近视发病越来越低龄化，早发现很重要

我国近视眼的发病率高达60%，而且以每年10%的速度递增。近几年，近视出现了低龄化趋势，学龄前儿童中也出现了近视眼。家长怎么才能早期发现孩子近视了呢？

图TP

1~5岁宝宝眼睛的发育进程

眼睛是人的视觉器官，随着宝宝的年龄不断成长，眼睛的视觉功能也逐渐发育至完善。宝宝眼睛的发育进程，如下：

两周　可以辨认较大物体的形状、颜色。

2个月　视野明显增大，左右眼会同时追视人的动作。

3个月　可追视移动的小物体，也可以辨别各种不同的颜色。

4个月　会看自己的手，会伸手摸看到的东西，双眼可对准焦点。

6个月　此阶段眼球逐渐成熟，可分辨上、下、左、右，不同的方向，立体感的建立也接近完成。

9个月　视力约0.1。

1岁　视力约0.2～0.3，视野宽度慢慢接近成人。

2岁　视力约0.3～0.4。

3岁　视力约0.6～0.7。

4岁　视力约0.8～0.9。

5岁　视力约1.0。

为什么会发生近视

近视眼是一类和遗传因素有关的眼病。低度近视眼为多因子遗传，高度近视眼为单因子遗传；单纯性近视眼及少数病理性近视眼为常染色体显性遗传，大多数病理性近视眼为隐性遗传。

用眼不当　研究表明，视近负荷是单纯性近视眼最重要的原因。视近负荷包括过近用眼及视近时间过长。不良的用眼姿势也会导致视力下降。阅读距离越近，脖子倾斜度越大，这样很容易引起同侧瞳孔扩大，影响视力。

营养不良　高糖、高蛋白及微量元素缺乏和近视眼的形成有关。

几岁就会发现视力出了问题

实际上，在生活当中，眼睛有问题的孩子，家长自己观察以后应该是能够发现的。不要指望孩子会告诉家长，他们看不清了，而是要留心他们视力减退的各种迹象：看远处的物体时，孩子总是眯着眼睛；孩子会抱怨看不清教室里墙上或黑板上的字或画。如果2～7岁的孩子看电视距离近，也许孩子是因为被动画片的情节吸引，家长可以让孩子回到合适距离的位置上继续观看；如果此时孩子仍眯起眼睛，则需要引起家长的注意了。

如何预防孩子近视

养成良好的看书看报习惯　眼睛看东西的时候是有一个角度的，要是长期不规则地进行阅读，那么在我们的长期的习惯中，就会出现眼睛酸痛和不适的现象，这样对眼睛不仅起到了坏处，而且还会危害我们的视力，所以必须养成良好的看书看报习惯。

远离、正视电视机　看电视的时候一定要与电视机有一定的距离，至少在1.5米以上，这样才能起到保护视力的效果。家长只有认真地对待这微小的细节，才能更好地帮宝宝预防近视。另外，提醒孩子要正视电视机，不要东倒西歪地躺着看电视，不要坐在电视机的侧面看电视，更不要坐在电视机的下面仰视电视屏幕。

用眼一段时间要记得休息　上课、看书或者写作业的时候，千万记得要定时地休息下眼睛，因为眼睛和我们身体的每个器官一样，也需要休息，才能更好地给我们工作，所以你可以在看电视、电脑、书、写作业的时候每隔半个小时到40分钟让眼睛放松一下。

保持适量的运动　常做眼保健操和定期去野外徒步旅行，对我们预防近视也很有帮助。

如果确诊是近视该怎么办

确诊近视首先要做散瞳验光　因为孩子眼睛的睫状肌弹性非常好，调节能力也非常强，如果不用散瞳药把睫状肌麻痹了，那么就会出现很多假象，比如本来是远视，但是没散瞳之前，直接用电脑验光或者视网膜检影验光，都可能表现出是近视。临床上出现过三四百度远视的孩子，由于没有散瞳，表现为一两百度的近视，误差非常大。所以，一定要散瞳验光，才能了解孩子眼睛客观真实的屈光状态。

确诊后的矫正方法　真性近视一旦形成是不可逆转的，它是眼球发生的器质性改变。眼球的前后轴变长，外界物象通过眼睛的屈光系统成像在视网膜前，视网膜上没有清晰的物象。一旦形成真性近视后，无论是高度近视，还是低度近视的情况都是一样的。

最常见的矫正方法

普通眼镜　对于青少年配镜验光要在睫状肌麻痹下进行，以控制调节作用，排除假性近视。

配镜的原则应采取同样可使近视眼的视力矫正到最佳视力的最低度镜片。

接触镜　也就是通常所说的隐形眼镜，比普通眼镜更有吸引力，也有人认为戴接触镜视力更自然。与普通眼镜相比，接触镜需要更多的护理，而且接触镜还有可能会损伤眼睛，大多数接触镜必须每天取下和清洗。也可采用抛弃型接触镜，但要注意保持卫生。

孩子说脏话，家长要不要管？

最近，多多的妈妈很苦恼，3岁的儿子突然开始喜欢说狠话和难听话。有时事情不如意，还会狠狠地说上一句，“我要打死你”、“你走开，臭妈妈！”多多妈妈也搞不懂，孩子是从哪里学来的难听话？面对孩子说出“不洁”的言语，家长需要重视吗？又应怎样改掉孩子说脏话的习惯呢？

为什么孩子会说脏话

2~3岁是孩子语言学习阶段，也是自我意识的形成期。此时，他们的好奇心和模仿能力都很强；但孩子缺乏辨别语言好坏的能力，本身并不知道什么是好什么是不好，只要是觉得好玩的话，他们都会学。所以，孩子的语言中也就难免会混入一些脏话。此时孩子会“出口成脏”，往往还因为周围的反应让他们觉得很过瘾。爸爸妈妈的怒发冲冠、爷爷奶奶跌落的眼镜、小伙伴们的惊愕眼光……这些表现让孩子觉得脏话是一种权利的象征，他们能够通过说脏话实现引人注意的目的。同时，孩子会觉得自己长大了，因为当他们说出不允许说的脏话时，会有一种独立的感觉。

一般来说，孩子的脏话没有恶意，“喜欢说脏话”这一现象会在3～4岁的时候最突出，但随着孩子社会经验的丰富，他们会更加精通言语的使用，逐渐明白说话要讲究原则和注意区分场合，逐渐表现出适宜得体的言行。

如何正确应对

对于孩子的脏话，成人其实没有必要过多干涉，当然也不能完全听之任之。那么，该怎么正确引导孩子呢？

冷静处理　虽然在家长看来，说脏话是件严重的事，但对孩子而言，这只是鹦鹉学舌，他们通常并没有意识到自己在说脏话。对于这种模仿行为，家长可以假装没听到，或只对其话语中合理的部分给出反应。反之，如果家长刻意地强调，包括过度讲道理、打骂和惩罚，只会让孩子觉得这种行为可以引起别人的注意，激起他们的逆反心理和兴趣，反而会重复这种行为，形成恶性循环。

鼓励用正面语言　有时孩子说脏话只是因为不知道如何正确表达，在激动、紧张或者害怕时，下意识地脱口而出。此时，父母不要急着批评、否定，可以给他们重复正确的表达，鼓励他们用正面的语言，比如“哎呀，是个毛毛虫，你有点怕，是吗？”“好气哦！他们抢了你的玩具。”这样不断重复正确的表述，孩子就会学到更恰当的词汇来回应自己的行为，脏话自然而然就被遗忘了。

提醒界定使用　虽然对于孩子的脏话要冷处理，但当孩子的话伤害了别人，家长就需要严肃地告诉孩子“这句话，你不可以再说了，这会让人很不舒服，很难过。”还可以利用一些小技巧，帮助孩子约束自己，比如悄悄地问孩子，“你能管住自己的小嘴巴吗？它会听你的话吗？”

同时，要引导孩子真诚地表示歉意。那时，孩子将会体验到自责和羞愧，这些负性的心理体验，将会自发地组建起约束孩子讲脏话的内在机制，让孩子在日后进一步获得道德发展。

净化环境、关注身教　无论孩子是出于何种原因说出脏话，家长都需要反省，孩子是从什么场合听到和学到这些话。有些孩子会从成人或是媒体那里反复听到一些脏话，久而久之就内化成自己的情感表达方式。因此，为孩子提供一个清洁的词汇环境十分重要。

【绘本荐读】《可爱的鼠小弟》

鼠小妹织了一件小背心，送给鼠小弟做生日礼物。她想把礼品盒包得漂漂亮亮的，可是怎么也包不好。动物们一个个登场，热心地来帮忙，费了九牛二虎（实际上是一鼠一鸭一猪一狮一马一象）之力，礼物终于包好了。当大家抬起礼品盒，送给鼠小弟时，鼠小妹却惊异地发现，小背心根本就没被放进盒子里……故事进展过程中，随着一个比一个大的动物的登场，包礼物的场面越来越热闹。动物们认真卖力的表情和动作，与最后的结果之间形成的落差，使作品显得非常荒诞可笑。

《可爱的鼠小弟》是日本著名绘本作家中江嘉男和上野纪子合作的不朽经典，被誉为“日本绘本史上不可逾越的巅峰”。她从儿童的小视角来描绘精彩的大世界，以简单重复的句子为孩子提供最佳语言学习机会，以出人意料的情节激发孩子无限的想象力，又以简洁明了的图画让孩子获得纯粹的美感体验。无论大人还是孩子，都能从中感到无比的乐趣，这就是亲子共读能达到的最美妙的境界。