暑假是青少年近视高发期，成堆的暑假作业、安排得满满当当的暑期培训把孩子紧紧绑在室内。与此同时，各种电子产品也轮番上阵，霸占着孩子们有限的闲暇时间。有些家长为了让孩子的近视发展得慢一些，想尽办法，如只让孩子学习时戴眼镜、购买价格昂贵的护眼灯等。那么，这样的做法对孩子的视力有帮助吗？如何帮助孩子延缓近视发展？

邰怡明 插图

暑假青少年近视高发

保护视力远离8个误区

误区1：只有学习时才戴眼镜？

事实：近视应及时并长期配戴眼镜

学习时再戴眼镜就行，这是流传最广的错误认识。其实，是否戴眼镜并不是影响近视度数加深的原因。戴眼镜是为了对近视进行矫正，不仅不会增加近视度数，还对近视的发展有阻碍作用。不戴眼镜反而会促进近视的发展，如果看东西一直是模糊的，反而容易使眼轴增长，近视发展更快。

此外，需要注意的是，近视镜戴上两三年要及时更换，现在很多镜片都是树脂镜片，会受到温度、照射的影响，出现老化的情况导致透光率下降。

误区2：护眼灯能“护眼”？

事实：对近视防控并没有太多价值

护眼灯的实际意义并不大。市场上的护眼灯虽然对眼睛无害，但对近视的防控没有绝对价值。部分护眼灯光线谱里可减少蓝光，减缓视疲劳，但对孩子来说，护眼的关键还是在于良好的用眼卫生习惯，增加体育运动，减少用眼时间。

误区3：耳朵穴位贴能治近视？

事实：只是帮助按摩、缓解压力

耳朵上的穴位贴属于中医疗法，对治疗近视效果并不明显，只是帮助按摩、缓解压力。近视是人眼在放松，没有产生调节的基础上，平行光线经眼部整个屈光系统折射后焦点落在视网膜之前的状态。想要摘掉眼镜，目前只能靠手术或角膜塑形镜来矫正，发育阶段的青少年不建议做近视眼手术。

误区4：电子屏对视力影响不大？

事实：长时间近距离用眼伤害最大

长时间近距离用眼是造成近视的重要原因。孩子使用电子产品时，为了看清上面的图像文字，必须让眼睛睫状肌频繁调节运动，时间长了就会导致视疲劳，而且眼睛长时间距离屏幕越近，孩子需要动用的眼睛调节力越大，越容易形成近视。家长应尽量避免孩子使用电子产品，减少其使用的时间和次数，每次最好不要超过1小时。

误区5：孩子近视戴OK镜能治愈？

事实：去正规医院根据医生处方

OK镜也就是角膜塑形镜，通过夜间佩戴，改变角膜形态的方式来治疗近视。虽然不能完全阻断近视的发展，也不能使现有的近视度数消失，却可以起到延缓近视发展的辅助作用。

佩戴OK镜孩子应满足以下几个条件：孩子8岁以上且近视度数在600度以下，无眼部疾病、无眼部炎症等方可适配。目前，国家对OK镜有严格的监管，佩戴OK镜必须要有医生的处方。

误区6：吃猪肝能明目？

事实：含有维生素A可营养视神经

民间素有“吃猪肝明目”的说法，也有的家长认为多吃胡萝卜也能够帮助保护眼睛。这些做法都是有一定道理的。

胡萝卜、玉米等含有维生素A、叶黄素、B族维生素的食物进入人体后，可以帮助补充眼底维生素，起到营养视神经的作用。而维生素A又多储存于肝脏，因此“吃猪肝明目”是有一定道理的。

但孩子的饮食要多样化，如果偏食严重，任何一个微量元素的缺乏都可能对眼睛营养造成影响。有条件的家庭可以选择含有这些营养素的营养品，如提纯的叶黄素等。

误区7：戴太阳镜扮靓潮娃？

事实：6岁以下少戴太阳镜

有些家长觉得孩子戴太阳镜就是玩，样式好看就行，这种认识是非常错误的。在强光下瞳孔会缩小，暗光下瞳孔会放大。

劣质的太阳镜防紫外线功能较差，颜色过深的镜片会使入射光强度降低，令瞳孔扩大，此时没被阻挡的紫外线更容易损伤眼睛。

实际上，6岁以下儿童非强光线下并不适合戴太阳镜，尤其是3岁以下的儿童，这是因为孩子的视觉功能还未发育成熟，需要更多的明亮光线及清晰物象刺激，戴上太阳镜眼底黄斑区不能得到有效的刺激会影响视觉发育。

误区8：宝宝眼睛水汪汪是好事？

事实：注意小细节及时就医

眼睛过于“水汪汪”可不一定是好事，一直处于这种状态的话很可能表明这是眼睛存在一定疾病或病变，这可不能小视。

比如宝宝眼睛水汪汪的同时，伴随眼屎变多，可能证明他的眼睛有炎症，最常见的就是泪道堵塞或者结膜炎。如果孩子出现频繁眨眼、眼睛水润的现象的话，很有可能就是发生倒睫的症状，这时睫毛就会“反其道而行”，一直向眼睛的方向生长，还有可能刺向眼球。

所以，妈妈们不要沉浸在别人的夸奖之中，要及时发现宝宝们眼睛的问题，及时就医。(陈娜)

宝宝总晚上“偷偷”长个 睡前别做这些事

很多家长希望自己的宝宝拥有高挑的身材，会让宝宝吃各种营养的食物，来帮助宝宝长个，有些家长还会买一些增高补品来让娃吃。不过家长要注意，想要宝宝长成大个子，除了平常的饮食习惯要好，宝宝睡觉时家长也要注意一下这几点，才能帮助宝宝长得更快。

别让宝宝晚上吃太撑

随着宝宝月龄的增大，他的身体进入猛长期，对营养的需求会变多。很多妈妈怕娃晚上吃不饱半夜闹床，就会在临睡前给宝宝喂奶。其实宝宝对饥饱的感觉不是很敏感，晚上吃过多的奶容易导致宝宝消化不良，出现胀气的情况。这样就会导致他晚上睡不着觉，影响生长激素的分泌，没有好的睡眠环境，自然长得就会慢一些。

避免让宝宝穿太厚

宝宝在快速成长的过程中，身体的新陈代谢能力很强，对温度的变化会很敏感。有些家长害怕晚上温度变化太大，就会在宝宝睡觉时给他穿厚厚的衣服，把娃包裹严严实实的。

其实这样做，宝宝晚上睡觉出汗时，身体内的热量散发不出去，会因为热而感觉到不适，宝宝因此变的焦躁不安，出现夜睡不宁的情况，这样很影响他的睡眠质量。所以，想要宝宝睡得安心，晚上家长就要给宝宝穿一些轻薄、舒适的衣物。

带着不好的情绪入睡

很多家长看到宝宝到了睡觉的时间还在看电视、玩玩具就会对他发火，想让他尽快去睡觉。宝宝的情绪比较敏感，家长声音过大时会吓哭他。如果宝宝带着不好的情绪哭闹着睡觉，大脑会变得很活跃，不仅不会睡着，而且还会对爸爸妈妈表现出抗拒的情绪。所以，当家长发现宝宝晚上不想睡觉时，要使用正确的方式帮助宝宝入眠，这样他睡好了，生长激素在晚上分泌得更多，宝宝才会长大个。

(麻宁)

【健康红绿灯】

绿灯

夏天喝点带“味”的水

带“甜”味的蜂蜜水：加倍补水；带“苦”味的苦瓜水：清热解暑；带“咸”味的淡盐水：补充电解质。不要等渴了才喝，即使不渴也要规律补水，夏天喝水的温度要与人体体温37℃相当。冷饮会刺激肠胃，可能引发急性胃肠炎；过热的水对食管不好。

晒伤了赶紧敷冷牛奶

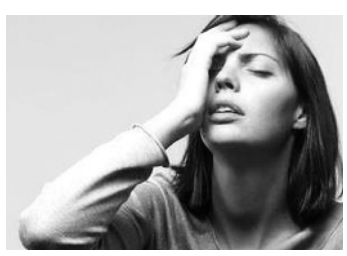
晒后6-8小时内正确保养，能大大减少变黑或晒伤的机会。推荐用冷牛奶外敷，牛奶的酸性对皮肤具有消炎收敛的作用，而且不易过敏。将牛奶放入4-10℃左右的冷藏室，放凉后，将干净的小毛巾或纱布浸湿，拧至不滴水，敷在晒伤的皮肤上。

红灯

私房食物要慎买

“手工茶”“私房蛋糕”……食物一旦加上了“私房”“自制”这些词汇，就披上了一层华丽的外衣。其实对于一些特殊食品，并不太适合自己做。比如自制酸奶、自酿红酒等，如果过程中环境控制不当，非常容易被有害杂菌所污染，很难确保安全。

早上不高兴一天过不爽



研究发现，早上醒来的坏脾气会使人一整天都处于挣扎状态。研究人员认为，压力的影响在早上时就已经形成，无论压力事件是否真的发生，你都会随时随地感受到它们。有“起床气”的人，不妨早起做做深呼吸，有助改善一整天的情绪。