

高考后“摘镜”成不少学生成人礼 医生提醒并非人人适合

2026年上海秋季高考刚落幕，不少考生走出考场的第一站，不是回家补觉，也不是与同学庆祝，而是直奔医院的眼科，去“摘镜”！这两天，在上海市第一人民医院屈光科，前来咨询和检查的年轻面孔已明显增多。面对一年一度的“摘镜”高峰，医生直言，考生和家长急于快速摘镜的心态中，有不少健康误区，“摘镜并非人人适合，需要预留充足的检查与休养时间，理性规划手术时间，优先保障眼部健康安全。”

刚下考场就冲医院手术

上午刚考完英语听说测试，还穿着校服的小程赶到市一医院屈光科诊室，她的目标明确：报考警校。妈妈陪在身边，一同穿梭在不同检查室之间。当全套筛查完成，小程还在等待结果时，一旁的妈妈已开始掐着日子倒推时间表：“10号手术，14号体检，15号体检，时间正好。”检查结果给母女俩吃了定心丸：小程角膜厚度充足，眼底状态健康，各项指标都符合手术标准。

与小程类似的紧凑安排，在当天的挂号列表上一览无余。市一医院屈光科副主任张志华指着电脑屏幕，“2007年、2008年出生的学生几乎‘刷屏’，绝大多数是刚下考场就冲医院的高考生，报考军警、公安类院校的体检需求高度集中。”

据了解，目前主流的近视矫正手术主要分为角膜激光切削和人工晶体植入两大类，其中激光手术属于门诊微创手术，无需住院。条件合格的患者，首日完成检查，次日即可手术，术后第二天便能恢复正常视物、通过基础视力体检。

这种快速的恢复节奏，恰好契合部分考生争分夺秒的需求。“根据往年规律，还有一波高考后摘镜高峰在路上。”张志华同时提醒，尽管手术恢复迅速，但考生仍需根据体检日期尽早规划，留足术前检查和术后恢复时间，避免因临时扎堆而影响报考进程。

低龄求术增多成人礼成新宠

临床上，医生有一个明显的感受，家长们对近视矫正手术的包容度和接受度越来越高，甚至有父母主动把“摘镜”定义为孩子的“成人礼”，带着孩子提前预约咨询，低龄就诊者逐年增多。

在上海市第一人民医院屈光二科主任张妍看来，这份信任感并非凭空而来：国内激光近视矫正手术历经三十余年发展，技术已相当成熟，加上如今术前检查设备越来越精密，可筛查数十项眼部细节数据，确实让人更加安心。

但心态上的松弛，也催生了新的误区。“有些家长一味求早，却忽略了孩子的眼部发育节奏。”张妍说。不久前，一名高一舞蹈生在母亲陪同下来就诊，迫切希望暑假摘掉眼镜。女孩无奈表示，日常练功、彩排时，眼镜不停下滑、晃动，既影响状态，又分散注意力。

面对孩子的诉求，张妍看完检查报告，给出了否定答案：“你现在还没成年，眼轴还在生长发育。高中课业用眼强度极大，现在做手术，度数回退的风险非常高。”张妍强调，理想的近视矫正手术年龄，最好等到成年之后，且近一年近视度数涨幅控制在50度以内，身高、骨骼发育基本定型，眼部状态彻底稳定。尚未发育成熟的眼睛，提前手术相当于“在变化的地基上盖房子”，后期极易出现度数反弹，大概率需要二次矫正，得不偿失。

手术非后悔药矫正不是治疗

不仅如此，诊室里还藏着一种更普遍的错误心态：有家长把近视矫正手术当成万能兜底的“后悔药”。读书阶段只管成绩、刷题库，视力变差也无所谓，默认“考完做手术就能彻底治好近视”。可在医生看来，这是对近视矫正手术的致命误解。

切希望趁暑假摘掉眼镜。女孩无奈表示，日常练功、彩排时，眼镜不停下滑、晃动，既影响状态，又分散注意力。

面对孩子的诉求，张妍看完检查报告，给出了否定答案：“你现在还没成年，眼轴还在生长发育。高中课业用眼强度极大，现在做手术，度数回退的风险非常高。”张妍强调，理想的近视矫正手术年龄，最好等到成年之后，且近一年近视度数涨幅控制在50度以内，身高、骨骼发育基本定型，眼部状态彻底稳定。尚未发育成熟的眼睛，提前手术相当于“在变化的地基上盖房子”，后期极易出现度数反弹，大概率需要二次矫正，得不偿失。

手术非后悔药矫正不是治疗

不仅如此，诊室里还藏着一种更普遍的错误心态：有家长把近视矫正手术当成万能兜底的“后悔药”。读书阶段只管成绩、刷题库，视力变差也无所谓，默认“考完做手术就能彻底治好近视”。可在医生看来，这是对近视矫正手术的致命误解。



“很多人以为手术治好了近视，其实不是。”张志华常常需要在门诊上纠正这个误解，“手术是矫正，不是治疗。它没有治好眼睛的近视，只是把你鼻梁上的眼镜，移到了角膜上。”

手术能快速提升裸眼视力，帮人摆脱框架眼镜，却无法逆转近视带来的眼部结构性损伤。眼轴拉长、角膜变薄这些近视造成的生理性改变，会永久留存。这些肉眼看不见的变化，会持续提升视网膜脱离、黄斑出血、黄斑变性等严重眼底病变的风险。视力表的数字变好看了，但眼球深处的损伤从未消失。

“更现实的是，并非所有想摘镜的孩子，都有手术资格。”张妍举例，有的孩子角膜厚度天生偏薄，不足以安全承受激光切削；还有的孩子近视度数仍在快速上涨，一年增长超过100度，即便勉强做了手术，术后也极易快速回退。医生强调，手术只是视力矫正的一种医学手段，术后如果依旧肆无忌惮用眼，熬夜刷手机、长时间近距离用眼，新的近视度数依然会滋生，科学用眼才能维持良好的视力状态。

据文汇报

原来吃晚饭有个“最佳节点” 这个时间前吃完，全身代谢都变好

你有没有发现，到了一定年纪，血压、血脂、血糖……这几个指标越来越“难管”？明明平时自己也没有大吃大喝，怎么身体的这些指标就都升高了呢？这很可能和你吃晚饭的时间有关！有研究发现，吃晚饭有一个“最佳节点”——17点！在17点前吃完晚饭后，不再吃东西，对身体代谢改善效果达到最佳。

2020年，国际期刊《临床内分泌与代谢杂志》一项研究选了20名健康志愿者，分别在18点和22点吃一样热量的晚餐，随后均在23点入睡。结果发现，相比18点吃晚餐的人，22点吃晚餐的人人体血糖水平较高，且其机体消耗的脂肪量也相对较低。可见，晚餐早点吃就有助于不变胖。

吃晚饭有一个“最佳节点” 改善代谢效果最佳

国际期刊《BMJ医学》一项研究发现，吃晚饭有一个“最佳节点”，尤其过了17点后不再吃东西（限时进食），体重、血脂、腰围、血糖、血脂等一系列指标都得到了显著改善。研究人员分析了超过2000人吃晚饭（最后一餐）的数据后发现，“晚饭时间”对健康的影响真的很大：黄金组（17:00前吃完）：效果最优，体重和空腹胰岛素下降最明显。

白银组（17:00—19:00吃完）：效果次之，依然很积极。青铜组（19:00后吃完）：改善效果最弱。

研究还发现了一个“王炸组合”：最佳效果：17:00前结束进食+三餐吃饭时间≤8小时 最差效果：19:00后结束进食+三餐吃饭时间>8小时 根据研究，这是因为让你的吃饭时间，和身体天然的昼夜节律“同频共振”，让消化、代谢系统在它们最活跃的时候工作，到了该休息的时候，就让身体彻底切换到“休养模式”，自然脂肪燃烧更高效，血糖也更平稳。

晚饭早吃 不只瘦了全身健康都更好

晚餐吃早一点，你收获的不仅是体重秤上变小的数字。这是一种牵一发全身的良性连锁反应。

2.心脑血管压力小

2016年，一项对721名高血压患者的研究发现，与19点前吃晚饭的人相比，19点后吃晚饭的人在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。而且，2023年《自然·通讯》期刊发表的一项研究显示，晚餐每延迟1小时，患脑血管疾病的风险增加8%。

3.骨密度更加健康

很多人不知道，晚餐时间还会悄悄影响骨骼状态。2025年，国际期刊《内分泌学杂志》的一项研究指出，晚餐过晚（即每周至少3次在睡前2小时内进食），总体骨折风险增加8%，对髋部、椎体骨折影响更明显。研究指出，晚餐过晚会扰乱生物钟与激素平衡，而人体骨细胞（成骨细胞、破骨细胞等）均受生物钟影响，晚餐过晚可能打破生物节律，导致骨量和骨密度下降。

4.消化系统更舒适

如果晚餐吃得过晚，睡觉时食物还没消化完，在胃里停留，就会刺激胃酸、消化液的分泌。这些胃酸、消化液和食物混合在一起，分解很多代谢产物，诱发十二指肠溃疡、胃溃疡等疾病。

实在做不到17点吃晚饭 请尽量在这个时间前吃完

1.晚饭尽量早吃：19点前吃完



如果你做不到17点前吃晚餐，那就17~19点吃晚餐，也会好一些。尽量在19点前吃完晚餐，最晚不建议超过20点。尤其是对于减肥人群、代谢能力较弱的老年人群，更要控制好晚餐时间，最迟19点前吃完。

2.晚饭少吃一点：七分饱最好

晚餐建议七分饱，即感觉胃里不饿了，但还没觉得撑，放下筷子刚好。晚上

要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物，建议：

- 多蔬菜：富含膳食纤维，增加饱腹感，热量低。
- 适量优质蛋白：如鱼、鸡胸肉、豆腐等，避免油炸和肥腻的肉类。
- 主食要巧：可以用小部分杂粮（如糙米、燕麦、红薯）代替精米白面。

据人民日报

刊登 13018333716 热线 15023163856

重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告
 本委受理劳动争议案件，凡在两江新区范围内注册、用工的企业事业单位、个体工商户、民办非企业单位、灵活就业人员等，均可向本委申请仲裁。本委受理范围包括：因订立、履行、变更、解除、终止劳动合同发生的争议；因劳动报酬、工伤医疗费、经济补偿或赔偿金等发生的争议；因履行集体合同发生的争议；法律、法规规定的其他劳动争议。

重庆市南岸区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。

重庆市巴南区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。

重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告
 本委受理劳动争议案件，凡在两江新区范围内注册、用工的企业事业单位、个体工商户、民办非企业单位、灵活就业人员等，均可向本委申请仲裁。本委受理范围包括：因订立、履行、变更、解除、终止劳动合同发生的争议；因劳动报酬、工伤医疗费、经济补偿或赔偿金等发生的争议；因履行集体合同发生的争议；法律、法规规定的其他劳动争议。

重庆市南岸区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。

重庆市巴南区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。

重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告
 本委受理劳动争议案件，凡在两江新区范围内注册、用工的企业事业单位、个体工商户、民办非企业单位、灵活就业人员等，均可向本委申请仲裁。本委受理范围包括：因订立、履行、变更、解除、终止劳动合同发生的争议；因劳动报酬、工伤医疗费、经济补偿或赔偿金等发生的争议；因履行集体合同发生的争议；法律、法规规定的其他劳动争议。

重庆市南岸区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。

重庆市巴南区烟草专卖局公告
 本局为规范烟草市场秩序，维护消费者权益，特公告如下：凡在本区范围内从事烟草经营活动的单位和个人，必须依法取得烟草专卖许可证，并严格遵守相关法律法规。本局将加大对无证经营行为的查处力度，一经发现，将依法予以严厉处罚。