

本期关注

# 防近视、少视屏、多运动、不挑食、保睡眠、亲自然、护心窗 保护孩子视力，家长责无旁贷

□王凯 耿兴敏



日常生活做好“五件事”，守护孩子光明的未来

“双减”“两减一增”对近视防控十分有效

专家指出，我国近视发生率有几个重要特点：第一是发生率高，第二是低龄化，第三是高度近视的比例高。现在幼儿园阶段的儿童就已有百分之十几的近视了，这个明显低龄化是很可怕的；在高中生中，高度近视已超过20%，而在20年前高度近视比例只有2%~5%。

大量事实证明，逐渐增加的课外补习耗费了孩子们大量时间和精力，大多数孩子不但学习成绩没上去，视力反而明显下降。

青少年视力健康关系到祖国的未来。2021年7月，国家教育部门出台“双减”政策，“减轻义务教育阶段学生作业负担”“减轻校外培训负担”。“双减”政策的实施，对儿童青少年的近视防控也产生了积极作用。

“孩子要把作业负担减下去，把近距离用眼时间减下去，要增加户外活动时间。”专家说，自2018年国家八部委发布近视防控行动计划后，通过一年努力初步形成了“两减一增”的近视防控方法，减少近距离用眼，减少电子产品使用，增加户外活动。到2019年，我国整体近视发生率下降了3%，证明“两减一增”方法确实有效。

专家指出，因为新冠肺炎疫情，许多孩子都在家里上网课，近距离用眼多了，电子产品使用机会多了，户外活动机会少了，所以近几年近视发生率出现明显反弹。

预防孩子近视，家长责无旁贷，日常生活中该如何保护孩子的眼健康呢？

●首先，家长要了解孩子的眼睛状况。孩子不管多大，从刚出生、幼儿园、小学、中学，家长一定要及时掌握孩子眼睛的基本数据，一定要去医院验光、查视力和测眼轴。

●其次，督促孩子养成良好用眼习惯。有研究发现，孩子连续玩20分钟手机，视力平均下降到43.8度近视状态；连续看20分钟液晶电视，视力平均下降到18.8度近视状态。电子产品屏幕的多样色彩和快速变化，需要瞳孔在短时间内适应不同强度光亮，很容易导致或加重近视。而且孩子眼睛长时间盯着屏幕不动，很容易造成眼睛疲劳。专家指出，孩子用电子产品时间不能过长，要记住“202020”口诀：用电子产品20分钟，就要向20英尺（6米）之外，远眺至少20秒。

“双减”不代表孩子们可以放飞自我，孩子在家时，家长应更加严格控制孩子使用电子产品时间，一次连续使用不宜超过半个小时；必须使用电子工具时，要尽量选择大屏幕、分辨率高的电子产品，选择次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机，屏幕字体要大，背景颜色不要过浅。

●第三，每天带孩子至少进行2小时户外活动。家长应多带孩子参加户外活动，多接触大自然，让孩子眼睛得以充分放松。每天至少2小时的户外活动，既能强身健体，又能防治近视。阳光可刺激视网膜产生较多活性物质多巴胺，多巴胺能促进眼球正常发育，抑制眼轴增长，可预防或延缓近视发生发展。

●第四，定期监测孩子视力。“教

育部规定一学期要给学生测2次~4次视力。每个学期不管孩子有没有近视，学期结束时家长都要带孩子去验光、看视力、看眼部状况。如果已有近视了，那更要去验光看看视力变化。”专家提醒，家长每学期都应带孩子做视力检查，了解孩子眼睛发育是否正常、是否有近视危险；如果孩子已经近视了，要尽可能预防孩子变成高度近视。

●第五，保证孩子饮食合理、睡眠充足。饮食营养均衡、合理搭配有助孩子眼睛发育，家长要多为孩子补充富含DHA、叶黄素、花青素、胡萝卜素的新鲜食物。同时要保证孩子睡眠充足，并确保睡眠质量，让孩子的眼睛得到充分休息。孩子在家读书时，一定要有一个光线适合的读书环境，要保持良好的读书坐姿，并合理安排好读书与休息时间。

特别提醒，家长的表率作用很重要。很多家长告诉孩子别玩手机，自己却玩个没完；还有家长把iPad当玩具，小宝宝一哭，就用iPad哄孩子，其实孩子越早用电子产品对视力损伤就越大。

专家还提议，应建立健全青少年儿童视觉档案，这样每学期都能有的放矢了解每个孩子视觉发育状况，把有可能近视发展快、有可能高度近视的孩子筛选出来，做针对性干预。

“双减”之下，家长和孩子切不可因为作业少了就松懈近视防控，在此送给儿童青少年一个近视防控要诀：“树远见、防近视、少视屏、多运动、不挑食、保睡眠、亲自然、护心窗。”防控儿童青少年近视，需要学校、家庭、社会共同携手，一起守护孩子光明的未来。（《中国妇女报》）

温馨提示

输不起怎么办？  
让孩子体验失败，提高逆商

□钱志亮

经常有爸妈问，孩子输不起怎么办？首先，我们要保护和孩子的竞争心理，但是，当孩子事事处处争强好胜，都要赢不能输时，家长就需要及时教育和引导孩子：竞争和比赛有很多种可能性，有人赢，就会有人输，但这些都只是暂时的，通过努力学习提升，自己跟自己比较，每次都有所进步时，就是赢，而不是在任何事情上都与他人比输赢。输并不可怕，怕输才可怕。

具体来说可从以下两方面入手：一是认同、疏解孩子情绪。当孩子遇到挫折，父母首先必须在情感上给予支持，而不是打击否定，比如：“不就是批评了几句？又不会怎样。”父母应该关注孩子正在经历的事情，认同孩子出现的情绪，比如难过、无奈，感同身受地表达对孩子的理解。在平复了孩子的情绪时，再引导孩子理性地面对问题和困难。

二是鼓励和帮助孩子，而不是代劳。在不少父母眼里，逆商教育的关键在于“故意”给孩子制造挫折，故意让孩子吃点苦，让他们不断地感受失败。但是，我们没有必要让孩子去接受一些人为的无意义挫折。因为孩子的成长已经有无数的小挑战，重要的是父母舍得放手让孩子去尝试，放手让孩子自己做选择，并适时帮助孩子认识挫折背后的意义，引导孩子自己想办法解决困难，走出挫折。（《大众卫生报》）

生活新知



牛奶香浓不等于有营养

□李米

同一类牛奶，味道更香浓的营养价值更高吗？其实没有直接关系。牛奶味道香浓与否主要与牛奶中的干性物质、奶源地和牛奶的加工以及储存工艺有关。

干性物质的含量直接影响着牛奶的气味和口感。牛奶中的脂肪会让人喝起牛奶有顺滑、浓郁的感觉。此外，牛奶中可以辨识的挥发性物质高达数十种，它们能让牛奶闻起来更香。这些物质大多是脂溶性的，如果牛奶的脂肪含量少，这些脂溶性物质自然也比较少，牛奶闻起来就没那么香了。此外，蛋白质能够让牛奶喝起来浓稠感更高，游离氨基酸还能赋予牛奶鲜味。

奶源地，简单来说，就是看奶牛“吃什么”，饲料中植物来源的种类不同，有“味道”的物质含量不同。从工艺来讲，经巴氏杀菌的牛奶往往味道更好，高温瞬时灭菌的牛奶，风味物质损失更多。（《生活晚报》）

答疑解惑

孩子近视度数不高要坚持戴眼镜吗？

□王婧

孩子近视度数不高，要坚持佩戴眼镜吗？孩子适合戴OK镜吗？本期聚焦家长普遍关注的眼健康话题，邀请专家为大家答疑解惑。

问：孩子读初一，现视力是近视175度，配了眼镜，要经常戴眼镜吗？

答：有家长认为“经常戴眼镜，度数会越戴越高”，这种观念是错误的。近视度数的增加与不良的用眼习惯、遗传、环境等因素有关，并不是戴眼镜导致的。近视的孩子由于眼球变长，光线无法聚焦到视网膜上，为了看清东西会动用眼球肌肉、组织的大量调节，使得眼球一直处于紧张的状态，导致眼睛疲劳，促使眼球继续变长、度数加深；而戴眼镜后看得清，可有效改善这种情况，抑制近视的加深。一般来说，100度及以下的近

视，若裸眼视力较好，自身调节力较强，不需眯眼睛、皱眉头看东西，可不戴眼镜，注意用眼习惯，定期复查即可；若裸眼视力较差，看远处费力，则需在黑板、屏幕等用眼较多时戴眼镜，看近处时可适当摘下。

而100度以上的近视，如果不戴眼镜，度数会加深得较快，因此建议全天戴眼镜。根据家长的提问来看，孩子是175度近视，建议除了洗澡、睡觉等不便的时间，其他时间都坚持戴眼镜。

问：孩子10岁，现在每半年加深50度~75度，目前300度，有必要戴OK镜吗？

答：孩子300度，属于中度近视，戴眼镜每半年仍加深50度~75度，加深速度相对较快，戴OK镜是有必要的。

戴OK镜是目前国际上被广泛认可的一种近视干预措施。OK镜一般

是夜晚戴8小时~10小时，重塑角膜前表面的形态，使之变平，周边变陡峭。外界光线通过重塑的角膜后，可以聚焦在视网膜上，提高白天裸眼视力，抑制眼球增长。对于度数较高、戴框架眼镜度数加深较快的孩子，是推荐使用的。

需要注意的是，OK镜对孩子的年龄和近视度数有一定的要求，需要前往专业的医院检查咨询。一般要求是8岁以上，近视600度以下，散光150度以下，无眼部疾病，个人卫生习惯良好，具备自理能力。

对于10岁的孩子，自理能力和依从性已经比较好，在学会佩戴并懂得消毒、护理的基础上，戴OK镜是利大于弊的。不过，戴OK镜也只是控制度数的一种措施，还要结合良好的用眼习惯以及饮食、生活习惯，才能更好地控制近视的发展。（《广州日报》）