

# 暑假期间,家长应如何引导孩子科学用眼?

暑假期间,家长应如何引导孩子科学用眼?

暑假期间家长要引导孩子养成良好的生活习和科学的用眼方法,这是预防近视最重要的手段。

第一,增加户外活动。青少年户外活动平均每天应至少保持3小时。

第二,减少长时间近距离用眼。暑假期间孩子们有作业需要完成,为了预防近视,近距离用眼要遵循“20-20-20”口诀,即每近距离用眼20分钟,就要将视线注视于20英尺也就是6米以外的物体上,至少注视20秒。减少长时间的近距离用眼是防止近视发生的关键。

第三,保持良好采光、照明。不在过强、过暗光线下看书,室内照明40瓦特日光灯应距离桌面1.4米;如果使用手机或平板电脑,应将屏幕亮度适当降低。

第四,保证充足的睡眠和均衡的饮食。充足的睡眠是缓解视觉疲劳的最佳方法,饮食要注意营养均衡,避免高糖饮食。

假性近视是由于孩子长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛所引起的。在儿童青少年进行验光检查前要常规散瞳,散瞳后会解除睫状肌痉挛,假性近视自然就消失了。出现假

性近视后,要及时调整生活习惯,减少电子产品的使用,否则长此以往,假性近视也会转变为真性近视。

近视矫正的方法有哪些?效果如何?近视手术有哪些常见的误区?

常见的近视矫正方法,包括佩戴眼镜和进行近视手术。佩戴OK镜后通过压力塑形角膜,减少角膜屈光度,可以做到仅夜晚佩戴就矫正近视。研究显示,OK镜具有防止近视进展的作用,但由于它接触角膜,对于近视防控的长期有效性和安全性仍需进一步验证。儿童使用OK镜前一定要进行充分评估,严格遵循医生的意见。

所有近视患者一旦确诊,即应配镜矫正,并定期验光复查,否则时间一长,不仅会加快近视发展,还会影响儿童的正常视觉发育。

目前近视手术治疗主要包括角膜屈光手术和眼内屈光手术。要注意的是,手术矫正必须在18岁以后进行。青少年眼球发育尚未结束,不宜进行手术。术前要确保近视已不再进展,并进行严格的术前评估。

目前最常见的误区是,很多人认为手术可以治愈近视。严格来说,这些手术应称为“摘镜”手术,其原理是使用手术的手段将眼镜的屈光度施



加到眼上,以匹配近视患者过度生长的眼睛。因此,手术并不能解决近视本身带来的眼球结构变化,对于近

视手术后的患者仍需要每年定期散瞳检查眼底,防止出现近视相关的眼底并发症。(卫健委)

## 古人的降伏之道

当热浪席卷大地,时节也步入四季中最为炽烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏,古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

“三伏”的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精密观测与农耕生活的深刻理解,按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子,而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同,但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载:“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子、秦武公之弟,他在位期间对秦国有重要贡献,包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言:“秦德公既立……用三百牢于郿,作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动,可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动,以此祈求神灵保佑人畜安康,免受热毒恶气之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意,即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现:“伏者,谓阴气将起,迫于残阳而未得

升。故为藏伏,因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节,称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载:“六月三伏之节起,秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义,指出是为了隐伏避暑而设立的节气,这段时间阳气至极,阴气受迫而藏伏,天气酷热难耐,人们应尽量减少外出活动,以避暑气。

“三伏”天是一年中最炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这么描述此时气候的:“是时三伏天,天气热如汤。”这短短十字,便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜的《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏,古佛慈悲赐一凉”的诗句,间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉,来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

### 吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期,历朝历代的古人为了应对酷暑,形成了丰富多样的习俗,这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式,也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官肉”的记载,生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀,这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在,人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热,这一举动也体现了古人对

节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《鄠中记》中的“井台藏冰,三伏之月冰赐大臣”,则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式,不仅体现了古代贵族生活的奢华,也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期,人们就有了在冬天藏冰,夏天取用的习惯,到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己,如《汉书》所载:“田家作苦,岁时伏腊。烹羊炮羔,斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期,《魏氏春秋》中提到:“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”面条作为热汤面,食用后出汗,使面色更加清爽,成为“三伏”天解暑的佳品。此外,瓜果也是古人“三伏”天的重要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载:“长安富家子,盛暑月,每差人于高山中采冰,鏖为凤虬等形,置于雕盘中,四周以绢缟绩为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风轮扇之,其凉冽侵入,如入深冬也。”此段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服,安排下人用风

扇送来凉风的情景。当然这种是比较奢华的消暑方式,宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景:“都人最重三伏,盖六月中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲沼,通夕而罢。”这里描绘了东京(今开封)市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑,于风亭水榭中享受清凉、品尝瓜果,度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面,古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行,以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直接言及三伏出行,但书中对夏日农事活动的安排,如“早锄则草根带湿,易死;盛夏气蒸,则疾枯槁”等,间接反映了古人根据天气变化调整劳作时间。

除了衣食住行方面的习俗外,传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为,“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内,此时正适合温阳散寒、增强体质。通过灸灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法,可以有效驱散体内的寒气,增强机体的抵抗力,从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念,正是中医养生智慧的体现。在“三伏”天,古人还提倡适度运动,如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质,还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动,人体能够更好地适应高温环境,提高身体的耐热能力,同时也有助于缓解因炎热天气带来的烦躁情绪。(北京青年报)

## 晒背火“出圈”,但三伏养生不可盲从

转眼间,又到了一年中最闷热潮湿的三伏天。今年夏天,冬病夏治、养生祛湿的三伏天晒背火热“出圈”。此外,三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处?它们适合哪些人群?就上述问题,记者专访了首都医科大学附属北京中医医院健康管理部(治未病中心)副主任医师王一战。

### 各种方法疗效不同

“三伏天晒背、三伏贴、三伏汤、三伏灸等养生方式与中医中‘天人相应’的思想及‘春夏养阳,秋冬养阴’的理论相合。”王一战告诉记者,三伏天是一年中阳气最盛的时期。此时人体内阳气生

发、经络通畅,正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论,晒背可温补阳气、祛湿驱寒、调理脏腑功能,达到防病强身的目的;根据现代医学理论,晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳平喘的中药熬制成膏,贴敷于特定穴位,激发经气,因携带和操作方便,广泛应用于冬病夏治。所谓“冬病”,即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病,包括小儿、老人体感感冒,以及呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏汤是根据个人体质调配的药膳

汤剂,药物成分因人而异、灵活调配、对症下药。根据功效,三伏汤主要包括五类:补气养血类,如黄芪乌鸡汤,适合气血不足、体质较弱的人群;健脾益气类,如四君子汤,适合脾胃虚弱、消化不良的人群;清热解暑类,适合盛夏出现中暑症状的人群;祛湿化痰类,如六君子汤,适合痰湿较重的人群;养心安神类,如生脉饮,适合心慌失眠、心神不宁的人群。

三伏灸应用广泛,适用于慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病,慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病;还常用于风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病的治疗;可以缓解妇科、男科疾病,如月经不调、痛经、阳痿早泄、慢性前列腺炎等。除治疗外,三伏

灸也可调整身体的亚健康状态,缓解疲劳、增强免疫力。常用的穴位包括大椎穴、神阙穴、命门穴、关元穴、中脘穴、足三里、涌泉穴等,不同穴位治疗的病症有所不同。

“不同体质的人要科学选择适合自己的养生方式,这样会收获事半功倍的效果。”王一战说。

### 并非所有人都适合

“并不是所有人都适合采用晒背、三伏贴等方式来养生治病。总体来讲,三伏天晒背、三伏贴、三伏灸多适用于阳虚体质的人群。反之,阴虚火旺、湿热体质的人群则不建议采用。”王一战解释,阳气有温暖肢体和脏腑的作用,而阳虚是指机体阳气虚衰、机能减退或衰弱,通常伴有四

夏日的热情与奥运会的激情交织而来,第33届夏季奥林匹克运动会在法国巴黎举办,全球的目光聚焦于这场四年一度的体育盛事。对中小學生而言,这个暑假正是感受奥运魅力、增强自身体质、培养运动兴趣和习惯的好机会。学校、家长应抓住这一契机,引导学生将“看奥运”的激情转化为投身日常体育锻炼的动力,做到科学、安全、合理运动,在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。

“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言是奥运精神的重要内涵,这不仅是对运动员追求卓越、勇于挑战自我的高度概括,也是激励每个人不断进取、超越自我的精神灯塔。对于中小學生来说,感悟奥运精神,激发运动热情,意味着要在日常生活中勇于尝试新事物,面对困难不退缩,学会团队合作。家长应鼓励孩子观看奥运赛事,通过观看比赛直观感受体育竞技的独特魅力和运动员的拼搏精神,激发孩子对体育运动的兴趣和热爱。在与孩子一起观看比赛的过程中,家长可以和孩子讨论交流感受,帮助孩子拓宽运动视野,挖掘竞技体育的魅力。

兴趣是最好的老师,只有孩子真正感兴趣,才能在运动中获得乐趣,从而坚持下去。家长和老师应观察并了解孩子的兴趣所在,鼓励他们尝试多种运动,如羽毛球、游泳、篮球、体操、乒乓球等,引导他们从中找到真正热爱的运动项目。

挖掘孩子兴趣点后,要科学制定规划,引导孩子合理安排暑期时光。首先,家长要与孩子一起进行身体评估,了解体能状况、运动偏好,从而设定科学、合理、可达成的运动目标,比如提高跑步速度、增强篮球技能、学会不同的泳姿等。《“健康中国2030”规划纲要》提出,实施青少年体育活动促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小时。在孩子暑期运动计划中应包含每周的运动频率、每次运动的时长和强度,确保每天有适量的运动时间,但也要避免过度训练导致的疲劳或伤害。一般建议,小学生每周进行3至5次中等强度运动,每次约1小时,中学生可适当增加至每次1.5小时。科学合理地制定个性化的运动计划与目标,能够让孩子更有动力去执行,也更容易看到效果。

为促进中小學生体能的全面发展,可以在暑期运动计划中加入多样化的运动项目。跑步、游泳等能够提升心肺功能,增强耐力;俯卧撑、深蹲等有助于肌肉伸展,增强爆发力;跳绳、乒乓球等能提升身体的灵活性和协调性。此外,中小學生还可以尝试一些团队合作的运动项目,如足球、篮球等,培养社交能力,树立规则意识和团队协作意识。

需要注意的是,良好习惯的培养并非一蹴而就。孩子刚接触一项运动时往往充满热情,但随着时间推移,热情逐渐消退,坚持和毅力就成为运动习惯养成的关键。巴黎奥运会期间,媒体对于运动员训练故事、成长经历的报道,可以让孩子深刻感受到运动员面对挫折时的坚韧不拔,以及为梦想坚持不懈的努力。以优秀运动员为榜样,家长与孩子可以互相鼓励和监督,逐步将运动融入日常生活,养成良好的运动习惯。比如,安排家庭运动日,组织家庭成员一起进行户外跑步、骑自行车等活动,在增进亲子关系的同时,也能让孩子感受到运动的乐趣。

家长应对孩子的努力和进步给予积极的反馈和鼓励,让孩子在成就感中不断前行。家长可以给孩子设定一些运动小目标,达成一项即给予适当奖励,并逐步引导孩子自行安排和坚持运动计划,帮助孩子克服可能影响运动习惯的障碍,通过运动日记、打卡记录表等方式让孩子学会自我管理,养成受益终身的良好习惯。

参与体育运动,不仅可以强健体魄,缓解学习压力,还能够促进青少年心理健康,对中小學生心理品质的塑造起到至关重要的作用。

巴黎奥运会期间,赛事主办方为运动员开设了70种语言的心理咨询热线,保障运动员的心理健康。在日常运动中,家长要让孩子明白,运动是为了感受快乐、挑战自我、提升自我,而不是为了与他人竞争或满足他人的期望。只有增强心理韧性,保持身心平衡,才能更好地享受运动带来的健康和快乐。在运动过程中,孩子难免会出现负面情绪,这时家长应尝试接纳并化解他们的情绪,帮助孩子做出正确的选择,增强孩子的抗挫折能力,关注运动过程中的体验和感受,而不是过分追求成绩和排名。

在运动过程中,安全问题也不容忽视。在开始运动前,中小學生需要了解相关的安全知识和注意事项,比如运动前热身和运动后放松的重要性、运动器材的正确使用方法等,家长和老师应提供必要的指导和培训,确保孩子在安全的环境下进行运动。此外,还要注重培养孩子的自我保护意识,教会他们遇到突发危险时如何迅速反应,以及在运动中如何避免与他人发生碰撞或冲突。夏季运动要特别注意防暑,避免在高温时段进行户外运动,及时补充水分,并在运动后进行适当的降温措施。建议采用“运动—休息—恢复”的循环模式,确保中小學生在运动后能够得到充分的休息和营养补充,这有助于恢复体能,降低运动损伤的风险。

暑假是中小學生探索世界、发展兴趣的宝贵时光。通过合理规划和科学指导,孩子们不仅能在暑期通过运动获得快乐和健康,更能在此过程中培养积极的生活态度和长期的运动习惯。在这个奥运之夏,让我们携手为孩子开启一段快乐而健康的运动之旅,让运动成为他们生活中不可或缺的一部分,让孩子以强健的体魄迎接更具挑战的未来。

(光明日报)

背建议控制在15—30分钟,儿童每次应少于15分钟。三伏贴敷数后应保证贴敷部位清洁干燥,成人贴敷时间应控制在4—6小时,儿童贴敷2—4小时即可,以免贴敷时间过长导致皮肤损伤。三伏汤应适度饮用,并非喝得越多越好。三伏灸应选择正规的医疗机构和专业的灸医师进行治疗,避免烫伤。

王一战强调,不论选择何种养生方式,都应以舒适、适度为准则。若出现不适,应立即停止,严重不适则要及时就医。

“合理的养生方式还应辅之以科学的饮食和生活作息,清淡饮食,作息规律,避免熬夜。”在王一战看来,任何养生手段均非一次即成、一蹴而就。养生其实养的是坚持,是习惯。(科技日报)