

近视根本不能治愈！近视以后只能……

俗话说眼睛是心灵的窗户，如果这扇窗户不明亮了比如近视了，肯定着急啊。

于是一些商家就利用这种心理，推出各种号称能在约定期限内帮助孩子降低度数甚至治愈近视的广告，像什么“近视治愈”“康复”“近视克星”等。

很多家长都被这种“神奇”的治疗效果吸引，但实际上真的有效吗？这次官方给出了答案。

近日，国家卫生健康委等6部门联合发文，明确表示不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“近视治愈”等带有误导性的表述。

近视是一种不可逆变化，目前还没有安全有效的办法能使其恢复。也就是说，近视不可治愈！

尤其近几年，青少年儿童近视率逐年上升，尤其是亚洲儿童近视发生率最高。

我国青少年的近视率居世界第一，目前不仅在逐年攀升，而且呈现低龄化的趋势。

据估算，目前我国近视患者达6亿人，其中小学生已经超过1亿人。

大部分近视人群都梦想着摘掉眼镜，既然近视不能被治愈那应该怎么办呢？今天就让我们来了解一下。



近视能治愈吗？

不能！依据目前医疗手段，近视只能被“矫正”，而非“治愈”！

常听说的近视的治疗方法有局部药物、光学眼镜、角膜塑形镜、手术治疗等，基本原理均为改变光线折射路径或者延缓眼轴增长，控制近视进展，但根本不能逆转已经发生的近视眼结构改变。

所以，近视后唯一能做的就是延缓近视度数加深的速度。

近视有哪些矫正方法？

1、保守方法

药物

阿托品主要是松弛睫状肌，起到散大瞳孔、放松调节的作用。

但到目前为止，阿托品的作用机制并不十分清楚，临床应用仍存在很大的不确定性，切记不可盲目自行使用。

框架眼镜

框架眼镜是最简单安全的矫正器具，但框架眼镜无法控制近视的发展，应做到每年至少一次复查，及时调整眼镜度数。

角膜接触镜

角膜塑形镜，也就是我们常说的“OK镜”，能暂时性降低一定量的近视度数。

临床试验发现长期配戴角膜塑形镜可延缓青少年眼轴长度进展约0.19毫米/年。但是同时需注意微生物角膜炎的发生。

2、手术方法

包括激光角膜屈光手术、人工晶状体植入术以及后巩膜加固术。

激光角膜屈光手术的本质是通过切削中央区角膜，从而降低前表面角膜曲率以矫正屈光度。

激光角膜屈光手术和眼内镜植入手术主要用于矫正高度近视的屈光度，不能阻止近视的进展，而后巩膜加固术则在于延缓甚至阻止近视的进展。

近视虽不能治愈，但可以有效控制，一旦发现孩子近视，需及时到医院明确诊断及及时干预。

同时，“早监测、早预警、早干预”是解决近视问题的关键。除了养成良好的用眼习惯以外，还应该合理均衡饮食，早期视力筛查，保证充足的户外活动。

矫正近视一定要去正规医院或者机构，不可一时心急，被不良商家耽误了治疗时机。

近视是如何形成的？



眼睛犹如一件精密调节的仪器。正常情况下，光线依次经过角膜、晶状体、玻璃体等部位发生折射，最终在视网膜上形成影像。

人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，称为近视。



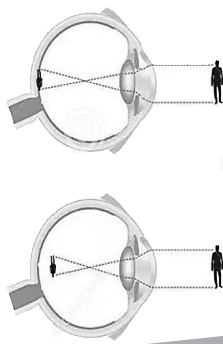
近视可逆吗？

医学上，近视分为屈光性近视和轴性近视，前者与角膜或晶状体屈光力的改变有关，后者由于眼轴长度延长所致，也就是我们常说的真性近视和“假性近视”。

但“假性近视”只是睫状肌痉挛所致，并非屈光学上的近视。因此，应该称为“调节性近视”。

“调节性近视”是可逆的，也是可以预防治疗的。但如果如果没有及时发现并解决“调节性近视”，同样会演变成真正的近视。

而真性近视则是不可逆的，严重情况甚至会导致失明。



全国学生体质与健康调研结果中视力不良率^①

年份 ^②	小学生 ^③	初中生 ^④	高中生 ^⑤
2005 ^⑥	31.67% ^⑦	58.07% ^⑧	76.02% ^⑨
2010 ^⑥	40.89% ^⑦	67.33% ^⑧	79.20% ^⑨
2014 ^⑥	45.7% ^⑦	74.4% ^⑧	83.3% ^⑨

闭眼单脚站立时间短，容易早死？看完彻底扎心了……

单脚站立，又称“金鸡独立”，是民间广为流传的一个健身动作，但你有想过这个动作可能会预测死亡吗？

就在日前，据英国《每日邮报》报道，由英国医学研究委员会发起的大规模研究得出一个令我们瞠目结舌的结论：闭眼单脚站立的时间可以预测死亡。

这项研究始于1999年，他们对2760名53岁的男性和女性进行了测试，要求志愿者完成三项简单项目，分别是：握力、从坐姿站起来有多快以及闭眼单脚站立的时间。

13年间，共有177名志愿者先后死去。仔细观察当时数据，研究人员发现，这三项测试分别预测了志愿者将会死亡的可能性，而闭眼单脚站立是其中最重要的指标。

研究表明，那些闭眼单脚站立的时间平均只能两秒或更少的人——在接下来的13年里，死亡的可能性是那些能保持10秒及以上的人的三倍。

闭眼单脚站立是如何影响健康的呢？其实跟一个重要能力有关。

为什么闭眼单脚站立那么难？

看到这里，肯定会有很多小伙伴跃跃欲试，看自己闭眼单脚站立能坚持多久，但很快会发现，闭眼单脚站立真的有点难……

这是因为大脑是通过三条信息途径来使人保持直立的。

首先，保持站立的主要因素之一是来自内耳充满液体的半规管的信息。并且，内耳中的前庭控制着人体平衡、协调、肌肉紧张度等生理活动。

其次，大脑还依赖关节和肌肉的信息反馈来帮助保持平衡。关节里有特殊的感受器，被称为本体感受器，它可以向大脑发送信号，告诉大脑发生了什么，从而进行调整。

最后，相对于周围的环境来说，眼睛可以准确地告诉大脑头和身体的位置。因此，当闭上眼睛，失去了视觉，所以就不那么容易保持平衡。

你拥有正常的平衡力吗？

闭眼单脚站立，归根到底，还是在测试人



的平衡能力。平衡能力不仅仅是让人们在正常走路时不摔倒，它更是一种复杂的人体综合能力，最简单的判断平衡力好坏的示例就是：

抱着东西走路被绊到，有的人跟踉几下就可以恢复到正常状态，而有的人就会摔的四脚朝天，这就是平衡能力的直观反映。

除了疾病原因之外，平衡能力有两大影响因素：

1、肥胖。体重过大，在身体失衡时需要更大的肌肉协同发力来纠正，而肥胖者恰恰多数肌肉力量差、敏捷度差，更容易失衡摔倒。

2、年龄。40岁后，平衡力会逐渐下降。美国马萨诸塞州眼耳医院研究人员对18岁~80岁人群进行平衡力测试后发现，40岁后，人的前庭功能会迅速下降，可直接导致平衡力降低。

“金鸡独立”有哪些好处？

平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力，平衡力下降，危害可想而知。近年来，我国国民整体的平衡能力呈下降趋势，尤其是中老年群体。

国民体质监测公报显示，与2010年相比，2014年3~6岁幼儿（男女）的走平衡木能力下降了4%左右，20~39岁成年男女闭眼单脚站立能力分别降低约11%和9%，40~59岁的成年男女的平衡力也出现大幅下滑。

因此，提高平衡力，也可以纳入我们日常保健运动的项目。打打太极拳，蹲蹲马步，都可以提高我们的平衡力。而平衡力提高后，还

可能会有以下好处。

1、预防老年痴呆

进行单脚站立的时候，身体为了维持平衡能有效锻炼大脑的协调性，并且能够有效锻炼脑垂体、小脑，有效预防老年痴呆。

2、锻炼身体平衡感

单腿站立，尤其是闭眼单腿站立的时候，身体需要充分调动大脑神经以帮助维持身体的平衡，久而久之，身体的平衡感会越来越好。

3、治疗痔疮

在练习“金鸡独立”的时候可以尽量刺激到臀部的肌肉，在臀部肌肉和下腹肌肉在运动刺激中能够帮助促进肛门周围的血液循环，从而帮助防治痔疮。

4、塑造身体曲线

单腿站立也是瑜伽的常用动作，配合手部尽量向上延伸，不仅能够使下半身用力，还能有效刺激腹部、手臂、背部，全面塑造身体曲线。