



洛阳茂昌爱眼机构协办  
专业矫正青少年近视、弱视、斜视  
电话:13903792836 63222222

# 视力好不好 查查才知道

□记者 杨寒冰/文 王振华/图



坐在教室最后一排,能看清楚黑板上的字,这样的视力让老师高兴、让家长放心。可是,不要高兴得太早,视力到底好不好,要在检查之后才能下结论。

### 好视力掩盖下的弱视

前不久,洛龙区体卫站对全区范围内

的学生进行了体检,其中,视力筛查是工作重点。

工作人员在体检过程中发现,不少视力看起来不错的学生,其实视力存在严重问题。洛龙区第一实验小学五年级一个班,就有好几个学生存在这种问题,单眼视力很好,另一只眼视力很差,视力矫正之后改善不大。

学生甲,左眼裸视1.2,右眼裸视0.1,右眼矫正视力0.25,没有立体视觉。

学生乙,左眼裸视1.2,右眼裸视0.25,右眼矫正视力0.25,立体视觉差。

学生丙,左眼裸视0.1,右眼裸视1.2,左眼矫正视力0.15,没有立体视觉。

.....

这几个学生,平时在老师、同学、家长眼里都是眼睛很好使的人,没想到居然都是“独眼龙”。

### 单眼弱视要及时治

工作人员发现以上学生双眼视差较大后,对他们进行了精细化视力检查,结果显示,他们存在不同程度的弱视、立体视觉差或没有立体视觉。精细化检查包括远视力检查、近视力检查、瞳距测量、屈光度检查、矫正视力检查和立体视觉检查等。

单眼近视、弱视比双眼近视、弱视危害更大,这种情况不容易被发现,因为能看得清远处的东西,学生本人、老师和家长都认为其视力是没有问题的。若长期

发展下去,视力较差的眼睛的眼球会发育不良。

由于两只眼视差较大,患者看东西时,会不由自主地侧脸看,时间久了就会造成斜视,诱发颈椎病。

### 3岁就可进行视力检查

弱视有屈光不正性弱视、屈光参差性弱视、斜视性弱视、形觉剥夺性弱视和先天性弱视等,其中形觉剥夺性弱视是由眼睛经常被遮挡造成的,如留过长的刘海儿,刘海儿长期遮挡上眼皮就容易诱发形觉剥夺性弱视。

治疗弱视,要先找到引起弱视的原因,然后对症治疗,发现越早,治疗效果越好。茂昌爱眼机构护眼专家施书兰建议,3岁以上的孩子,每年进行两次视力检查。

正常情况下,3岁孩子的视力在0.6~1.0范围内都属于正常,包括一些生理性的近视或远视都无大碍。家长可密切关注,假如一个3岁的孩子,有一点生理性近视或远视,今年视力是0.6,明年是0.8,后年是1.0,就没问题;如果今年视力是0.6,明年体检还是0.6,甚至成了0.4,家长就要引起重视。

孩子立体视觉构建的最佳年龄在9岁之前,治疗弱视最佳年龄在12岁之前。家长多用心一点,孩子的幸福就会更多一些。

## 学生要弄清 四个不等式

每个学生都想考出好成绩,但总是有各种各样的情况,令一些学生无法正常发挥自己的真实水平。如果弄懂以下四个不等式,就会助学生们一臂之力。

### 学习时间≠考试成绩

谁都想考试得高分,这没错,但把成绩的提高视为学习时间无限延长,那就大错特错了。因为学习效果=学习效率×学习时间,只有在学习效率不变的情况,学习效果才和学习时间成正比。如果你不能维持高效的学习(事实上每人能集中精力进行学习的时间是有限的),只保证学习时间是无效的。在学习方法没有改善的情况下,学习效率和学习时间成反比。延长学习时间的结果是,如果不能提高学习成绩,就等于降低学习效率。

### 学习压力≠学习动力

有压力才有动力,但压力转化成动力有几个条件:首先,压力不能大到足以摧毁个人自信的程度,要给人成功的希望;其次,人在压力下要分析原因,把可能的失败归于自己努力不够,而不是归于能力不足和外在因素的影响;再次,压力必须是可控的,如果愿意,我们有能力决定压力的大小;最后,只有动力才是真正的压力,其他压力都是阻力。

事实上,大多数同学的考试分数都低于其真实的学习水平,因为他们总在自己会的题上丢分。如果你能做到会的题保证不丢分,成绩就能上升一个档次。可惜的是,我们总是练习做更新更难的题,想着去得分,其实最有效的复习应该是怎样不丢分或少丢分。记住,我们的水平没有那么低,把真实的水平充分发挥出来就是提高成绩。

### 做对难题≠考得高分

考试有4类:低难度高分值的、低难度低分值的、高难度高分值的、高难度低分值的。所以,如果你做对了一道难而分值的题,却在一道易而分值的题上丢分,那是得不偿失的。考试的时间是成本,分数是收益,别做亏本的生意。

### 感觉不好≠考得不好

感觉不好意味着考试题目难,而题目难就意味着比你水平低的同学更做不好,他们赶不上你;而你水平高的同学也未必做得对,就有可能被拉下来。感觉好则意味着题目容易,所以比你水平低的同学也可能做对,就会赶上你;而水平高的同学当然会做,你就没有追赶他们的机会。况且,任何试题都是有陷阱的,感觉良好可能意味着你事实上已经掉下去了。

(建辉)

## 美国家长 善于培养孩子幽默感

美国人不仅把幽默看成一种可爱的性格,而且视其为可贵的品质。因此,在许多美国家长看来,培养孩子的幽默感也是素质教育的一个有机组成部分。同时,美国家长也非常善于培养孩子的幽默感。

根据美国专家从事的专题研究,幽默感是情商的重要组成部分。而人的幽默感大约三成是天生的,其余七成则要靠后天培养。因而在儿童教育专家的倡导下,许多家长甚至在婴儿刚出生6周便开始对其进行独特的早期幽默感训练。实际上,不少较聪明的婴儿这时已萌发幽默意识。

一个典型的例子是:当家长故意抱着孩子做下坠动作时,一些孩子在体味下落感的同时,还会无师自通地意识到是成人在跟自己闹着玩,小脸可能漾起笑容!

1岁左右的儿童对他人的面部表情已十分敏感。当孩子学步摔倒时,美国的家长大多会冲他做个鬼脸以表示安抚。幽默的力量是无穷的,此时孩子往往会被大人扮的鬼脸逗得破涕为笑。不仅如此,家长还鼓励孩子模仿做鬼脸,做得愈怪异愈能得到赞赏。

2岁的幼儿已能从身体或物品的不和谐中发现幽默。如,大人把袜子套在自己的手上,脸上则露出难受的表情。在美国,若孩子这时也学着把手套套在脚上,家长不仅不会对孩子横加指责,相反会跟孩子一起哈哈大笑。

3岁幼儿的智力,已发展到能认识概念不和谐中潜藏的幽默。当爸爸故意手拿妈妈小巧的女式皮包,或妈妈故意戴上爸爸宽大的男式手表时,孩子见了会一边摇头一边大笑不止。美国的家长往往默

许孩子装模作样地戴上爷爷的大礼帽,手持拐杖,步履蹒跚,从模仿中体味幽默的快乐。

4岁左右的幼儿特别喜欢玩过家家或扮演卡通人物。当美国家长发现自己的儿子与邻家小女孩正在十分投入地扮演王子和公主时,不仅不会阻拦,自己还可能客串坏蛋之类的小角色,让气氛更为活跃。

待孩子长到五六岁时,可能对语言中的幽默十分敏感。这时,美国家长会利用同音异义词、双关语及绕口令等,增强孩子的幽默感。

7岁的孩子大多已上学,他们往往喜欢讲笑话、听笑话,有些笑话虽不够高雅,但大人们一般不会不去粗暴地批评甚至责备,尽管其中的幽默可能让大人们不快甚至难堪,但大人理应包容。原因很简单,这是孩子成长过程中的一个组成部分。此时若大人能正确引导,让孩子们知道什么是

粗俗,什么是幽默,才是明智之举。

8岁以后的孩子已初具幽默感。美国的家长常常倾听孩子讲述有关学校生活的小笑话,并发出会心的欢笑,对孩子的幽默感作出肯定的表示。

孩子的幽默性格一旦形成,对其一生都将产生重要的影响。具有幽默感的孩子大多开朗活泼,往往更讨老师的喜欢,人际关系也比不具幽默感的孩子好得多。幽默还能帮助孩子更好地应对生活和学习中的压力和痛苦,因而幽默的孩子往往比较快活、聪明,能较轻松地完成学业,拥有一个愉悦的人生。(新卫)

他山石  
老城区坛角小学 协办  
电话:63411798  
网址:www.lytjxx.com

