

# 这届世界杯真的有点“辣眼睛”

## 眼科医生教你怎么“看”比赛

人心情激动。但是,暴躁、大喜大悲等剧烈的情绪波动,可导致眼压异常升高,引发青光眼急性发作。

### 提醒

如果是青光眼患者或高危人群,观赛时更应注意保持情绪稳定,出现眼部不适,及时休息。

### 熬夜看球 负担不小

熬夜看球对身体的负担不小,表现在眼睛上,可能诱发中浆(视力下降,看东西变形、变色,视野被遮挡等症状)和葡萄膜炎(疼痛、畏光、流泪、视力减退等症状)。如果熬夜看球后,出现以上症状,应及时就医。

### 六招护眼攻略

1. 深夜看球别关灯 电视屏

幕的强光刺激眼睛,造成视力下降,开始是暂时性的,休息过后就能恢复,如果长时间持续下去,可能会导致视疲劳。

2. 与屏幕保持距离,在中场休息时段离开屏幕,远眺放松。

3. 别戴隐形眼镜  
看球 平均每天戴隐形眼镜的时间不应该超过8小时。

4. 要有意识地增加眨眼次数 赛事中场休息时,可以多眨眼,缓解眼疲劳。

5. “补”维生素A  
多吃富含维生素A的食物,如牛奶、鸡蛋、胡萝卜、白菜、橘子、红枣等。

6. 湿热毛巾敷眼 如果出现眼睛干涩、发红、有灼热感症状,甚至感觉眼胀痛或头痛,应用湿热毛巾敷双眼,缓解疲劳。也可以在医生指导下,适度使用一些人工泪液,缓解眼部干涩。



11月22日,阿根廷队球员梅西(右)在比赛中

## 健康大使

福建卫生报



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”



本期嘉宾

**陈玮** 副教授 副主任医师  
东南眼科医院  
眼底病眼外伤一科、急诊科主任

□本报记者 张帅 通讯员 张世杰  
2022年卡塔尔世界杯,目前的比赛着实有点“辣眼睛”。

由于时差,世界杯的赛程多集中在夜间和凌晨,不少球迷熬夜看球,在精神上“备受摧残”外,眼睛也承受着不小的负担。

### 青光眼患者 稳定情绪

足球比赛充满激情,更是让

(上接16版)

如果孩子的某项技能发育出现障碍,家长应尽早带孩子去医院儿童心理保健科或专业机构,做全面的发育行为评估。专业医生会根据孩子实际发育水平制订孩子五大领域的家庭养育规划。

不过在门诊中,欧萍发现不少家长给孩子做完评估就结束了。其实评估的目的是通过医生的指导和回家后的训练,让发育正常及超常的孩子能更好地开发潜能,让

发育迟缓或障碍的孩子能尽快地追上同龄儿的水平。

“我们可以通过游戏训练的方式,结合鼓励、奖品,调动孩子学习兴趣,在玩中学,让早期潜能开发真正发挥作用。”欧萍说。倘若没有及时追赶,孩子未来在学习生活中出现注意力缺陷、学习落后等问题,家长可能需要花费更多的时间去弥补。因此,0~3岁可以说是孩子潜能开发的奠基期。

### 儿童心理行为发育

13-18个月

19-24个月

大动作	独走自如、扔球过肩	扶栏上楼、双足离地跳
精细动作	模仿划道道、方木搭高	细绳穿扣眼、翻书
认知能力	指出身体3个部位	拼简单拼图
语言	说十个以上的单字/词	说3—5个字句子、念儿歌
情绪社会性	会护自己的玩具、会脱袜子	学会控制情绪、独自玩

### 儿童心理行为发育

25-30个月

31-36个月

大动作	独自上下楼、单脚站	跳远、两脚交替跳
精细动作	画竖道	画圆圈、折纸
认知能力	认识大小、多少、分清你我他	懂得里外、颜色、按数取物
语言	说8—10个字的句子	懂性别、会说反义词、常识
情绪社会性	有是非观念、与伙伴玩、脱单衣裤	学会等待、解扣子、扣扣子、穿衣

### 03 小宝宝注意缺陷与多动障碍表现

多动症在婴幼儿时期虽然无法诊断,但这类孩子会有些注意缺陷与多动障碍的表现,比如注意力不集中的孩子不能专注于游戏,见一样玩一样,兴趣极其短暂,通常1岁达不到1分钟,2岁达不到2~3分钟,3岁达不到3~5分钟。

此外还包括难以入睡、爱冲动、爱发脾气、喜欢破坏玩具、不爱听指令等。

遇到这种情况,钱沁芳建议父母要保持言行一致,此外可以培养孩子良好的行为习惯,规范用餐、游戏、睡觉和起床时间;增加孩子专注力游戏,比如做追视练习;培养孩子做事的条理性,比如玩玩玩具之后懂得收拾等。

### 04 孩子的专注力需要家长的保护

越小年龄孩子专注力时间越短,正常情况是1岁1分钟,2岁2~3分钟,3岁3~5分钟。

要保护孩子的专注力,欧萍建议家长在孩子专注做事时不要打扰,比如不要让孩子边玩边吃东西,不要同时给过多的玩具;以孩子的兴趣为主导,孩子不愿意做的事情,他一定是三心二意的,这样时间一长他的三心二意就会成为习惯。

不断强化孩子专注做事的行为。在孩子做不好想放弃时,家长要多鼓励孩子坚持。对很多家庭

而言,想改善孩子的专注力,父母自己也要专心做事,给孩子树立榜样。

### 05 让孩子学会管控情绪

“0~3岁的孩子难免会有情绪难以控制的时候,当孩子哭闹时,家长要注意观察孩子的哭闹是心理还是身体的原因。”欧萍说。

如果不知道哭闹的原因,家长可以带孩子去医院做检查,看看是否存在某些疾病或微量元素的缺乏。

如果是因孩子不懂规矩而哭闹,家长可以转移孩子注意力,延长等待时间来化解。比如让孩子看着钟,当指针指向哪个数字时可以满足要求,这样既让孩子转移哭闹情绪,学会等待,也可以让孩子学会看时间。

在日常生活游戏中,有意培养孩子耐心等待、独立性和控制情绪的能力。比如亲人可有意离开10分钟左右,让孩子独自玩玩具不哭闹,也可以鼓励孩子把不开心的事画出来。当孩子表现出良好情感时,家长应及时表扬,强化他的行为。

扫描二维码,加入儿童心理交流群

