”正式开讲。人的眼球发育主要分为两个阶段，婴幼儿阶段和青少年阶段。婴幼儿时期，眼睛尚未发育成熟，屈光状态呈远视，随着生长发育眼轴会逐渐“正视化”。在小学阶段眼轴的增长相对较快，若用眼习惯不佳，可能导致屈光异常，形成近视。研究表明，眼轴长度每增加1毫米，近视度数便增加约200—300度。

“原来近视到1000度的世界是这样。”“看不清东西太不方便了，我们得好好爱护眼睛！”通过视频，同学们体验到0至1000度近视下所看到的世界。“一旦发生近视，同学们也不要焦虑。近视虽然不能逆转，但是通过佩戴眼镜、夜间佩戴角膜塑形镜（OK镜）等科学手段会让近视发展进程放缓。”李成芳特别提醒，发现孩子近视时，家长切忌“病急乱投医”，孩子在配镜时更不要近视度数欠矫，否则近视的度数会越来越高。

如何及时发现自己的眼睛是否近视？“在医院，我们常常会遇到一些孩子，第一次检查眼睛时，近视度数已经比较高了。”面对这类问题，李成芳指出，看远模糊、频繁眨眼、经常皱眉、经常歪头看东西等这些都

有可能是近视发生的早期症状。

课堂上，李成芳提醒同学，无论是否有近视倾向，儿童青少年应每6至12个月到正规机构检查视力，把握视力的“主动权”：“视力检查能够及时掌握眼睛的健康状况，特别是在近视早期，发现症状时，应及时就医，避免近视度数加深。”此外，李成芳还给同学们支招：预防近视八个原则，用眼“20—20—20”原则、坐姿的“3个1”原则、每天坚持2小时户外活动、多参加球类运动、定期检查建立屈光发育档案、注意饮食少吃甜食、控制电子设备的使用时间、读写时光线充足，从而养成良好的用眼习惯，减少眼睛负担。

“我们要好好爱护眼睛，才能看到更精彩的世界，戴眼镜真的太不方便了，今天专家教我们如何日常预防近视的知识非常实用，我平时一定会好好注意，养成良好的习惯！”七年级四班的杨梦洁同学说道。

“健康教育进学校”第三场 走进青岛富源路小学（润和校区）

9月16日下午2时35分，在青岛富源路小学（润和校区）的宣讲教室内，青岛市市立医院东院中医科护士长牟静用通俗易懂的语言解释了近视成因及危害，并结合动画演示，展示眼球结构变化与用眼习惯的关系。

据国家卫生健康委最新统计，我国青少年总体近视率超50%，且呈现低龄化趋势，2024年公布的资料显示，在小学、初中和高中中的近视率分别在43%、80.7%和85.7%，近视问题愈发不容忽视。“每天2小时户外活动、保持‘一拳一尺一寸’读写姿势、定期检查视力，是防控近视的三大法宝。”牟静告诉同学们，平

时应该遵循“连续用眼20分钟需远眺20英尺外20秒”的20—20—20法则，强调了每日户外活动2小时对预防近视的关键作用。此外，牟静还为在场师生科普了何为“真性近视”和“假性近视”，并特别提醒，不要等孩子“看不清黑板”才行动，定期筛查是关键。

“同学们，你们知道吗？耳朵上有一个‘小婴儿’，耳朵上的穴位与人体的脏腑、器官相对应，通过刺激耳穴调节脏腑的气血功能，能产生明目的作用……”针对穴位护眼，牟静向同学们介绍了“眼睛保健操——眼部周围穴位按摩”和“耳穴疗法”，还通过视频演示及穴位按摩实操等方式，现场演示了中医药防治近视常用眼周穴位，教授“四白穴”“睛明穴”“太阳穴”等眼部穴位的精准定位与按摩手法，同学们跟随示范认真练习，拿着牟静带来的“大耳朵”教具，一边按照牟静的指导辨认穴位，一边互相实践，现场互动热烈。

“今天了解到，耳朵上的很多穴位都可以预防近视，学到了很多，感觉以后真的要好好爱护眼睛才行！”五年级二班的张正则兴奋地向记者演示穴位按摩的要领。“今天学到了很多预防近视的知识，感觉中医真的博大精深，还了解到原来还有‘假性近视’‘真性近视’，感觉学到了很多新知识！”五年级三班的姜宜合笑着说。

牟静提醒，增加孩子的户外活动时间可以预防近视是目前国际公认的结论，此外，家长和老师平时也要关注孩子的用眼时间及环境，日常注意饮食，少吃甜食和软烂的食物，补充钙质，预防肥胖。预防近视不仅需要孩子自己养成良好的用眼习惯，也需要家校医协同，才能共同保护孩子视力。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 实习生 李国萍

微创“钥匙孔”破解纵隔占位难题

城阳人民医院与北京大学人民医院深度合作，胸外科院士团队微创诊疗技术解除患者病痛

“在家门口就享受到了专家的顶尖手术，伤口小、恢复快，真是太幸运了！”从看着胸部CT报告“前纵隔占位，较2024年4月稍增大”结论时的满心忐忑，到术后5天便康复出院的安心，73岁的城阳居民李奶奶（化名）和家人心中的大石头终于落地，这一切的改变，源于青岛市城阳人民医院与北京大学人民医院的深度合作——胸外科院士团队专家翁文翰教授带来的微创诊疗技术，不仅为李奶奶解除了病痛，更让基层患者感受到了优质医疗资源下沉的“民生温度”。

藏在胸腔里的“神秘病灶”

很多人对“纵隔占位”感到陌生。事实上，纵隔并非一个器官，而是位于两侧肺之间、胸骨后方、脊柱前方的重要解剖区域，内部包含心脏、大血管，如主动脉、上腔静脉、气管、食管、淋巴组织和重要神经等结构，堪称人体胸腔的“交通枢纽”。当这个区域出现异常肿块即“纵隔占位”时，可能是良性的囊肿、脂肪瘤，也可能是恶性的胸腺瘤、淋巴瘤等，而判断其性质、及时干预，是避免病灶压迫心脏、大气道或大血管，引发呼吸困难、胸痛等并发症的关键。因此，一旦发现纵隔占位且存在进展迹象，应及时寻求胸外科专业评估。

青岛市城阳人民医院胸外科主任蓝新颜介绍，由于位置深、结构复杂，纵隔区域内发生的病变往往隐蔽性强，早期症状不明显，很多患者是通过体检或其他疾病检查时偶然发现的。像李奶奶这样，通过胸部CT发现前纵隔的占位性病变——1.7厘米×1.5厘米



翁文翰教授带领团队为患者手术。院方供图

的病灶，虽体积小但有增大趋势，就需要高度警惕并及时处理。以往，这类患者常因担心手术创伤大、恢复慢而犹豫，甚至选择远赴北上广就医，如今随着微创技术的发展和优质医疗资源的下沉，“家门口解决大病”已成为现实。

“小孔”完成高难度纵隔手术

完善术前准备后，翁文翰教授与城阳人民医院胸外科赵军副主任团队一起为患者施行“胸腔镜下纵隔病损切除术+肋间神经阻滞术”。通过胸腔镜清晰的视野，精准分离病灶与周围组织，完整切除支气管囊肿。整个手术过程流畅高效，历时短、创伤小，术后第三天便成功拔除引流管，拔管次日便达到出院标准，

真正实现了“微创即速愈”。

与常规胸腔镜手术不同，翁文翰教授采用了北大人民医院胸外科王俊院士的“斜卧位”入路方式，而非传统侧卧位，它极大优化了手术视野和器械操作角度，显著降低了对周围组织特别是血管和神经的潜在损伤，真正实现“精准直达、最小干扰”。

手术中，翁文翰教授实施了“肋间神经阻滞术”，它是加速康复的“隐形”关键。手术仅采用两处微小切口：主操作孔仅为2.5厘米，腔镜入口更是只有1厘米。

“手术操作空间极小，相当于在‘夹缝’中精准切除病灶，既要避免损伤周围的心脏、大血管，又要保证完整剥离病灶，对术者的技术和经验要求极高。”参与手术的胸外科副主任赵军解释道。为了实现“创伤最小化、恢复最大化”，翁文翰教授为其量身定制了微创双孔胸腔镜手术方案，在极其有限的空间内，翁教授凭借精湛的镜下操作技术和丰富的立体解剖经验，完整切除病灶，术中出血仅10毫升。术后病理显示为“支气管囊肿”，通过及时手术切除，术后无需特殊治疗，仅需定期复查即可，极大降低了患者的后续负担。

从“传统开胸”到“微创速愈”，青岛市城阳人民医院与北大人民医院的深度合作，正在悄然改变基层患者的就医体验。下一步，随着更多知名专家、前沿技术的持续下沉，将有越来越多患者，在家门口就能享受到与国家级医院“同质同源”的诊疗服务，真正实现“大病不出区、康复有保障”的健康承诺。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵