

“小眼镜”扎堆眼科门诊 专家支招青少年近视防治

寒假伊始,沪上多家眼科医院迎来了一波学生就诊高峰。记者在复旦大学附属耳鼻喉科医院看到,医院的预检查视力处、各个诊室、ok镜验配室等区域均排满了前来就诊的小患者和家属。经过一个学期的学习,不少家长发现孩子的视力又下降了,趁着假期前来检查、配镜。

患近视年龄大大提前

“许多孩子学习任务繁重,电子产品使用时间过长,同时户外活动时间严重不足,导致儿童患近视年龄大大提前。”该院斜视弱视与小兒眼科学科吴联群副主任医师告诉记者,现在连许多在幼儿园小朋友也出现了“眯眼睛”的现象。

正确认知、长久坚持是关键

当孩子一旦出现近视,便无法逆转。若近视度数一年增加50度以上,表明孩子近视进展较快,就要引起重视。

“只要家长重视,近视也并非‘洪水猛兽’。”吴联群说,临床上控制近视的方法很多,比如低浓度阿托品可在一定程度上减缓近视增长速度;角膜塑形镜(又称OK镜)可延缓眼轴增长速度,和近视进展。

“有些家长自己不近视,以为孩子也不会近视;还有的家长以为孩子只是暂时看东西模糊,认为戴眼镜会加快速度增长,希望等孩子‘自行恢复’。这些错误认知都会耽误孩子。”吴联群说,近视防控重在提前预防、正确认知



图:IC

和长久坚持,跟着专业医生的步骤来,大多数孩子能取得不错的防控效果。

护眼有妙招

适逢寒假,吴联群建议,连续看书、做作业或看电子屏幕20~30分钟应休息一下。可采用“20-20-20”法则,每次近距离用眼20分钟后,要远眺20英尺(6米)以外的远处至少20

秒,试图努力看清远处物体的细节,这样眼睛能得到放松。同时,要尽可能地增加户外活动时间,预防近视。

此外,挑食、偏食不利于保护视力,因此儿童日常膳食结构要合理,要荤素搭配。最近也有研究显示高糖饮食可能是近视形成的危险因素,因此家长也要注意给孩子适当控糖。”吴联群说。

更重要的是,家长和孩子要配合学校和医生定期检查视力、验光和测眼轴等,提早发现潜在的危险因素,建立青少年屈光发育档案;当孩子出现眯眼看物体等症时,家长要及时带孩子去医院检查是否患上近视,及时干预。 记者 梅一鸣

季羨林先生出生在山东临清市的一个贫寒家庭,父亲的游手好闲让本就不富裕的家庭雪上加霜。因为经济条件不好,年幼的季羨林不能得到充分的营养,先天体弱让他的一生都不能再摆脱病痛之躯。但是,体弱多病的季羨林却享有98岁高龄,其中不得不提的就是他的“三不”养生法,具体来说就是“不锻炼”“不挑食”“不嘀咕”。

季羨林所说的“不锻炼”并不是说一点运动都不参与,而是不去做那些与自身身体不相匹配的锻炼。他晚年的时候经常会和朋友们约着一起散步,既是锻炼也是交流。放松一下忙碌了一天的身体,将自己的身心交付给和谐的自然世界。这样适当地锻炼才是季羨林所推崇的。

季先生是个热爱美食的人,既不“挑食”,也不轻易改变饮食结构,荤素搭配,让他的身体一直保持着健康的状态。

在季先生看来,每个人都有自己的历史和故事,每个人也都有自己的遗憾和悔恨。但已经走过了人生的大半段路程,终点就在眼前若隐若现了,就不必再过分纠结过去的事儿了。“不嘀咕”,就是让自己豁达一些,潇洒一点,这才是生活该有的状态。 据《健康报》

季羨林的「三不」养生法

眼镜与健康

2021年,国家卫健委发布了《0~6岁儿童眼保健核心知识问答》。里面定调:0~6岁是儿童眼睛和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育情况决定了儿童一生的视觉质量。所以,我们更要在这个阶段保护好儿童的视力。

新生儿出生时视力只有光感,出生后眼睛和视觉功能逐步发育成熟。刚出生时眼球较小,眼轴较短,此时双眼处于生理性远视状态。随着儿童的生长发育,眼球逐渐增长,眼轴逐渐变长,生理性远视逐渐减少,眼睛趋向正视。

0~6岁时,家长应当定期带孩子到正规医院眼科,接受儿童健康管理

儿童六岁之前需重视眼健康

时,一起接受眼保健及视力检查服务共13次:新生儿期2次;婴儿期4次,分别在3、6、8、12月龄;1至3岁幼儿期4次,分别在18、24、30、36月龄;学龄前期3次,分别在4、5、6岁。

儿童视力从出生开始逐步发育,不同年龄段的儿童需要关注的病不同,每个年龄段都有各自的眼保健重点。所以从宝宝一出生就应该开始做定期的筛查。

对于6岁以内的儿童,许多影响视觉发育的病发病隐匿,仅靠家长观察难以发现,只有通过眼科专业的

检查才能发现儿童眼部异常。

家长在日常生活中要注意观察和识别儿童眼部疾病的危险信号,出现以下情况应当及时就医:1.眼红、持续流泪、分泌物多,可疑为结膜炎或新生儿泪囊炎;2.若发现宝宝瞳孔区发白应当引起高度警惕,提示可疑先天性白内障、视网膜母细胞瘤等眼底疾病;3.不能追视、视物距离过近、眯眼、频繁揉眼、畏光或双眼大小明显不一致;4.眼位偏斜、总是歪头视物,提示可能斜视;5.眼球震颤,即双眼球不自主的有节律的转动,提示可能视力较差,应及早就诊。

茂昌眼镜 特约专栏 地址:南京东路762号 服务热线:63223839

0~6岁儿童常见病有:早产儿视网膜病变、先天性白内障、先天性上睑下垂、屈光不正、弱视、斜视等等。

早期预防近视主要措施有:增加户外活动时间;减少持续近距离用眼时间;限制电子产品使用等等。

家长一定要呵护好儿童的眼睛,做到儿童眼病早发现、早诊断、早干预、早治疗。让每一位儿童都拥有一个“明亮”的未来。

宝山区罗店镇王家村:多措并举推进水环境治理,打造美丽乡村幸福河



日前,位于宝山区罗店镇王家村的巴南宅沟和丝网宅沟,两条村级河道整治工程顺利完工,这两条流经王家村村民宅前屋后的“母亲河”,经过一年多的整治,面貌焕然一新。

罗店镇王家村内河网纵横、水系发达。但之前经过现场踏勘及生态调查分析发现,巴南宅沟、丝网宅沟河道水系存在水动力不足、沟通不畅、河道自净能力低以及岸坡存在坍塌、村民生活污水及散养家禽影响河道水质等级等问题。

人民城市人民建,人民城市为人民。根据区域特点、水体状况,罗店镇王家村采用“预处理修复、生境修复、水生植被修复、水动力修复、混沟拓宽改造”等综合治理技术,综合运用生态沟栏截净化系统、雨水口预处理系统、交接断面生态廊道技术、底质环境修复、沉水植物恢复等技术措施,实现了地表径流、农田菜地灌溉等水污染物的多级拦截、净化,以改善河道水环境质量。

一泓清水,来之不易,生态治河,久久为功。为了实施乡村振兴和推动美丽乡村建设战略,罗店镇坚持“生态优先、绿色发展”,加强农村“水环境”问题治理,大力推进农村中小河道环境整治,积极打造美丽乡村“幸福河”,实现水清岸绿的良好农村和人居环境,切实提升人民群众的幸福感和获得感。

青浦区思源小学开展丰富多彩迎新年系列活动

在甲辰龙年即将到来之际,青浦区思源小学举办了一系列精彩纷呈的迎新年活动。

一年级的“动物大狂欢”活动充满童趣,学生们扮成森林中的各种动物,有气势凶猛的猎豹,有团结友爱的狼族,有机灵活泼的猴群,还有健壮但温和的大象群。在《奇幻森林》的音乐剧中,师生共同演绎了一场人与动物和谐相处的动人故事,展现出人与自然和谐共处的美好画面。

在二年级的“小小贺卡、情意绵绵”活动中,同学们通过视频回顾了这一年所取得的成绩,每个班级都独具匠心展示

了自己的特色。在活动中,学生们亲手制作了新年贺卡,表达了他们对亲人、老师和祖国的祝福。家长和老师们也用独特的方式向每一位孩子表达了期盼。美好的祝愿、欢快的歌声和创意的贺卡汇聚成一份份温暖的新年礼物。

三年级的学生们举行了“我十岁啦”生日聚会暨迎新活动。孩子们在生日蜡烛旁许愿,家长们也为他们准备了生日礼物和亲笔书写的信件。温暖的文字,承载着父母的关爱,10年的辛勤养育,10年的殷切期盼,此刻都化为爱和感动。



在四、五年级的“烛光熠熠系我心”活动中,学生代表上台演讲,用感人至深的语言歌颂了蜡烛的精神。庄旭老师深情讲述了《卖火柴的小女孩》的故事。活动传递了关于亲情、友情和师生情的深刻寓意,寄托了大家对未

来的美好憧憬以及对当下生活的珍惜和感激。

青浦区思源小学校长王慧给在场的师生和家长送上了新年的祝福,并对同学们提出殷切的希望。她鼓励同学们要珍惜当下,学会感恩,能够承担责任,同时心怀梦想,开拓属于自己的未来。

从一年级的“动物大狂欢”到四五年级的“烛光熠熠系我心”,每个年级都用自己独特的方式来欢迎新年的到来。这次活动不仅强化了家校之间的联系,也共同见证了思源小学学子们的一段段成长历程。

徐汇区果果幼儿园:努力探索幼儿园高质量发展

徐汇区果果幼儿园党支部在区教育局党委的领导下,坚持党建引领,努力探索幼儿园高质量发展,2023年,果果幼儿园被评为“上海市示范性幼儿园”。

幼儿园党支部以中心组学习、“三会一课”、主题教育为抓手,深化理论学习,领航全体党员、干部以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干;落实主体责任,以教师节主题系列活动、开学第一课、智慧课堂为载体,发挥支部主导作用;夯实政治基础,深入思考并践行党建工作与园务中心工作的共同谋划、共同落实。

幼儿园党支部初步构建了“四位一体”全新的治理体系,形成了党组织全面领导、园长全面负责的“一园两址三部”管理格局;充实完善“更加规范、更加健全、更加完备”的制度体系。学习领会区教育局党委下发的制度目录、范本和工作提示,制定两个议

事规则等,用制度建设成果努力推动体制改革。

2023年,幼儿园举办了首届“智慧家长学习节”、主题论坛、爸爸运动俱乐部、祖辈教育沙龙等多项专题活动,形成“园、家、社”共育成果;确立“智汇果果”党建特色品牌建设项目,用更加凸显的项目化引领,把党建的工作成果深度融入幼儿园发展建设中;不断深化作风建设,督促党员干部廉洁自律,激励教工廉洁从教,成为“向上、向善、向阳、向慧”的“果幼”人。

幼儿园还以“立德”为准绳,实施“初心”计划,每学年开展主题不同的师德师风建设活动,优化育人环境;把“责任”标准细化为“匠心”计划中的选拔培养、项目带动、团队行动、评价驱动等举措,带领党员干部对标对表,用行动丰富“责任”的内涵;关注各层次教师发展需求,设计“齿轮式”队伍培养的架构,激活每一位“果幼

人”的“慧心”;强调关注“童心”,党支部还带领团队精心设计校园环境,带着孩子们走出教室,走进“百果园”体验“果味生活”,同时还积极对接周边优质教育资源,构建“行走”课程。

2023年,果果幼儿园获得“上海市示范性幼儿园”称号。这是一个全新的起点,全体“果幼”人将踏实地走好每一步,全力书写幼儿园高质量发展的新篇章。

