

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



女儿给我当老师

■ 吴佳佳

这几天，我准备抽空把单位门前的地翻了，再种上花生。女儿一听，也表示要跟我一起劳动，我当然乐意。

单位门前有很多空地，其他的地我种了青椒、茄子、番茄。剩下两块边缘的草地没翻，一块是办公楼正前方，一块是办公楼左后侧。将正前方那块地除草后，我又到左后侧那块地去除草。女儿也在一旁用手拔草，我俩忙得不亦乐乎。当我铲到土沟后边很高的杂草丛时，忽然从里面跑出一只活物。女儿的眼尖，发现是一只小麻雀。我惊喜地丢下铲子去捉。小麻雀可能刚出巢，飞不好才掉队，很轻易就被我捉住了。我高兴地捧着它看时，女儿却很严肃地说：“妈妈，小麻雀的妈妈在树上叫唤着找孩子呢。”我一抬头，才发现头顶的侧前方，一只麻雀正焦急地对着我们叫唤。小麻雀似乎听懂了麻雀妈妈的叫唤，应声张开了小嘴巴，仿佛在说，妈妈，我饿。我本想把小麻雀当作礼物送给女儿玩。因为我小时候就经常爬树捉小鸟，那是一件很有趣的事情。哪知我还没把手伸过去，女儿却迅速摆了摆手，说：“还是把它还给鸟妈妈吧。鸟妈妈正着急呢。”女儿这么懂事，我有些意外。只得悻悻地举臂，张手，让小麻雀飞走了。小麻雀飞得很低，麻雀妈妈见了，发出惊喜的欢呼。不一会儿，我们听到了来自麻雀一家亲昵的叽叽声，仿佛在庆幸失而复得的孩子，也仿佛在感谢我们的好意。

午饭后，我带女儿上二楼睡觉。平时我很少上二楼，办公休息都在一楼。当我打开房门，到东边窗口开窗的时候，意外地发现窗外外缘与防盗窗中间最左边的空隙处竟筑了一个鸟窝。鸟窝很圆很深，我好奇地探头看了一眼，意外之喜让我的声音有些发颤：“这里还有四个鸟蛋！”女儿闻声跑过来，“快，把这四个蛋收起来，拿回去煮了吃。这可是野生的，营养好。”我有些欣喜地说。

可女儿很冷静，冷静得不像个还不满十岁的孩子，她说：“妈妈，就把它们留在那里吧，鸟妈妈发现蛋宝宝不见了，该多着急啊！”我看了一眼她可爱的小脸，不由得一阵感动。我也是妈妈，如果谁把我的宝宝偷走了，我该多么伤心呀。于是，我们默默地离开了鸟窝。

刚躺下准备休息，听到窗户外有东西扑击玻璃的声音。女儿小声地在我耳边说：“妈妈，你看，鸟妈妈来了。”等我转头看时，鸟不见了踪影。于是，我们安静地躺在那里，不说话。不一会儿，又有鸟飞过来了，巡视一会儿后，便进入鸟窝。我想，它们一定是看见了我们在窗前，便着急地寻了回来，丝毫不顾及自己的安全。

万物皆有灵。如果不听女儿的劝告，把落草的小鸟捉来玩，把蛋宝宝拿走，鸟爸爸、鸟妈妈该有多么伤心。“己所不欲，勿施于人。”这不但适用于人类，也一样适用于动物和万事万物。只有当人类对所有生命都给予尊重，并遵从这个规则，世间才会更和谐。

上半年，全国的中小学生在“停课不停学”，手机、电脑等电子设备成为了学习生活中十分重要的一部分。复课之后，很多孩子把这种状态延续了下来。然而，当使用电子设备成为习惯，必然会对视力产生影响，孩子的视力健康也成为了家长们重点关注的领域。

怎样的用眼节奏才是健康的？近视了还可以恢复吗？戴眼镜，会不会让度数越来越高？面对家长的种种疑问，近日，成都市青羊家庭教育学院请到了四川省人民医院眼科、四川省青少年近视防控中心医生杨吟，开设了一堂给家长和孩子们的爱眼课。

拒绝近视，关键在预防

■ 记者 梁童童

防控近视，先了解近视发生的原理

要防控近视，首先要了解近视发生的原理。“简单来说，近视就是事物的成像没有落在视网膜上导致的视物不清。”杨吟用照相机的工作原理来类比眼球：晶状体是镜头，视网膜是底片；物体反射的光线进入眼球，投射到视网膜上，再由视觉细胞对其进行整合和处理，最终传送到大脑内，形成图像。而近视，就是由于眼轴增长或角膜曲率变陡，引起光线进入眼球后成像在视网膜前所导致的视物不清。

近视的发生分为先天和后天两种。父母中有600度以上近视的，子女发生近视的几率、年龄，要明显高于、早于平均水平；而后天发生的近视，则与用眼时间过长、用眼习惯不良、生活饮食方式不良有关。长时间地看书，使用电脑、手机，躺着或是边走边看手机，环境灯光过暗，熬夜、挑食，都有可能致近视发生。

后天形成的近视，最开始都是低度、轻度的，发展成高度近视（600度以上）就有可能发生眼底问题，如视网膜萎缩、裂孔、变性、出血、脱离……严重影响我们的工作和生活。

近视防治的关键是预防

杨吟提到，由于近视的发生是眼球的眼轴变长、角膜曲率变陡，“就像长个子一样，没有谁是越长越矮的”，所以就目前的技术水平来说，就算是青少年的近视也是不可以完全“治愈”的。

所以，青少年近视防治关键是预防为重，早发现早诊治，尽可能防止高度近视的形成。人的眼球发育在成年之后会趋于稳定，近视发生得越晚，度数越能得到控制。由

于高度近视的遗传性，近视防控做到了不仅对孩子本身好，对他的下一代也好。

据不完全统计，我国青少年近视发病率，小学生中有36%，初中生中有71%，高中则达到81%。经过上半年疫情的考验，今年近视的发病率比去年同期还略有提升，很多刚上小学一年级的学生都已经戴上了眼镜。

那么，我们应怎样做好近视防控呢？杨吟给出了以下几条建议：

一是养成良好的生活作息和饮食习惯。早睡早起、保证充足睡眠，学龄前的孩子睡眠时间要保持10个小时，小学生的睡眠时间8至9个小时，初中生可以稍微少一点。与昼夜节律保持相适的节奏，对我们的近视防控很重要。另外，均衡饮食、不过多食用甜食也很重要。甜食会让眼球的弹性下降，眼轴增长的风险增加。

二是养成良好的用眼习惯，做到学习和娱乐的劳逸结合。安排好学习和休闲的时间，如果要使用电子产品进行娱乐，一次不要超过30分钟。保持良好的学习坐姿：手离笔尖1寸、眼离书本1尺、身离书桌1拳；近距离用眼达到20分钟，就朝至少6米远的地方远眺20秒；保证平均每天白天2小时，每周累积14小时的户外逗留时间。“户外的自然光照度和频率是任何的人造光无法比拟的，它非常有效地刺激我们的身体产生维生素D和多巴胺，对延缓眼轴增长是非常有效的。而且室外环境的开阔度能够改变眼球的焦深，达到很好的放松效果。”

三是保证明亮温和的用眼环境。把孩子的书桌放在明亮的窗户旁边，最大程度利用自然光来照明；阴天或夜间学习时，使用的台灯最好置于书桌左前方，并且同时打开室内的顶灯光照，保证用眼环境的光照度至少在300勒克斯以上。

四是及时检查。每6个月进行一次视力和屈光度的检查。在生活和学习中一旦发现孩子有视物不清的情况，也一定要及时到医院进行详细的检查，早发现，早控制。

虽然近视不能治愈，但只要认真防控，至少可以避免度数继续加深。

几个常见的护眼误区

散瞳对眼睛有害？

散瞳，实际上是对睫状肌的麻痹。它是一种放松眼球肌肉的手段，这样能把度数查得更清楚、准确。正规医院的眼药水都是有质量安全保证的，4至8小时的效用时间过去，眼睛就会恢复正常。但是，有潜在青光眼症状的孩子是不能做散瞳的，在做散瞳之前，医生会进行排查。总之，散瞳对眼睛检查的有效性是非常有必要的。

幼儿园的孩子，看不到1.0有问题？

只要经过专业眼科医生的检查，没有病理性问题，4岁孩子的双眼只看到0.5，是正常的；可以看1.0，也是正常的。

不过，能看1.0的孩子算是发育得比较快的，更早发生近视的概率也较大，所以家长在这方面更要注意。通常来说，7岁左右的孩子看到1.0是一个正常的发育速度。

近视的孩子戴眼镜，度数会越戴越高？

这个锅眼镜不背。你不戴眼镜，度数会长得更快，遵照医嘱佩戴眼镜，反而会让度数增长的速度慢下来。我们人的生理结构决定了，近视的年纪越小，度数长得会越快。6至12岁这个阶段发生近视，加快的速度会明显高于初中和高中时期发生近视。所以，近视发生的年龄越

晚越好。

OK镜对眼睛有很大伤害？

OK镜，通过晚上睡觉时佩戴，可以维持第二天一天的好视力，能够让近视加深的速度变慢。

因为OK镜需要每晚都戴，确实会存在一定风险，但就像我们只要开车上路就会有风险一样，只要在正规的医院配镜，遵照医生的指导，正确地佩戴和护理，遇到情况及时反映，及时处理，一般是不会出现大问题的。

戴防蓝光镜片可以预防近视？

对于青少年来说，防蓝光镜片是没有必要的。

蓝光是可见光中比较高能量的一种，它不会被眼睛的前部组织吸收，能够直达视网膜，可能会造成视网膜，尤其是黄斑区的损伤。自然光或者电子屏中的强光都有蓝光，但如果要对眼睛造成损伤，它的时长、强度都要考虑在内。

常年在室外强光下工作的人，如建筑工人、交警等以及生活在紫外线比较强的地域的人是可以使用防蓝光镜片的。但对于孩子来说，自然光线中的蓝光对孩子正常的生理节律的调控、生长发育反而是有帮助的，甚至适量的蓝光对近视防控也是有帮助的。

比起防蓝光镜片，控制光源亮度、电子产品的使用方式和时长，对孩子防控近视才是更有效的。

吃叶黄素、胡萝卜素之类的保健品可以预防近视？

叶黄素、胡萝卜素等对眼睛确实有好处，但是能不能防控近视，这一点学界还没有定论。

要帮助孩子防控近视就要做到以上几点，尽量不近视、晚近视。如果近视了也不要着急，遵医嘱、戴好眼镜，让度数增长得慢一些。

为唤醒更多家长的教育意识，做到知行合一，《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。



云老师
教育知行录

如果你的孩子写作业到深夜……

当时指针指向晚上的10点，青青还在她的房间“稳坐泰山”，我在房门外已经徘徊了好多趟，心里不停地问：“为什么还没有做完？为什么还没有做完？”想要破门而入问个究竟，又知道她不想被打扰。所以我对自已说：“再等15分钟，如果她作业还没有做完，就冲进去告诉她不管什么原因都不做了。”我继续假装做我的事情，实则一直在偷看时间，想要结束这场没玩没了的作业“长征”。

这就是我作为家长，家中有小学生做作业到晚上10点的心路历程，过程中夹杂着一些怀疑，难道是孩子没有听懂，夹杂着一些担心，明天孩子

该如何早起，身体健康怎么保证；夹杂着一些愤怒，什么作业需要一做就是几个小时；夹杂着一些无奈，那些难题我真的帮不上什么忙……所以，只要看到指针指向晚上10点我就开始揪心，就想阻止这场恶战的继续。我想，所有父母的心大抵都是这样吧，当孩子写作业到深夜，我们就在门外着急。

“嘭”，门终于打开了，一看半个小时快过去了，面前的人儿一脸的疲倦，眉头紧皱，嘴里还不停地唠叨“好难啊！”瞬间，我立刻接到暗示，千万不要去跟一个疲倦且正生气的孩子讲道理，此时此刻什么

都不重要，赶紧关心到位，让孩子洗漱睡觉。所以，我立刻迎过去说：“青青，终于做完了，辛苦辛苦，题很难是吧？”“是的，不信你做看看。”我连忙说：“我当然知道，不然你不会做那么久？真辛苦，赶紧洗漱睡觉吧，需要妈妈给你提供什么服务吗？”疲惫的人儿终于眉头有了一点舒展，见她洗漱，我端来一杯热牛奶送上。看着青青一饮而尽，我知道她真是累了。

第二天早上起来，看到孩子又满面复活，我走过去问：“昨晚你真的很辛苦，但是没有什么作业值得我们做到深夜，我想问问你觉得是你的时间

安排不够合理？还是课堂知识点没有完全把握，做起来效率不高？还是题目太难，你需要找到解这类题的方法？”青青没有回答，但我知道她在思考，我接着说：“妈妈真的很担心你睡太晚会影响健康，不管什么原因，我希望你找到解决问题的方法，没有什么比健康更重要。如果实在做不完，妈妈愿意签字，告诉老师责任在我。”青青赶紧说：“那怎么可以？”我赶紧说：“那就想办法努力解决问题吧，需要我帮什么忙尽管说。”“给我一个煎蛋吧。”她冲我一笑，我也呵呵一笑，把煎蛋递给她。

每个孩子写作业到深夜，孩子和

我都是痛苦的，这时候切不可互相折磨，任何质疑、抱怨、批评都会瞬间让疲惫的孩子走向你的对立面，不想听你任何长篇累牍的大道理。只有等到孩子能够理智地听你的建议时，你再把你的担心分享给他，让他感觉到你真的爱他，在此基础上再启发他思考，找到原因和尝试解决问题。注意，是启发而不是武断地认为他怎样？

在一起面对学业压力的道路上，孩子需要的是一个温柔相待的父母，需要的是一个懂他的知心人，需要的是一个相信他、鼓励他的陪伴者。