

# 给孩子的眼睛放一个暑假

## 专家说两个月可“养眼”也会“毁眼”

□记者 童程红 通讯员 李黎

刚放暑假,看眼病的学生就多了起来。昨天上午,在市眼科医院,记者看到,大厅里大多是中小学生和家長。据医院介绍,最近一周,视光门诊门诊量为1769人次,大部分是18岁以下患者,是平时的两倍多。其他多家医院的眼科中心和眼科门诊一样忙碌。在市六院眼科中心,这几天每天18岁以下小患者有五六十号,之前双休日也难达到这个数量。

医生提醒,暑假长达两个月,是提高孩子视力的好时机,家长们要给孩子的眼睛也放一个暑假。

### 新增的假性近视不少

昨天,在市眼科门诊大厅,十有八九家长是带孩子来看近视的。

家住江北区北岸琴森小区的吕先生说,女儿今年10岁,前段时间忙着应付期末考试,天天温书到晚上11点,考完后想着也该让孩子放松下,就由着她看电视玩电脑了。结果,前两天,女儿说,眼睛累,看东西有点模糊了。上医院一查视力,双眼分别有100度和150度的度数。

与吕先生一起候诊的吴女士则一个劲在数落11岁的儿子。原来,吴女士一家住在宁大附近,放暑假以来,孩子天天往外跑,说是去图书馆看书。结果,吴女士发现,孩子人在图书馆,手头却没书,而是拿着手机玩游戏,玩得眼睛都红了也不愿意停下来。吴女士有些不放心,就带孩子上医院来了。结果,医生告诉她,孩子有100度左右的假性近视,还有一些视疲劳的症状,如果不及干预,度数还会往上涨,一旦超过200度,变成真性近视,改善的余地就不大了。

市眼科医院小儿眼病专家、副主任医师龙永华说,除了眼睛累、看东西模糊外,经常眯眼、揉眼、眨眼,以及无意识皱眉、歪头、斜眼等行为,也是近视早期的症状,家长要注意观察。

但是,家长不能一听孩子说看不清东西,就贸然给孩子配镜。因为,结膜炎、角膜炎、麦粒肿等眼病也会引起类似近视的假象,如果不加分辨就配了一副眼镜,屈光正常的眼球为适应镜片的度数,就可能真的近视了。这种近视,往往还是不可逆的真性近视。

### 把握暑假“养眼”时机

对于广大中小学生的眼睛来说,暑假的这两个月,非常关键。

“有的孩子,之前没近视,过完暑假,近视了;有的孩子,之前近视,过完暑假,好了。”宁波光明眼病医院视光科副主任医师吴桂明说,100度左右的近视,通过改变用眼习惯,结合运动和饮食,完全有望好转甚至消失。相反,如果天天宅在家里,与手机、电脑、电视为伴,两个月里度数上升一两百度也不是稀奇的事。

暑假里如何“养眼”?吴桂明建议,首先,广大家长要加强监督,让孩子少碰手机和电脑,少看电视,一天里使用这类设备的时间不要超过1小时,并且最好分两三次,每次15到20分钟为宜。同时保证环境中充足的光源。如果是看书、写字,每隔1小时要休息10分钟,或闭目养神,做做眼保健操,或走到窗边看看远方,让眼睛放松放松。

适当滴滴眼药水也能“养眼”。但要注意的是,夏天,一瓶眼药水使用不宜超过20天,“过期”的眼药水往往细菌滋生,容易引起炎症和过敏,会诱发或加重视疲劳。

市六院眼科中心主任医师王育文提醒广大家长,要从运动和饮食入手,帮助孩子远离近视。乒乓球、篮球、羽毛球等球类运动对眼睛很有好处,运动中,眼睛一会看近,一会看远,睫状肌的调节功能会有所加强。

少吃甜食和油腻食品也有助于避免和改善近视。有研究表明,糖果、巧克力、蛋糕等甜食会改变眼组织的性质,导致近视的发生。油腻食品摄入过多,就会影响维生素和微量元素的摄入,令眼睛“营养不良”,间接增加近视的风险。



昨天上午,三五成群的“小候鸟”走出铁路宁波站。 记者 龚国荣 摄

## 暑运学生客流高峰到来

### 铁路中短途出行火爆

本报讯(记者 吴明京 实习生 楼伊文)昨天的铁路宁波站广场,众多车流让站前出发平台显得特别堵,到达层“出来”的儿童旅客提醒着人们——暑期到了。来自铁路部门的消息,暑期运输已经开始,刚过去的双休日客流出行闹猛。

今年铁路暑期运输时间是7月1日至8月31日,共62天。铁路部门介绍,暑期客流主要以旅游观光、休假疗养、学生客流为主,特别是旅游客流贯穿整个暑期,京沪、沪昆、沿海铁路等主要线路沿途的旅游城市、风景名胜和避暑胜地客流相对集中,学生客流高峰主要集中在7月上旬学生放假和8月中下旬入学返校。

昨天,铁路宁波站工作人员告诉记者,这个双休日,学生客流、旅游观光客流就重叠在一起,双休日均均发送旅客6.8万人次,比平常增加了15%,上海、杭州、厦门、南京、苏州等地是主要的出行方向,特别是杭州和上海,双休日的车票基本售完。

预计暑运最高峰将在7月上旬和8月中下旬到来。

目前,铁路学生票预售期为30天(含当天),起售时间与现在网络、电话订票起售时间一致,学生旅客可以通过互联网购票等多种方式优先购买各次列车车票,今年大中专院校入学新生,可凭院校录取通知书到车站窗口购票。学生购票或取票时,要事先确认自己的学生火车票优惠卡内已正确写入4项信息:姓名、二代身份证号码、乘车区间、入学日期,且确保所购买车票的乘车区间与学生火车票优惠卡上的乘车区间一致,否则可能无法顺利地购、取票。

需要提醒的是,暑运期间,如果选择周六、周日前往杭州、上海、南京等地,最好提前两天买好往返车票。

记者了解到,民航暑运以长途旅游为主,高峰预计在7月底8月初到来,而公路暑运以探亲出行为主,近期到达客流超过出发客流。

## 宁波“小主人”牵手“小候鸟”

本报讯(记者 成良田 通讯员 袁红丽)昨天,“华茂·彩虹行动”公益夏令营在宁波华茂外国语学校开营,84名来自全国各地的“小候鸟”和84名宁波本地学生牵手结对,开始为期8天的“同城同行,互学共享”夏令营生活。

“华茂·彩虹行动”作为宁波华茂教育基金会

发起的纯公益夏令营,致力于为城乡学子搭建互学互助、牵手成长的爱心桥梁。本次夏令营采取全寄宿形式,夏令营中,宁波“小主人”和外地“小候鸟”结对组成若干连、排,展开革命教育、亲情感恩、手工劳动、趣味英语、农活体验、文艺表演、参观游览等七彩主题活动。

## 今天是小暑节气

### 本周头尾多阵雨,中期晴好为主

本报讯(记者 陈胜男) 进入新的一周,我市依然多阵雨天气。据市气象台预报,今明我市多云为主局部有阵雨,最高气温30℃左右;周三至周五天气晴好,最高气温升到33℃—34℃。双休日午后有雷阵雨。

每年7月7日或8日视太阳到达黄经105°时为小暑节气,今年迎来小暑的具体时间约为7日12时15分。暑,表示炎热的意思,小暑为小热,还不十分热。全国大部分地区天气在小暑时节开始炎热,但还没到最热的时候。小暑时节较为典型的标志即是出梅和入伏。

从6月17日入梅至昨天,我市累计雨量约为258毫米,常年宁波的梅雨期雨量为260毫米。首席预报员涂小萍表示,宁波常年出梅时间是7月9日,出梅后紧接着就是高温天。而从目前的天气形式

看,副热带高压盘踞海上使得气温暂时还难冲上35℃高温线,此外雨带尚未北抬,梅雨暂时无法干净利索地彻底停歇。所以,宁波出梅还得再等等,但应该不会等太久了。

昨天市气象台发布台风消息,今年第8号台风“浣熊”于4日8时在西北太平洋洋面上生成,5日夜里加强为强台风,昨天14时中心位于宁波东南方大约1640公里的洋面上。

市气象台预计,“浣熊”将以20—25公里的时速向西北方向移动,今天到明天将沿东经125—127度北上,强度继续加强,明天白天进入东海。“浣熊”对我市陆地没有影响,但沿海海面明天下午起风力将增强到7—9级,宁波外部海域将增强到10—12级,台风中心经过的附近海域风力可达15—17级。