

共同呵护孩子的眼睛

——聊聊青少年视力健康那些事儿

“除了丧失生命,没有比丧失视力更恐惧的事情了。”一位专家曾如此形容视力健康对于人类的重要性。

当孩子们近视呈现高发、低龄化的趋势时,这便成为一个关系国家和民族未来的大问题。是什么导致我国儿童青少年近视率居高不下?应该如何扭转近视低龄化趋势?记者对此进行了调查。

“小眼镜”实际是个大问题

内蒙古医科大学附属医院验光配镜部门口,近20个孩子正在排队等待,他们大多戴着眼镜。经询问,他们中最大的15岁,最小的才6岁。带孩子来“试戴镜片”的市民王欢告诉记者:“儿子上小学三年级,上学期说看黑板模糊,我们没太在意。后来发现孩子眯着眼看电视,我们才过来检查,发现是近视外加散光。”

根据教育部基础教育质量监测中心最新发布的《中国义务教育质量监测报告》显示,我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。而据此前由北京大学中国健

康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示,我国高中生和大学生近视患病率都超过了70%,而且还在逐年增加。

青少年的视力问题,不仅会给他们的学习和生活带来不便,还会影响他们对世界的认知。

《国民视觉健康报告》白皮书估算,2012年,各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800多亿元。如果近视人口持续增加,在航空航天、精密制造、军事等领域,符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口,将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。

课业负担重、沉迷电子产品成为青少年视力两大“杀手”

“近距离长时间用眼”和“缺乏户外活动”是近视的主要诱因,而课业负担重和沉迷电子产品则加剧了青少年的近距离长时间用眼和户外活动缺乏。

《中国义务教育质量监测报告》显示,义务教育阶段学生家庭作业时间过长,参加校外学业类辅导班比例较高,学习压力较大。四年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.4%、8.7%,八年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.6%、3.4%。

“孩子除了在学校的体育课之外,

几乎没有什么时间户外运动,晚上和周末要上课外班、写作业,还要学画画、练琴……”北京一名四年级小学生的家长告诉记者,自己也很担心孩子的视力,但是“该学的还是得学”。

除了课业负担外,电子产品的普及也成为近视低龄化的重要原因。

“大家在公共场所经常可以看到,为了不让孩子哭闹,家长特别是年轻家长把手机或平板电脑给孩子看视频、玩游戏。”国家卫生健康委员会医政医管局副局长焦雅辉说,这些电子产品在丰富业余生活的同时,给健康带来了很大威胁,其中之一就是影响孩子视力。

开学前后两周是暑假综合症的表现期,医生提醒——

心理干预,在开学前后很关键

自这周开始,中小學生开始陆续返校。下周,各中小學校將全面開學。连日来,记者在省会多家医院心理咨询门诊发现,带着孩子前来咨询的家长明显增多。家长对医生描述孩子的症状差不多,基本上都是精神不佳、食欲不振,还有部分孩子出现失眠、烦躁等情况。

儿少心理科专家马静表示,随着新学期临近,因为假期不规律的生活,导致一部分孩子出现暑假综合症,这一状况在开学前一周和开学后的第一周表现尤其明显。开学前一周甚至更早一点,家长应重点引导孩子回归正常的作息時間,調整生物钟,尽早适应开学后的紧张状态。虽然暑假综合症是正常现象,但如果不及时加以正确引导,也可能引发深层次的心理问题。

个案1 不让玩游戏,11岁男孩摔掉妈妈手机

案例	提醒
11岁的小海(文中学生均为化名)一放暑假,就被爸妈送到了远在福建的爷爷奶奶身边,直到开学前10天,爸妈才把他接回家。 因为难得和孙子相聚,爷爷奶奶对小海非常宠爱,尽量满足小海的各种需求,想看电视就看电视,想玩游戏就给手机。有时候,小海看爷爷奶奶睡着了,又偷偷爬起来玩游戏。一个多月下来,小海晚上睡不着,早上起不来,暑假作业还有一堆没完成。 小海回到长沙后,妈妈发现小海有许多作业没完成,赶紧督促他做作业。但是,小海仍然趁妈妈不注意时偷偷拿妈妈的手机玩。前两天,小海妈妈看到他又在玩手机,忍不住说了几句重话,谁料到,小海把手机一扔,把自己反锁在房间里,一下午都没出房门。	“暑假中,孩子的不良生活方式打乱了原本规律的生物钟节律,是导致暑假综合症的主要原因。”马静表示,假期里,相当一部分家长因为工作繁忙,疏于对孩子的管理,而一些自控能力不强的孩子,因为空闲的时间多了,不能规律地安排自己的学习和生活,导致生物钟紊乱。于是,一些孩子出现无精打采、白天嗜睡等症状,甚至影响肠胃功能。 马静提醒,家长要在开学前一两周调整孩子的作息時間,和孩子共同规划好假期剩余的时间,制订假期作息時間表,并每天督促孩子执行,执行好的可适当予以奖励。同时,营造适合阅读的家庭氛围,关掉电视电脑,家长回家不盯着手机,孩子做作业时,家长安静地看书或工作。

个案2 害怕开学,16岁女孩开始失眠

案例	提醒
最近半个月来,16岁的小琪经常失眠,容易烦躁,做什么事都提不起兴趣,学习时注意力也很难集中,明明会做的题也老是出错。经心理治疗师了解,原来小琪成绩一直名列前茅,但一次考试失利导致她被从实验班调到普通班。在新班级中,小琪一直觉得自己很失败,成绩下滑,也无法融入集体。眼下暑假即将结束,又要去上学,这让小琪很是焦虑。	后,预想到暑假结束后的学习压力,很多孩子都会出现焦虑情绪,特别是之前在学校已经出现适应障碍的孩子,对学校的排斥和恐惧心理可能会更大。 马静建议家长,在即将开学的这段时间,不要给孩子过多压力,而应尽量多鼓励孩子,帮助孩子发现自己的闪光点,增强其自信心;鼓励孩子多和同学、同龄人交流,让孩子们在交往中分享、解决生活和学习问题;增加与孩子一起户外活动的時間,融洽亲子关系;每天安排固定的時間,复习或预习功课,帮助孩子慢慢调整心态,恢复学习习惯。



多方力量携手擦亮孩子们的双眼

儿童青少年的近视防控主战场在学校,但是呵护他们的双眼,显然需要全社会的共同努力。

有关部门表示,儿童青少年近视防控要实施社会、学校、家庭、学生、专业机构“五位一体”的综合防控策略。全社会要给孩子适当轻松的学习氛围,营造良好的运动环境;学校提供良好的环境设施,减少作业量,加强用眼教育,坚持眼保健操制度,保证阳光下体育运动;家庭创造良好的学习生活环境,培养孩子正确的用眼习惯,提供全面的营养;孩子自身要有预防近视的观念,积极参加体育锻炼,增强体质,合理安排学习时间。

已经结束向社会征求意见的综合防控儿童青少年近视实施方案对社会各方的责任进行明确,并提出了具体措施,如:积

极引导孩子进行户外活动或体育锻炼,小学一二年级不留书面作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,严格控制义务教育阶段校内考试次数等。

焦雅辉说,健康教育不仅仅是对学生,也包括对家长,要提高学生和家長愛眼護眼的意識。

北京协和医院眼科教授龙琴特别指出,家长不当的应对态度是青少年目前近视防控误区之一。“发现孩子近视后四处求医,各种各样的治疗全都加上,我不太推荐这种态度。”龙琴说,另一方面,有的家长过于放松,认为孩子配完眼镜只需每年增长度数后更换眼镜即可的观念也不可取,应及时去做眼底散瞳检查,尽早发现问题、尽早治疗,减少并发症的发生。

(据新华社)



个案3 对新学期恐惧,高三女生不开口说话

案例	提醒
小蕊是一名高三学生,因为面临高考,学校已全面复课。但老师发现,小蕊入学一个多月了,没怎么开口说话。据小蕊妈妈介绍,小蕊成绩中等,学习也一直很努力,但小蕊很焦虑,觉得自己将来想考一个好的大学会比较困难。这个暑假,小蕊也没给自己放假,家长们更不敢给孩子更多的压力。	是心理干预最关键的时间。进入新学年后,孩子们又将面临学习压力、竞争压力,特别是毕业班的孩子,升学的压力较大。而小升初、初升高的孩子,即将面对新学校、新老师、新同学以及新的班级制度、班级氛围,也容易出现适应问题。 马静建议,老师不要在开学之初就给学生施加太大的学习压力,应给孩子一个逐步适应的过程;要促进学生间的互动,调动学生间的互帮互助,充分建立学生间的亲密友好关系。家长要克制攀比之心,尤其是毕业班孩子的家长,要将自己的情绪调整到最佳状态,表现得淡定些,避免把压力及不安情绪传递给孩子。

(据红网)

生活百科

银杏果生吃或引发中毒

医生建议,手剥可致过敏且不能超量食用

眼下正是银杏树挂果的时候。日前,记者从多家医院了解到,市民因捡食银杏果导致过敏、中毒的情况时有发生。

日前,李女士外出郊游时,看到不少游客在采摘银杏果,她出于好奇尝了一颗,觉得香甜可口,便采了一些准备回家炖鸡汤。当晚,李女士的脖子、手上出现了红疹,伴有瘙痒。第二天一早起床,她发现自己脸部、颈部、手脚到处长出了红疹,眼睑和嘴唇肿胀厉害,赶紧来到医院就诊,经医生诊断为接触银杏果引起的过敏。

据皮肤科医师张碧红介绍,新鲜银杏果的果皮中含有大量银杏酸,有很强的致敏性。剥果皮时,有机酸入侵皮肤,可导致皮肤红肿、瘙痒、起皮疹等症状,严重者甚至引起过敏性休克。她提醒有过敏史或易过敏体质的人最好不要采摘、清洗和食用银杏果。市民在采摘和清洗银杏果的过程中,最好戴橡胶手套;不要用触碰了银杏果的手,挠身体的其他部位;一旦出现过敏症状,马上用冷水冲洗,尽快到医院就诊。

“听说银杏果有药用价值,如果不接触果皮,只吃果子应该不会有问题吧?”面对李女士的疑问,张碧红表示,银杏果确实是常用的中药药材,可用于治疗咳嗽、痰多、气喘,还有一定的降压作用,但其入药十分讲究,需经多道程序炮制才可达入药标准。张碧红强调,银杏果有毒,小儿生吃10颗即可能致死,因此,切不可生食,煮熟的银杏果也不能多吃。

(据红网)

养生健体

多蹲少坐有益健康

在日常生活中,多蹲少坐对身体各个脏器是一种锻炼。

借物蹲 练习者用自己的背部、腰骶部依靠在墙上,或是手握着栏杆,借以分解身体重量,使下蹲训练变得容易进行,从而蹲得深,蹲得久。练习时间可以从开始的1分钟逐渐延长到5分钟。

太极蹲 太极蹲是双脚尖并拢,双脚跟紧靠一起,然后双膝弯曲,弯曲到大腿腿腹与小腿腿腹紧贴在一起,经络穴位重叠,互相挤压,可起到推拿、按摩的效果。练习时间1—3分钟。

八卦蹲 八卦蹲是从太极蹲演化而来的,即将太极蹲的下肢并拢变化成下肢分开,两脚分开与肩同宽,两脚平行双膝弯曲小于90°,臀部不要左右扭曲,距地不超过10厘米,八卦蹲比太极蹲容易。练习时间为1—5分钟。

贴蹲 练习者两只脚的前脚掌着地,脚后跟抬起离开地面。双膝弯曲,躯干下沉,大腿紧紧压在小腿上。贴蹲有一定的难度,初次练习时不要太勉强,时间控制在30秒到1分钟即可。

跟蹲 跟蹲与贴蹲正好相反,即脚跟落地,同时足弓部分也可以着地,前脚掌悬空,即脚底的后2/3部分接触地面。由于前脚掌悬空,身体重心向后偏移,掌握不好,容易向后倒,因此初次练习时要注意安全,时间控制在30秒到1分钟即可。

(据《大众卫生报》)

健康关注

日系书包真的护背吗?

康复医学专家提醒,近几年海购掀热潮的日本学生书包不一定真能护背,也不建议过早让孩子学习芭蕾舞、跆拳道等运动

马上就要秋季开学啦!孩子的书包准备好了吗?一学期的兴趣班好了没?康复医学专家提醒:近几年海购掀热潮的日本学生书包不一定真能护背,也不建议过早让孩子学习芭蕾舞、跆拳道等运动。

5%学生有轻微脊柱侧弯

根据广东省对16万名中学生的体检普查结果,省内中学生脊柱侧弯率达5.3%,比国外资料显示高出近一倍;而2013—2014年一项针对广州市21.5万名初一至初三学生进行的脊柱侧弯初步筛查,结果显示脊柱侧弯患病率为5.1%,幸而其中九成多只是轻度侧弯。如果不引起重视,脊柱侧弯不仅外形变畸,严重者胸廓发育,导致心肺功能障碍,甚至可引起瘫痪。

近一两年,不少家长盯上日本书包,蜂拥抢购。日本书包真的有利健康吗?康复医学专家黄东锋指出,书包问题确实值得重视,比如常见的青少年驼背现象,可能就是因为日常背负过重的书包,孩子又不懂调整身体重心,导致需要通过身体前倾来保持平衡,肩颈压力过大、脊柱形态不正,长期下来容易诱发脊柱发育不良或者其他健康问题。

不过,日本书包重达3公斤,对于学生而言过重。专家指出,发育当中孩子的健康负重范围,应为书包装入书本后最大负重值不超过孩子体重的10%,建议低年级的学生书包重量控制在1.5kg以下,而稍高年级的学生书包重量在2.5kg左右为宜。

如何为孩子挑选合适的书包?专家认为,好的书包应该是背板凹槽合理设计,能为背部提供无压空间,减少活动、行动时书包撞击脊柱的机会;书包在盆骨位置设有卸力腰带,分散肩膀压力;内部有重心内板设计,能让重物紧靠背部,帮助腰部挺直,避免含背弯腰。

爱运动警惕足脊危害

如今很多家长从子女两岁开始就为其报班培养各种才艺兴趣,芭蕾、跆拳道等最为热门。这些项目会否危害足与脊?黄东锋回应,适当适量运动,可帮助青少年成长发育,不过需要提倡“据身体情况,在合适的时期选择合适的项目”。不建议过早学习芭蕾舞和跆拳道,因为过度进行剧烈运动及高强度的动作训练,都会对孩子的脊柱、足部、韧带等造成一定压力,甚至可导致骨骼变形。兴趣班可上,但训练要从柔韧性起步,逐步过渡到力量型。平时也可多做伸展类运动,比如足尖、足底运动,跳绳、打篮球等,或者“足脊健康操”,保护足脊。

(据新华网)