

近视了，眼镜还能摘掉吗

假期是视力下降危险期

放暑假了，孩子们本来可以轻松快乐地享受假期，可在实际生活中，假期倒成了孩子近视的高发期。这是因为家长大多忙于工作，忽视了对孩子的管理，不少孩子趁机宅在家里长时间上网、看电视、玩游戏，时间一长，很多孩子就感到看东西模糊，视力急剧下降。

您想知道孩子为什么会近视吗

大多数近视者并不是突然近视的，而是逐渐形成的，所以，对于自己是如何患上近视的，他们都并不清楚。

洛阳博爱眼科医院刘金超主任表示，引起近视原因有多方面，除了先天性遗传因素，后天因素也影响着孩子视力发育，主要有环境因素、学习生活条件、用眼习惯等。尤其长时间玩手机、电脑等电子产品，都是导致近视发生的诱因。

针对大家对近视成因以及治疗的

盲区，博爱眼科医院专门开设了“青少年近视门诊”。它是洛阳市首个专门针对青少年近视预防、治疗及专业咨询的特色专家门诊。门诊由知名眼科专家坐诊，提供专业咨询意见、全面排查近视原因、制订个性化矫治方案，让近视可查、可防、可治、可控。

治疗近视，选对方法很重要

青少年近视已经成为社会无法回避的问题，怎样治疗则成为家长们最关心的问题。目前博爱眼科医院开展有框架眼镜、RGP、角膜塑形镜等多种针对近视的治疗方法，而角膜塑形镜已被专家认为是控制近视发展最有效的方法。角膜塑形镜是一种无创的近视矫治方式，在夜间戴上，使角膜按照科学设定的合理形态发生改变，从而使青少年原来存在的近视问题得到有效矫正，白天不戴任何眼镜即可拥有清晰的裸眼视力，并可有效控制青少年近视快速发展。



医生在为患儿配戴角膜塑形镜

相关链接

“睛”彩一夏，多“感”体验。博爱眼科医院截至8月31日开展的三大“睛彩”活动有：

- 一、眼健康绿色筛查通道：全面排查孩子近视、弱视、斜视、先天性白内障等疾病。
- 二、暑期近视、弱视训练营：特色、趣味的训练模式，提高视力、精彩度假两不误。

三、角膜塑形镜7天免费试戴。验配免试戴前检查费用，体验更准确，效果更直接。咨询电话：63656666

洛阳博爱眼科医院
斜弱视训练指导中心
电话：63656666

让孩子不怵新环境

□记者 杨寒冰 文/图

又开始不停拍打自己的胳膊。

9岁的小童(化名)从来不在外面拉大便，有一次到外面玩，硬是憋了4天才拉大便。

17岁的王明(化名)，参加高考的时候，一边考试，一边不停地拽自己的衣角。……

以上这些，都是孩子对新环境不适应的表现。当我们质疑有些成年人为什么总是不停地换工作、人际关系搞不好的时候，不妨追溯一下他们的成长经历，问题大多出在幼年时，即幼年时对新环境的适应能力没有培养好。

不适应新环境的原因

对新环境不适应的原因主要有以下三个方面：

第一，生理上的原因，如触觉失调，这与很多孩子是剖宫产所生有关。触觉是指分布于全身皮肤上的神经细胞接受来自外界的温度、湿度、疼痛、压力及震动的感觉。

第二，心理上的原因，如焦虑，缺乏

安全感。安全感是儿童成长的基石，它能影响人一生的身心健康。

第三，遗传因素。性格焦虑的父母对孩子的性格也会有影响。

另外，独生子女过度受家长保护，生活能力差，也会影响其对新环境的适应。

用这些办法来解决

给孩子强大的心理后盾：父母不要当着孩子的面吵架、打架、闹冷战。因为孩子都很敏感，他们会把父母争吵的原因归责到自己身上，认为是自己表现不好，爸爸妈妈才会闹矛盾。爸爸妈妈也不要当着孩子的面和外人发生冲突。

孩子睡觉时家长不要离开，如果一定要离开，最好在孩子醒来之前回到他身边。很多孩子初入幼儿园不愿意睡觉，原因就是他们常常睡觉醒来时见不到爸爸妈妈，内心对睡觉产生恐惧感，在幼儿园的陌生环境里，他们更不敢轻易睡觉。

不要恐吓孩子，动不动就说：“你再哭，我就不要你了！”也不要让孩子看恐怖片。

进行触觉训练：家长可以买一个较大的触觉球，用触觉球轻轻挤压孩子的身体，或者拍打触觉球，让孩子的脚心成为触觉球的落地点。

不方便用触觉球的家庭，家长可以轻轻抚摸孩子全身皮肤，在每天早晚各半个小时，坚持半年至一年时间(坚持时间越长，效果越好)。还可以带孩子光脚走鹅卵石路，并让孩子在春夏秋冬中自然度过。

生活能力训练：训练孩子在什么地方都能睡觉，在家以外的地方能拉大便，每天给孩子变换口味，让孩子什么都能吃。

让孩子学会整理自己的衣物、房间，会主动打扫公共场所。生活能力强的孩子，在新环境中，自信心要高于一般的孩子。

用商量的口气和孩子说话：家长要学会用商量的口气和孩子说话，而不是用命令的口吻。孩子通过耳濡目染，也会用商量的口气和父母、他人说话。试想，一个温文尔雅、说话礼貌的人在新环境下，怎能不被外人所接纳，被接纳也就意味着孩子将很快能适应新环境。



主讲人档案：宋媛 幼教专家

不适应新环境的种种表现

2岁的小强(化名)，一回到乡下的外婆家，就哭闹着不睡觉，非要回自己家睡觉。

3岁的姐姐(化名)只要有陌生人摸她，她就会不断拍打被人摸过的地方。第一天上幼儿园，老师亲切地摸摸她的小脸蛋，她就不停地用小手拍打自己的脸；老师不解，又摸摸她的胳膊，结果她

洛阳网
www.lyd.com.cn

**买车看车，上洛阳网汽车频道，
信息真实，最具参考价值**