



如今，越来越多的青少年在小小年纪就架上了厚厚的眼镜。随着近视度数不断加深，会带来一系列的问题。那么，如何防控和减缓青少年近视的发生和发展？“一个是要管制好孩子们的手机瘾，一个是多坚持户外运动。”近日，在北京举行的2016青少年近视临床专家研讨会上，不少专家认为，这两种方法是目前一个比较健康、便宜的方式，可以减少近视发生的概率，延缓近视的发展。

眼科专家：要预防孩子近视 家长先放下手机

走出近视误区 早检查早发现早预防

□本报记者 博雅



放下手机，创造健康生活方式

统计数据显示，目前中国拥有全球最多的近视眼人群，青少年更甚，而且青少年的发病率年龄越来越低，其中有三分之二的青少年近视发生在城市。“为此，近视眼防控不仅是每个医疗及学术机构、国家相关部门、社会团体及每个家庭需要关注的，更亟待整个社会来共同参与。”在2016青少年近视临床专家研讨会上，主办方的欧几里德贸易(上海)有限公司，以及协办方北京京德嘉润视觉科技股份有限公司和圣妙行(北京)文化传媒有限公司的相关负责人一致认为：保护青少年视力刻不容缓，不仅需要用先进的科技手段和前沿的理念知识来保护每一双健康明亮的眼睛，更需要从家长做起，拥有一个健康的生活方式。

“可是，尽管大家都知道长时间玩电脑、看电视对视力不好，但很多家长往往不能以身作则，给孩子树立一个好榜样。所以，要想治疗或预防孩子的近视，家长首先要治好自己的手机瘾。”不少眼科专家认为，在日常生活中，家长应尽量不要在与孩子相处时玩手机，多与孩子互动，多出

去走走看看。户外运动是预防近视最有效的方式，专家鼓励青少年每天要安排3个半小时以上户外活动时间，这样才能真正预防近视。

孩子满三周岁，做一次眼部检查

据了解，近视的发生主要是来自于遗传和环境。所以，目前能改变近视发生发展的是环境。青少年近视更多的是由于长时间、高强度近距离工作的后天环境因素所影响的。近视的危害和对生活的影响很大，所以不要一味地依靠去眼镜店配镜子找办法。而要早发现早防治。一般孩子满三周岁以后，要做一次常规的眼部检查；孩子上学后要定期检查视力。这些检查能及时发现问题，如近视、散光、远视等。

专家建议，作为家长要逐渐加强对预防和延缓近视发生控制上的认可，对孩子生活上多做健康引导，多做有益于青少年身心发展有益的户外运动，以此减少近视发生概率。目前，一些家长在面对孩子近视时，存在以下三个误区。

一是孩子太早戴近视眼镜不好。一些家长担心，孩子年龄还小，视力还

在发育中，太早戴近视眼镜不好，因此不及时给孩子配眼镜。即使是假性近视，在持续用眼的情况下，很可能会转化为真性近视。真性近视如果不及时配戴眼镜，用时会加剧眼睛疲劳，反而加深近视度数。

二是给孩子配眼镜度数浅点好。个别家长在给孩子配眼镜时要求将眼镜的度数配得比实际度数偏浅一点，这其实是错误的。眼镜度数偏浅，医学上叫“欠矫”，这样反而会导致孩子看东西越加模糊，更容易造成视觉疲劳，度数也加深更快。

三是看近处时可以不戴眼镜。一般情况下，低度近视患者眼镜摘戴，问题不大。这类患者在进行近距离的用眼活动时，可以摘下眼镜，远距离的用眼活动，但一定要坚持戴眼镜。300度以上的近视患者，则建议坚持一直戴眼镜，尽量不要摘下眼镜学习、做作业。因为摘下眼镜后，用眼十分费力，很容易导致眼睛疲劳，从而导致近视加深。

另外，需要提醒的是戴隐形眼镜要防止感染，青少年佩戴隐形眼镜的家长要注意产品质量、佩戴卫生、不能超长或过期佩戴等问题。

心理咨询

患上路怒症 该如何缓解

□本报记者 闵丹

职工问题：最近半年，我开车只要遇到超车、并线的，就会忍不住骂脏话。有一次还差点和别人打起来。“五一”出门自驾游，高速上堵车，气得我差点想砸车，老婆和孩子都吓到了，因为平时我是很冷静的人。我觉得自己得了“路怒症”，这可咋办？

北京市职工服务中心心理咨询师：现在城市中“路怒症”越来越多，究其原因，一方面是汽车时代的通病，北上广等大城市拥堵的交通情况，容易让私家车主出现浮躁和愤怒的情绪；另一方面现代城市生活压力大，职场、家庭的重压，让很多人身心处于亚健康状态，焦虑易怒，缺乏耐心和包容心，遇到交通不畅时，很容易与其他司机发生摩擦、争吵和发泄。建议您有事提前出门，试着放慢车速。开车时放一些舒缓的音乐，可以嚼口香糖，缓解烦躁心情，提高积极情绪。也可以在车内摆放全家福，提醒自己，别冲动，别焦虑，开心一点。现在进入夏季，炎热天气也容易导致情绪不佳，建议多吃绿色蔬菜，开车时喝点柠檬汁或者含维生素C的饮料来调节。

【专家建议】：“路怒症”指的是机动车驾驶员带有攻击性或愤怒报复心理在路上开车的行为。被医学界归类为阵发性暴怒障碍，指多重的怒火爆发出来，猛烈程度让人大感意外。随着中国机动车保有数量的不断上升，这个词逐渐在国内流行开来。“路怒族”属于一种心理问题，通过自我调节可以改善。司机朋友们平日里要学会自我心理调节，开车时即使遭遇不快，也要努力控制自己的情绪，别让情绪控制自己手中的方向盘。情绪不好时别急着开车，缓一缓，等心情恢复再驾驶。如果有重要事情，而心情慌乱又着急，建议打车或者叫驾驶代理。驾驶时，保持车内温度适宜，及时通风，听听广播节目或者轻音乐。遇到不文明驾驶或者不讲理的，深呼吸几次，冷静处理，以宽和的态度对待他人，也许他真的没看见或者很着急，而不是有意挑衅。

英国、芬兰等国家每年都会对驾驶员进行心理测评，合格者方准上路，这种做法值得有关部门借鉴。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgx.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzmys@126.com

养生食谱



荷叶茯苓粥

做法：荷叶1张（鲜、干均可），茯苓50克，粳米或小米100克，白糖适量。先将荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前将白糖入锅。

功效：清热解暑，宁心安神，止泻止痢（对心血管疾病、神经衰弱者亦有疗效）。



奶油冬瓜球

做法：冬瓜削成圆小球，入沸水略煮后，倒入冷水。将冬瓜球放入碗内，加盐、味精、鲜汤上笼用大火蒸30分钟取出。把冬瓜球放入盆中，汤倒入锅中加炼乳煮沸后，用水淀粉勾芡。冬瓜球倒入锅内，淋上香油，最后撒上火腿末出锅即成。

功效：清热解毒，补虚损，益脾胃。



雪梨瘦肉汤

做法：用鸭嘴梨、黄梨、啤梨均可。鸭嘴梨较润，不用去皮，只去心核，切四块；加瘦肉，水三碗，煲三小时后，加入冰糖或蜜糖。再煲五分钟，即可饮用。

功效：治实热性哮喘、咳频而痰稠、肺燥久咳、肺热咳血痰、日间多咳、喘咳时胸肺隐痛。