

专家提醒:警惕暑期儿童体重波动大

正值暑期,儿童体重管理与饮食健康成为家长关注的焦点之一。专家提醒,暑期儿童健康管理需兼顾科学性与灵活性,生长发育是动态过程,家长应避免陷入“体重焦虑”,但也应警惕孩子体重波动过大。

“医院近期接诊多例因假期饮食不规律导致体重异常波动的患儿。”天津市中医药研究院附属医院体重管理门诊主任医师张勇表示,“临床中常见家长因孩子‘看着瘦’就担心营养不良,或因‘脸圆’焦虑肥胖,但体重评估需依托科学指标。”张勇介绍,国际通用的儿童体重评估标准为身体质量指数(BMI),计算公式为体重(kg)÷身高(m)的平方。家长可将计算结果与同年龄、同性别儿童的BMI标准曲线比对,若数值处于85%至95%的区间,提示超重;超过95%属于肥胖;低于5%则需警惕体重过轻。

据新华社

小心!

玩电话手表也能近视

暑假期间,来医院检查视力的孩子不在少数。令人意外的是,除了手机、电视等影响视力的传统因素外,电话手表正成为影响孩子视力的“隐形杀手”。

宁波市眼科医院视光专科主任周磊向记者介绍,近期因近视度数快速加深前来就诊的孩子明显增多,其中多名小患者都有一个共同点:痴迷于玩电话手表。

孩子近视度数快速增长

在周磊接诊的病例中,5岁的萌萌让他印象特别深刻。仅仅半年时间,她的单眼近视度数增加了75度。

萌萌的妈妈称,他们夫妻俩平时工作都很忙,孩子主要是老人在带。为了联系方便,他们给孩子配了电话手表,孩子也很喜欢,常常埋头把玩。前段时间,他们突然发现孩子晚上看电视眯着眼睛,才知道孩子近视了。

另一名11岁孩子的情况更为严峻,半年时间近视度数增加了125度,平时也是沉迷于电话手表。

“很多家长对孩子长时间看手机、平板很警惕,但对孩子整天抱着电话手表看,却常常掉以轻心,觉得屏幕小没关系。”周磊指出,这恰恰是最大的误区。电话手表屏幕小,孩子使用时,为了看清上面的文字、图片或游戏画面,眼睛会不自觉地贴近屏幕。

这种超近距离用眼,加上字体微小、色彩鲜艳带来的视觉负担,对正处于发育期的儿童眼睛造成巨大的压力。特别是暑期孩子自由时间多,电话手表使用频率和时长都大幅增加,近视风险也随之急剧升高。



周磊医生为患者检查视力。

电话手表为何会导致近视?

针对上述病例,周磊详细解释了电话手表对孩子视力的三重威胁。

首先是无法避免的超近距离。方寸大小的屏幕迫使用户必须把眼睛凑得很近才能看清。这种持续性的、过近的阅读距离,使得眼睛负责调节焦距的睫状肌长期处于高度紧张和痉挛状态。这是诱发和加深近视的最关键因素。

其次是微小字体导致视觉疲劳。无论是看消息、听故事还是玩内置的小游戏,电话手表上显示的字体通常非常小。阅读这些微小字体时,眼球需要付出比看正常字体多数倍的“调节力”。这就像要求精密仪器持续超负荷运转一样,极易导致严重的视觉疲劳,并加速近视的发展。

最后是使用时间的失控。不少家长误以为电话手表屏幕小、辐射低,危害不大,从而放松了对孩子使用时间的监管。孩子一旦沉迷其中,连续使用半小时、一小时甚至更长时间便成为常态。伤害是日积月累的,周磊担忧地表示,这种累积性的视觉负担,最终就表现为近视度数的快速增长。

家长应加强监督和引导

大、显示效果清晰的电话手表。核心原则是确保孩子能在相对舒适的距离(建议30厘米以上)看清屏幕内容,避免被迫“贴脸”使用。同时要注意调节屏幕亮度至适中状态,避免过暗导致费力辨认,或过亮刺激眼睛。家长要限制电话手表里的不必要功能,除了电话和定位之类的必要功能,游戏、社交之类功能最好都关闭,这样才能防止孩子沉迷玩电话手表。

严格控制使用时间至关重要。建议限制孩子单次使用电话手表的时长,最好不超过20分钟,并且要遵循国际公认的“20-20-20”护眼法则:即每使用电话手表20分钟,就应抬头眺望20英尺(约6米)以外的远处物体,至少持续20秒,让高度紧张的睫

状肌得到充分放松。

另外,周磊建议增加孩子的户外活动时间。每天保证至少2小时的有效户外活动,是预防近视发生和加深的最好良方。他解释,自然光线,特别是户外的明亮光线,有助于刺激视网膜释放多巴胺,这种物质能有效抑制眼轴的过快增长,从而减缓近视发展。让孩子多到户外“目”浴阳光,是最简单、最经济也最有效的近视防控手段之一。

周磊强调,视力损伤一旦形成,往往是不可逆的。电话手表作为通讯和定位工具本身没有错,关键在于科学、有节制地使用。尤其在暑期,家长更需加强监督和引导,切莫让腕间这“方寸屏幕”,成为损害孩子视力健康的“绊脚石”。

据央视新闻

学点知识

为什么说“一叶知秋”?

现在,我们可以利用仪器精确测量气温变化,精准捕捉秋天行踪。然而在古代,人们是怎样感知秋天的呢?

“一叶知秋”,这是古人对立秋时节敏感而又富有诗意的描述。《淮南子·说山训》中有“见一叶落而知岁之将暮”之句。之后,唐人诗中有云:“山僧不解数甲子,一叶落知天下秋。”到了明代,王象晋《二如亭群芳谱》中总结说:“立秋之日,如某时立秋,至期(梧桐)一叶先坠。故云:‘梧桐一叶落,天下尽知秋。’”

古人认为梧桐有信,“梧桐报秋”也有具象的仪式。宋末吴自牧在《梦粱录》中记载:“立秋日,太史局委官吏于禁苑内,以梧桐树植于殿下。俟交立秋时,太史官穿乘奏曰:‘秋来。’其时梧叶应声落一二片,以寓报秋意。”虽然让梧桐树的第一片落叶恰好在立秋落下这一情景,更像是一次苦心的设计,但从整套仪式中,还是可以看出古人对梧桐代言秋天的认可。诗词歌赋里,梧桐也成为歌咏秋色的重要意象。比如,北宋政治家司马光在《梧桐》一诗中写道:“初闻一叶落,知是九秋来。”南宋诗人陆游则感慨:“梧桐独知秋,一叶堕井闾。”

秋冬季节,除了针叶的松柏等,落叶的树木不少,为何梧桐一“叶”备受青睐?

从生物特性来看,落叶乔木梧桐,叶片宽大,对气候变化敏感。立秋前后,昼夜温差加大,其叶片基部的离层细胞结构逐渐解体,叶柄承重力减弱,轻微外力即可使叶片脱落。较之其他树种,梧桐落叶更早更明显,因而,成为秋季将至的物候标志不仅顺理成章,更体现出古人见微知著的敏锐。

需要说明的是,报秋的梧桐,是锦葵科梧桐属的中国梧桐,又叫青桐,并非19世纪中后期引入我国的悬铃木“法国梧桐”。

从观察草木虫鸟的细微变化,到理解万物互联的生态哲学,虽然现代科技可以揭示节气更迭的基本原理,但“梧桐一叶落”中所蕴含的认知与审美依然在季节流转中延续。

据《人民日报》



小朋友正在玩电话手表。

面对电话手表带来的危害,周磊提醒家长在暑期应提高警惕,并给出了切实可行的防护建议。

在设备选择上,尽量挑选屏幕稍