

# 高考生的摘镜指南

通讯员 白荣荣 记者 宋伟 刘婧

## 聚焦健康

岁月不居,时节如流。不知不觉,2026年高考也已进入最后的冲刺阶段。高三学子整日埋头刷题、潜心备考,不仅承受着巨大的学习压力,双眼也长期处于高强度疲劳状态,这一时期是视力问题的高发期。

不少高三学子都希望在高考后摆脱眼镜束缚,以清爽利落的全新面貌步入大学校园,从容应对专业报考和新生入学体检。那么,在高考冲刺关键期,该如何科学护眼?高考后想摘镜,该如何提前规划?对于摘镜,医生又有怎样的专业建议呢?带着这样的疑问,我们采访了延安市人民医院眼科主任张俊霞。

**高考冲刺关键期,该如何科学护眼?**

张俊霞说,在高考冲刺的关键期,要想保护眼睛,远离视疲劳,务必要做到以下四点:

一、合理分配用眼时间,做到张弛有度

高三阶段,更要学会科学护眼。建议孩子每学习40至50分钟,就抽出10分钟放松双眼。可以眺望6米以外的远景绿植、建筑物,有效放松紧张的眼部睫状肌,缓解视觉疲劳。同时,纠正不良学习姿势,杜绝趴卧看书等习惯,从源头控制视力下滑。

二、改善学习采光环境,减少眼部刺激

合适的光线是护眼的关键。孩子学习时需搭配柔和护眼的台灯,避免灯光直射眼部,避开背光、昏暗、强光、反光的学习环境。日常保持规范读写姿势,眼睛与书本的距离维持在30至40厘米,端正坐姿,保护视力的同时也能提升学习专注度。

三、日常舒缓眼部疲劳,合理使用电子产品

日常可坚持早晚用温毛巾热敷双眼5至10分钟,促进眼周血液循环,有效缓解备考带来的干涩和酸胀不适感。备考期间合理管控电子产品,如需上网课、查资料,优先使用电脑等大屏设备,最大程度减少电子屏蓝光对眼底的伤害。

四、搭配饮食睡眠调理,筑牢护眼基础

通过日常膳食补充眼部所需营养,多摄入富含叶黄素、维生素A、维生素C的食材,例如菠菜、玉米、胡萝卜、蓝莓、圣女果等,饮食尽量清淡,减少辛辣刺激性食物。

**高考后想摘镜,该如何提前规划?**

张俊霞说,高考后是近视手术的高峰期,人数多、排队久、检查仓促、手术排期紧张。近视手术不是随到随做,严格的术前检查、眼部条件评估、定制手术方案缺一不可,合理规划时

间,才能从容摘镜。

一、全套术前检查,锁定适配术式  
近视手术的核心前提,是完整详细的术前眼部检查,也是判断孩子能不能做手术、适合哪种手术的关键。建议孩子利用周末完成全套检查,提前评估眼部条件,不用等到高考后手忙脚乱。

二、主流摘镜术式,按需选择  
全飞秒激光手术:适合角膜条件好、近视度数稳定的学生。手术微创、时间短、恢复超快,术后第二天即可正常使用、生活学习,是高考生的热门选择。

半飞秒激光手术:适配范围更广,适合大多数中低度、中度近视及散光学生,对角膜形态要求相对宽松。手术矫正精准,术中体验舒适,术后恢复速度快,视觉成像清晰,性价比高,是高考生摘镜的主流优选术式。

三、把控手术时间,适配大学入学体检

多数高校新生入学都会进行视力体检,部分军警、航空、医护、特殊专业对裸眼视力有明确要求。近视手术后1个月左右视力基本稳定,建议高考结束后尽早安排手术,预留充足恢复时间,从容应对入学体检与专业审核。

**对于摘镜,医生有怎样的专业建议?**

张俊霞说,作为专业的眼科医生,对于孩子的摘镜,主要有以下三点建议:

一、拒绝跟风摘镜  
角膜厚度、眼底健康、度数情况因人

而异,适合自身眼部条件,才是最安全的。

二、选择正规医院  
近视手术是精密的屈光医疗项目,一定要选择正规的眼科医院和经验丰富的专科医生,保障手术安全与长期视觉质量。

三、重视术后管理  
手术只是摘镜的第一步,按时复查、遵医嘱用药、科学用眼,才能长久维持清晰裸眼视力。

## 专家档案

张俊霞,女,硕士,毕业于西安交通大学。曾于北京同仁医院进修学习1年,西安交通大学第一附属医院屈光手术中心进修学习半年,在西安市第四人民医院干眼实操培训学习两周,延安市人民医院眼科主任医师,延安市眼科专业医疗质量控制中心秘书,陕西省健康促进与教育协会第二届近视防控专业委员会会员,陕西省卫生产业监督协会第二届近视防控专业委员会会员,陕西省国际医学交流促进会眼科专业委员会,陕西省中西医结合视光学与屈光光学专业委员会,陕西省保健学会防盲专业委员会委员,陕西省医师协会角膜与眼表疾病学组委员,陕西省中西医结合医学会第一届青光眼疾病专业委员会委员,发表SCI论文两篇,核心期刊论文十余篇,参与完成省级及市级科研项目各一项。

## 大医精诚

延安市人民医院  
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

# 市人民医院荣获2025年度全市预防医学工作先进集体称号

本报讯(通讯员 赵锦怡)为表彰先进、树立榜样,进一步推动我市疾病预防控制工作再上新台阶,近日,延安市预防医学会印发《关于表彰2025年先进集体、先进个人的通知》,延安市人民医院荣获“2025年度延安市预防医学工作先进集体”称号;疾病预防控制科苏小丽、医务部李艳荣获“全市

预防医学工作先进个人”。

近年来,延安市人民医院始终秉持“预防为主、防治结合”的工作方针,在传染病防控、慢性病管理、健康科普宣传等方面持续发力,不断完善疾病预防控制体系建设,规范传染病监测上报、应急演练全流程工作。疾病预防控制科全体人员坚守公共卫

线,严谨细致地开展疾病监测、流行病学排查、健康宣教下沉、医防协同联动等常态化工作,紧盯季节性传染病防控、公共卫生风险隐患排查,以专业严谨、务实尽责的作风筑牢区域公共卫生安全防线,全力守护群众的身体健康与生命安全。

这些荣誉的获得,是对医院长期以

来高度重视公共卫生事业、扎实推进医防融合工作的充分肯定。未来,该院将进一步深化医防融合工作机制,凝聚工作合力,提升全院公共卫生服务能力与应急处置水平,抓实常态化疾病防控、健康科普宣教、基层公卫协同联动各项工作,坚守初心、笃行实干,为延安卫生健康事业高质量发展贡献力量。

# 市人民医院获2025年度全市优质护理多项荣誉

本报讯(通讯员 高小娥)近日,延安市卫生健康委员会发布《关于表扬2025年度全市优质护理先进集体和个人的通报》,对全市护理战线优秀集体与先进个人进行表彰。延安市人民医院多个科室及多名护理骨干获评先进,充分彰显了该院优质护理服务建设的扎实成效。

在本次评选表彰中,该院呼吸

与危重症医学科一病区、心血管内科一病区、眼科、泌尿外科4个科室凭借规范的护理管理、精湛的专科护理能力和暖心的人文服务理念,成功获评“2025年度全市优质护理先进集体”。

同时,医院腔镜室护士长戴玉婷、普外科一病区护士长李静、心胸外科护士高秀秀、儿科一病区护士封

文娟、急诊科护士马婷婷、120急救站护士雷毅、呼吸与危重症医学科一病区护士曹娟、新生儿科护士李娟、重症医学科护士苏琳、神经外科ICU护士艾娜10名优秀护理工作,凭借爱岗敬业的职业操守、严谨务实的工作作风和温情细致的服务态度荣获“2025年度全市优质护理先进个人”称号。

一直以来,延安市人民医院高度重视护理事业发展,始终把优质护理服务作为提升医疗服务品质的核心抓手。全院护理团队凝心聚力、锐意进取,持续夯实护理基础、精进专科技能、深化人文关怀,在日常诊疗、急诊救治、重症监护、专科康复各个领域坚守初心使命,不断提升群众就医获得感、幸福感、安全感。

# 市人民医院风湿免疫科获评国家“系统性红斑狼疮规范化诊治协作中心”

本报讯(通讯员 刘蓉)近日,第六届风湿与自身免疫性疾病国家临床医学研究中心学术年会暨风湿免疫病智能化评估与精准诊疗北京市

重点实验室成立大会在北京召开。延安市人民医院风湿免疫科应邀参

会上,该院正式获赠国家皮肤与

免疫疾病临床医学研究中心认证的“系统性红斑狼疮规范化诊治协作中心”牌匾。

这一权威认证,标志着该院风湿

免疫科在系统性红斑狼疮的规范化诊疗、数据管理及临床研究能力方面达到国家级标准,为免疫疾病患者提供更规范、更优质的诊疗服务。

# 急救科普进社区 守护生命零距离

本报讯(通讯员 赵锦怡)为进一步提升社区居民的应急自救与互救能力,普及科学规范的急救知识,5月13日,由延安市社会科学界联合会主办、延安市委前急救联盟、延安社科大学120急救站承办的“延安社科大讲堂”急救培训进社区走进延长石油小区,为小区居民、物业及安保人员

带来了一场干货满满、实用性极强的急救技能科普培训。

培训现场,医院急诊科兼120急救站主任张维涛担任主讲,带领120急救站骨干医护人员组成的助教团队,以“理论讲解+现场演示+分组实操”相结合的方式,向在场人员系统讲解了心肺复苏、海姆立克急救法等实用技能。

理论讲解环节,张维涛围绕“白金十分钟”“黄金四分钟”急救时效窗口,深入浅出地讲解了把握急救黄金时间的重要性。同时,他还用通俗易懂的语言详细解读了心脏骤停识别、心肺复苏基础知识,以及成人、儿童、孕妇等不同人群气道异物梗阻的施救差异。

在实操环节,医护团队借助模拟

人演示了成人与婴儿心肺复苏及海姆立克急救法的完整流程。现场居民在医护团队的指导下纷纷上手实操,亲身体验心肺复苏按压和海姆立克急救法操作。医护团队在旁耐心纠正大家的姿势偏差,提醒操作中的细节要点,确保每一位参与者都能规范掌握急救动作要领。

# 微创技术除病痛 患者告别“蚯蚓腿”

本报讯(通讯员 耿冀洲)腿上青筋凸起、久站后酸胀肿痛、夜间频繁抽筋、皮肤暗沉瘙痒……作为高发的静脉曲张性疾病,下肢静脉曲张长期困扰着上班族、教师、医护人员、体力劳动者及中老年人。为破解患者因害怕传统手术疤痕大、恢复慢而拖延治疗,最终导致皮肤溃疡或血栓的难题,延安市人民医院介入科成熟开展超声引导下射频消融+泡沫硬化剂联合微创术,并对近期120位接受该治疗的住院患者完成了系统性跟踪随访,以临床数据印证了技术疗效。

此次随访患者覆盖各年龄段,最小的32岁、最大的84岁,病程跨度从2

年至28年,包含单侧、双侧下肢静脉曲张,症状涵盖青筋凸起、下肢水肿、酸胀疼痛、夜间抽筋、皮肤色素沉着、湿疹瘙痒等各类典型表现,覆盖了从轻度到中度病变的绝大多数患者群体。与传统静脉曲张开刀手术切口多、创伤大、术后疼痛明显、需卧床休养、腿部遗留明显疤痕、恢复周期长的弊端相比,该院采用的联合微创治疗法全程在高清超声可视化引导下操作,必要时搭配DSA(血管造影系统)引导,可精准定位病变静脉主干与细小分支,避开正常血管及皮下神经组织。通过射频消融闭合病变静脉主干,从根源阻断血液回流,搭配泡沫硬化剂处理

细小迂曲、成团的浅表曲张血管,实现主干根治与分支精细修复。整台手术仅需20至60分钟,术中几乎无出血,患者术后无需长时间卧床,即可下床自由行走,平均住院周期短,术后仅留存极细微创针眼,愈合后几乎无疤痕。

随访数据显示,术后仅少数患者出现轻微腿部酸胀或局部皮肤瘀青,经规范护理1至2周即全部消退,所有患者均未出现神经损伤、下肢深静脉血栓等严重并发症。经过3至12个月跟踪随访,所有患者不适症状全部消失,凸起的“青筋”完全平复,皮肤暗沉、湿疹等问题逐步改善,肢体活动不受限。仅1例多年重度双侧静脉曲张患者出现细

微浅表血管复发,但无不适症状,通过门诊简单硬化剂补充治疗即痊愈,整体复发率极低,疗效稳定持久。

针对不少患者认为“只是腿不好看,不用治”或“开刀手术太遭罪,能拖就拖”的认知误区,市人民医院介入科主任耿冀洲提醒,下肢静脉曲张属于进展性慢性疾病,无法自行痊愈,拖延只会让静脉瓣膜损伤加重,病情持续恶化。长期拖延不仅会形成难以愈合的“老烂腿”,还可能引发血栓性静脉炎,甚至血栓脱落诱发严重血管疾病,直接威胁身体健康。早发现、早干预、早治疗,才是守护腿部健康的关键。

## 特色医疗

延安瑞康康复医院

## 弘扬双拥传统 深化医疗拥军

### 市退役军人事务局与延安瑞康康复医院共建医疗优待服务体系

本报讯(通讯员 董新银 王溪雅)为弘扬延安双拥优良传统,拓展社会化拥军服务渠道,提升军人军属、退役军人和其他优抚对象医疗服务水平,5月9日,延安市退役军人事务局一行走进延安瑞康康复医院考察调研,双方就共建医疗优待服务体系深入协商,凝聚共识。

考察组先后走访了医院东方医学中心、住院部及体检中心,详细了解医院的基础设施建设、特色科室设置、先进医疗设备配置及日常运营管理等情况,对医院的专科特色、康复优势与综合服务能力给予了肯定,为后续精准对接医疗优待需求、深化双拥共建奠定了基础。

“做好军人军属、退役军人和其他优抚对象医疗优待服务,是落实拥军优属政策的重要举措,更是彰显尊崇关爱、传递社会温暖的关键抓手。”市退役军人事务局党组成员、副局长付艳雨说,双拥工作事关国防和军队建设大局,医疗拥军是新时代双拥工作的重要领域。医院要立足自身专科优势,细化优待服务清单,明确服务项目、标准与流程;畅通绿色就医通道,严格落实优先就诊、优先检查、优先住院、优先康复的“四优先”服务;规范院内尊崇标识,设置优先服务标识与政策公示牌,营造尊崇爱军的浓厚氛围;强化政策宣传引导,让优待对象清晰知晓政策、便捷享受红利。他希望延安瑞康康复医院切实扛起双拥工作的社会责任,以医疗拥军的实际成效为延安争创全国双拥模范城贡献力量。

延安瑞康康复医院负责人表示,医院始终坚守拥军优属的初心使命,主动扛起服务军人军属、退役军人和其他优抚对象的社会责任。作为双拥运动发祥地的医疗机构,参与双拥工作义不容辞。医院将以此次考察交流为契机,进一步提高政治站位,细化完善拥军医疗优待举措,畅通优先就医全流程,打造尊崇爱军的服务环境,加大优待政策宣传力度,让更多军人军属、退役军人和其他优抚对象享受到优质、高效、便捷的医疗服务,为延安新时代双拥工作高质量发展贡献医者力量。

## 健康宝塔

延安市宝塔区健康教育中心

# 给情绪“把脉”为成长“护航”

## 心理健康讲座在北关小学开讲



本报讯(通讯员 古红霞)为深入践行《“健康中国2030”规划纲要》,宝塔区健康教育中心联合区人民医院、凤凰社区卫生服务站,将一场健康知识讲座“搬进宝塔区北关小学。5月18日上午,一场“认识情绪 快乐成长”为主题的心理健康讲座在这里温情开讲,为200余名师生送上了一份实用的“心理锦囊”。

讲座由宝塔区人民医院精神心理科主治医师、硕士研究生陈云云主讲。讲座中,陈云云精准聚焦青少年的心理特点,将晦涩的心理学术理论转化为生动的实践指南。他不仅系统阐释了情绪的产生机制,更重点分享了“记情绪小日记”这一实用调适技巧,引导学生们通过观察记录来觉察自我。

“感到愤怒时,不妨闭上眼睛,深呼吸三次再开口。”他用通俗易懂的语言,教会孩子们如何通过科学的心里干预做自己情绪的“主人”。现场互动频频,掌声不断。

在面对面的互动环节,孩子们争相抛出“考试压力大”“和朋友闹矛盾”等成长烦恼。陈云云耐心倾听,通过情景模拟与正向引导,一一给予专业而温暖的解答。不仅消除了孩子们的心理困惑,更教会了大家如何正确寻求心理帮助,现场气氛热烈融洽。

活动期间,宝塔区健康教育中心工作人员还向师生们发放了《中国公民健康素养——基本知识与技能》宣传折页,在普及心理健康的同时,倡导师生关注合理膳食与科学运动,将身心健康的理念深植于心。

# “两癌”筛查暖民心 健康守护零距离

本报讯(通讯员 白晓翠)为深入落实民生实事项目,切实保障辖区妇女身体健康,有效提升宫颈癌、乳腺癌早诊早治率,近日,黄龙县圪台乡周密部署、多方联动,正式开展适龄妇女免费“两癌”筛查专项活动,把健康服务送到群众家门口,以实际行动守护妇女健康,筑牢家庭幸福防线。

宫颈癌、乳腺癌是威胁女性健康的常见高发恶性肿瘤,早期症状隐匿、易被忽视,定期规范筛查是预防疾病、降低风险最经济有效的手段。圪台乡党委、政府高度重视,早安排、早部署,明确筛查范围、时间安排、责任分工与服务流程,确保筛查工作有序推进。

活动前期,乡村两级干部全面开展宣传动员工作,通过微信群推送通知、入户走访讲解、发放宣传手册、现场政策答疑等多种形式,向群众广泛普及“两癌”防治知识、免费筛查政策与体检注意事项,重点提醒35至64周岁适龄妇女按时参与,切实提高知晓率与参与积极性,让惠民政策深入人心、家喻户晓。

筛查现场,工作人员有序引导群众登记信息、排队候检。医护人员严格按照规范流程,为参检妇女提供妇科常规检查、HPV高危分型检测、乳腺触诊、乳腺超声等免费项目,耐心解答群众关于妇科健康、日常保健、疾病预防等方面的疑问,同步建立健康档案,对筛查结果异常的妇女做好详细登记,及时跟进随访与转诊指导。现场全程注重保护个人隐私,优化服务流程,为老年群众、行动不便人员提供贴心帮扶,用专业、细致、温暖的服务让每一位参检妇女安心、放心、舒心。

据悉,活动还在持续进行中,在黄龙县城的妇女可以到黄龙县妇幼保健院进行免费筛查。