

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6028期  
今晨6点编辑部出版 2025.8.18 星期一 农历闰六月廿五

## 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”。

宁波市眼科医院眼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。

萌萌的妈妈说，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？

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，除了电话和定位之外的必要功能，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。

严格执行使用时间至关重要。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



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



## 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，太史局委官吏于禁廷内，以梧桐树植于殿下。俟交立秋时，太史官穿秉奏曰：‘秋来。’其时梧叶应声飞落一二片，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，一叶堕井阑。”

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》