



# 孩子过量吃糖会影响视力吗?

中山眼科中心医生表示尚未证实还需研究,遗传与环境是影响视力主要因素

信息时报讯 (记者 张漫 康振豪) 日前,外地一名20多岁女孩近视高达1500度,医生诊断,其近视加深原因与过量摄入甜食有一定关系。对此,很多家长非常关心,过量吃糖真的会影响视力吗?中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科专科医生、中山大学博士许吉萍提醒,过量吃糖影响视力没有被证实,还需进一步临床研究。同时,新学期开学快满一个月,广州市妇女儿童医疗中心眼科主任项道满就儿童近视预防提出建议。

## 过量吃糖或会影响视力

中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科专科医生、中山大学博士许吉萍介绍,目前国内有一些基础研究发现,吃大量甜食是近视的一个危险因素,过量吃糖的小朋友近视的患病率会高一点。

她解释,有业内推测认为,过量吃糖影响视力,可能是糖在代谢过程中会产生一些酸性物质,酸性物质会与血液里的钙结合,导致钙减少,而眼睛外墙组织是需要钙来加固,加固的能力变弱,眼轴会延长,从而加重近视度数的增长。

“过量吃糖影响视力没有被证实,还需进一步临床研究。”许吉萍表示,如果只是单纯地吃糖造成钙的流失从而影响视力,其实只要多晒太阳,多吃含钙的食物,就可以弥补。目前过量吃糖

与近视的关系并不直接,但糖吃多了确实对健康不太友好,会引起肥胖、糖尿病等,而糖尿病确实会引起眼睛的病变。

## 阳光可以很好保护视力

据介绍,以前初高中是青少年出现近视的高峰期,近年来小学生出现近视的比例逐渐增多。出现近视以及近视度数加深的主要有两类影响因素:一类是遗传因素,如果父母都是高度近视,孩子出现近视的年龄会比较早,近视后视力发展会更快,有可能发展为高度近视。另一类是环境因素,看书、写字、做作业、上网课,有些家长培养孩子下围棋、弹钢琴等,这些都需要近距离用眼,容易导致近视。此外,阳光可以很好地保护视力,现在孩子户外活动时间少,如果在室内光线不佳的环境下做作业,也会加速近视的发展。

## 多数普通近视在成年后不再增长

对于近视人群而言,近视的正常增长速度是多少?许吉萍指出,对于已经出现近视的青少年而言,一般建议半年去检查一次视力,正常情况下,每年近视增长速度控制在50度以内,这是相对安全的范围。

大部分近视人群的视力会在18岁左右达到稳定,也就是说18岁以后,低于600度的普通近视人群,近视度数基

本不再增长。如果在18岁以前,出现高度近视(视力超过600度),或者有一些病理性的近视,在18岁以后近视度数仍然会增长。

“成年人近视度数基本不再增长,并不意味着不需要保护眼睛了。”许吉萍提醒,有些个例由于成年后过度用眼,仍然出现近视度数增长的情况。如

果成年后,每年近视度数增长50度左右,这属于异常增长,需要格外警惕。

许吉萍表示,无论是青少年还是成年人,预防近视及避免近视异常增长,要学会正确用眼,减少近距离用眼,同时多晒太阳、多做户外活动,如果做到这些,近视仍然异常增长,建议去正规的医院咨询眼科医生。

## 用眼建议

### 两岁以下孩子完全不要接触电子产品

新学期开学快满一个月,广州市妇女儿童医疗中心眼科主任项道满提醒,家长应继续重视孩子的近视预防。他表示,使用电子产品学习时,每学习30分钟~40分钟,就应该休息、远眺放松10分钟。此外,年龄越小,连续使用电子产品的时间应该越短。建议两岁以下孩子完全不要接触电子产品,并且尽量避免接触电视。如果出于非学习目的使用,单次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。

那家长给孩子选择书桌椅子时要注意什么?项道满建议家长给孩子购买可以调节高度的书桌和椅子,根据孩子生长发育的情况,及

时地调整桌子和椅子的高度。此外,就算桌椅位置高度正常,连续用眼的时间也不宜超过30~40分钟。需要特别强调的是,除了身高和桌椅高度要匹配,孩子坐姿也非常重要。“坐姿要‘一尺一拳一寸’,即眼睛离书本要一尺远,胸部离书桌要一拳远,手离笔尖是一寸远。坐的时候,身子的上半部要坐直,头部要端正,目视前方;双手如果不是在写字的时候,比如听老师讲课的时候,最好随意地放在身体的两侧;胸膛要挺起,不能把整个身子趴在桌子上面;两腿要平放,跷起脚和架起腿都是不合适的。”项道满说。

## 2022年“阳光就业”粤港澳大湾区专场招聘会暨“羊城邀约”港澳青年就业招聘活动顺利举办

# 提供约3500个高质量就业岗位

信息时报讯 (记者 马泽望) 记者从广州市人社局获悉,9月19-23日,2022年“羊城邀约”港澳青年就业创业交流活动周顺利举行。作为活动周重点活动之一,2022年“阳光就业”粤港澳大湾区专场招聘会暨“羊城邀约”港澳青年就业招聘活动于9月22日在暨南大学南门广场举办。

据了解,此次招聘活动是今年下半年广州市“阳光就业”高校毕业生系列招聘活动的第一场线下招聘会。活动吸引全市数十家用人单位参会,提供约3500个高质量就业岗位,为广州市2023届高校毕业生、有就业意愿在广州就业的港澳青年、往届尚未落实就业单位的离校未就业毕业生和失业青年等青年群体提供针对性服务。

## “云逛会”激活多元化就业场景

据了解,参与本场招聘会的用人单位主要集中在智能制造业、信息传输、软件和信息技术服务业、生物医药类技术产业等行业。民营企业依然是吸纳高校毕业生就业的重要力量,占用人单位总数的54.17%。本次参会单位招聘2023届高校毕业生的平均薪酬达9036元/

月。本科生薪酬中位数最高的行业是金融业,达9451元;其次是建筑业及文化、体育和娱乐业,薪酬中位数分别为8733元和8728元。研究生薪酬中位数最高的行业是智能制造业,达13806元;其次是金融业和批发与零售业,薪酬中位数分别为13500元和11833元。

本次招聘会采用线下+线上联动形式开展,即日起至9月30日,高校毕业生可通过“广州市阳光就业”微信小程序在线投递简历。在招聘活动现场,还举办高校毕业生就业政策宣传指导、新闻与传播行业专场直播带岗活动、就业创业测评等体验活动,为高校毕业生提供就业政策咨询、求职方法、简历指导、面试指导、职业生涯规划等指导及服务。

同时,高校毕业生可在活动官方小程序的“云逛会”直播间中,跟着主播在线逛会,重点了解本场招聘会的精选“好岗”,通过主播与HR的现场交流采访,让线上求职者也更好地了解招聘的岗位详情及招聘要求。直播中还设置名企直播探班、毕业生求职经验分享、就业创业政策解读等多个环节,为高校毕业生带来第一手就业资讯。

据了解,广州市人社部门将在9-12月期间持续举办“阳光就业”高校毕业

生系列招聘活动,近期将在广东外语外贸大学、广东财经大学、广州大学等10所高校举办多场线下招聘活动,用人单位和高校毕业生可登录“广州市阳光就业”微信小程序了解并参与相关招聘活动。

## 促成港澳青年在穗实习及就业

除本次招聘活动外,活动周期间还举办港澳青年就业交流分享主题沙龙、新闻与传播行业专场直播带岗活动、“赢在广州”就业创业测评等活动。

活动周采用“线上+线下”多平台同步发力,创造多渠道交流场景,打造亮点纷呈的就业创业活动盛宴,大力促进港澳青年来穗就业创业。9月20日,举办“扬帆湾区”港澳青年就业交流分享主题沙龙,近50位港澳青年走进汇丰环球客户服务(广东)有限公司,通过企业代表分享、留穗港澳学生经验交流、港澳青年就业创业服务与政策宣讲等形式,让港澳青年更加全面地了解广州企业,深入了解《支持港澳青年在粤港澳大湾区就业创业的实施细则》等港澳青年发展扶持政策,进一步促成港澳青年在穗实习及就业。

## 9月24日和25日凌晨荔湾龙溪大道五丫口大桥将开展结构检测

信息时报讯 (记者 王智讯 通讯员 荔宣) 记者从广州市荔湾区住房和城乡建设局了解到,为掌握桥梁健康状况,确保桥梁安全运营,该局将于9月24日、25日凌晨0时30分至4时30分,对五丫口大桥开展结构检测工作。桥梁检测期间,将封闭五丫口大桥广州往佛山方向桥面交通,佛山往广州方向桥面交通正常通行。交通封闭期间,车辆具体绕行线路如下:

(一)环城高速、京珠高速原计划从增潭立交出口—经龙溪大道五丫口大桥往佛山方向车辆,可绕行海南立交出口—经花地大道南沙尾桥往佛山方向;

(二)芳村片区以及经珠江隧道、洲头咀隧道、鹤洞大桥原计划经龙溪大道五丫口大桥往佛山方向的车辆,可绕行花地大道南沙尾桥或穗盐路往佛山方向;

(三)龙溪大道广州至佛山方向车辆可在五丫口大桥桥底调头—经龙溪大道从增潭立交上环城高速—绕行环城高速海南立交桥出口—经花地大道南沙尾桥往佛山方向。