

孩子开学沉闷易怒？警惕“开学焦虑症”

开学季眼科门诊人满为患

专家提醒：近视防控与眼病防治同样重要

随着寒假结束，新学期的到来，各大眼科医院眼科门诊出现学生扎堆视力的就诊高峰。“寒假是近视高危期，一是近视人群扩大，二是近视度数增长快。”暨南大学附属东莞爱尔眼科医院大视光科主任扶城宾提醒，家长要密切关注孩子的视力问题，发现孩子视力下降，要及时带孩子到正规医院检查。

为0至6岁是儿童视力发育的关键时期，这一阶段眼部的发育，对一生视力有决定性的影响。许多的眼病如果不能得到及时发现和治疗，将造成眼睛的终身残疾。

建议 远离电子产品 亲近户外运动

近年来，青少年近视呈现低龄化趋势，处于生长发育中的青少年，近视发生越早，进展越快，最终近视度数越高。这与很多孩子过早接触电子产品有关，长期使用电子产品对孩子眼睛的危害特别大。扶城宾表示：“近视防控防在先、控在后，协助孩子养成良好的用眼习惯，能有效预防近视的发生或者延缓近视的发展，譬如连续近距离用眼时间控制在30分钟内，然后远眺20英尺远方，至少放松眼睛20秒；同时，娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时。”

还有哪些方法可以防控近视？扶城宾建议家长多让孩子参加户外活动。研究表明，每天不少于2小时阳光下的户外运动，对于预防近视有明确的作用。家长应保障孩子的睡眠和营养，白天多带孩子到室外玩耍，每天活动和锻炼及接触户外自然光的时间在60分钟以上。

同时，让孩子保持坐姿端正。保持正确的写作业、看书姿势：身体要坐端正，眼睛与书本保持一尺的距离，胸与书桌保持一拳的距离，握笔的手指与笔尖保持一寸距离。

此外，定期带孩子检查视力。家长若高度近视，孩子近视的遗传概率会高一些。家长要关注孩子视力发育情况，定期检查。若发现孩子近视，及时采取科学的近视防控措施。

(文/姚梓婷 林郁珍 图/东莞市爱尔眼科医院)



扶城宾为小朋友检查视力

现状 寒假过后迎“小眼镜”高发期

“开学了，原本‘神兽归笼’满心欢喜，小朋友却上课黑板上的字看不太清，所以趁周末假期带她来看看。结果一查，近视了。”在东莞爱尔眼科医院门诊，带着孩子来就诊的赵先生颇为无奈。

每到开学季，眼科门诊都挤满了学生，类似赵先生这样就诊需求的不在少数。据扶城宾介绍，2月11日、12日大视光科的日均接诊量将近400人次，是平日的5倍左右。就诊者以7岁至16岁的学龄前儿童为主，绝大多数为近视防控而来。

由于网课增加，寒假期间电子产品使用过度等原因，孩子的视力容易出现变化，一旦出现近视，控制近视进展十分重要。扶城宾表示：“近视不能单凭视力下降来判断。因为孩子视力下降的原因很多，除了近视，也可能是其他眼病，比如斜视、弱视，都会造成孩子看不清、注意力不集中、经常眯眼睛。近视后不是简单的配副眼镜，也不是在短期内为孩子提供一个预防近视的产品，而是要进行全面的近视管理。”

此外，扶城宾强调，家长发现孩子视力下降或眯眼时，会下意识以为孩子近视了，直接带孩子去配镜。其实这样的做法是错误的，因为孩子也有可能是患有假性近视，如果及时干预，是可以恢复正常视力的。如果没有弄清真假近视，盲目把孩子的镜片度数配上去的话，很有可能导致孩子出现头晕、眼痛等症状，甚至发展为真性近视，到那时就真的无法逆转了。

在门诊，笔者发现很多孩子在进进行视功能训练。扶城宾表示，近些年如结膜炎、睑腺炎、弱视、斜视等儿童眼病发生率也普遍上涨，这与环境、用眼习惯等因素有关。儿童青少年眼病防治与近视防控一样重要，这是因

新学期拉开序幕，不少孩子出现“开学焦虑症”，该如何应对？近日，东莞市知音莞家心理关爱热线就收到一批学生的求助，他们希望及时处理自己的心理困扰，以更好的状态迎接新学期。“开学焦虑症”是什么原因引起的？如何缓解？家长和老师可以做什么？带着这些问题，笔者采访了东莞市第七人民医院精神科的医学专家。

度过一个“加长版”的寒假，面对新学期，“不想上学”“走出家门那一刻就哭出来”等状态在不少学生身上出现。部分孩子在时钟的嘀嗒声中，看着逐渐来临的开学时间，被一种名为“开学焦虑症”的心理现象困扰。

“开学焦虑症”有什么表现？据东莞市知音莞家心理关爱热线中心负责人、东莞市第七人民医院精神科副主任医师谢志桦介绍，“开学焦虑症”可能会导致孩子易怒，跟同年龄段的小孩之间容易发生争吵，性格变得沉闷，不爱说话，甚至以前喜欢做的事现在也不愿意去做；作业方面，做题时容易生气、跟家长顶嘴，经常因作业做不完而产生烦躁；睡眠受影响，常常难以入睡、眠浅、多梦。出现这些情况时，家长和老师应该引起重视。

“孩子从熟悉而轻松的家庭环境，迅速切换到紧张学习的学校环境，产生不适应在所难免。”谢志桦表示，成年人在春节或小长假结束后上班，都容易产生“上班焦虑症”，何况心智不成熟的未成年人。面对难以抗拒的焦虑，谢志桦建议，老师可以积极开展关于情绪的班级课题讨论，也可以开展心理讲座，让孩子从认识上了解自己的情绪，积极寻求帮助。

谢志桦提醒，孩子在成长过程中出现心理偏差，是很常见的事情，就像人总是会有生病的时候，人的大脑也不例外。正视心理问题，积极面对，不逃避不回避，是当代家长该有的态度。儿童青少年的心理可塑性强，早发现早干预，会使孩子更快康复。

应对 开学焦虑症 小攻略

“如发现孩子出现‘开学焦虑症’，家长不应责备，而应多加引导，让孩子及时把不悦说出来，根据孩子的想法及担心的问题，及时予以干预，减轻孩子的担心和焦虑。”谢志桦认为，缓解“开学焦虑症”需要多方共同努力。在具体应对上，谢志桦提出以下建议。

- ★ 改变对待孩子的态度。用平等的、不批评的态度及温暖的方式，多和孩子沟通，多倾听孩子内心的想法，给予正确的引导。
- ★ 父母回归该有的角色。父母下班回家，要告诉自己，孩子的爸爸妈妈回家了，那个能给孩子温暖的、爱他的爸爸妈妈回家了，而不是那个严厉的“班主任”或者“教练”回家了。
- ★ 不要给孩子贴负面标签。父母应该做孩子的容器，当孩子做得好时肯定他，当孩子做得不好时支持他。过多的批评指责，贴负面标签，往往只会打压孩子的自信心。
- ★ 父母要以身作则，热爱学习，为孩子树立榜样，营造学习的环境和氛围。
- ★ 培养孩子对学习的兴趣，共同探索及调整学习方法，让孩子找到学习的乐趣和信心，并适时给孩子进行辅导。有的时候，孩子在某一阶段的理解力不能马上跟上老师的节奏，可以在课后再给孩子进行辅导，让孩子的学习能力有所提高。
- ★ 不要给孩子太大的压力。父母要注意别把焦虑传导给孩子，对孩子适当地降低期望值。

- ★ 要知道成年人也会有不想上班的时候，每个孩子自己也想要成为最好的自己。
- ★ 注意孩子在学校的人际关系，有些孩子可能因为性格、社交技巧、情绪管理等原因，不能够和其他孩子融洽相处。这个时候可以适当帮助孩子建立一定的人际关系，及时解除孩子的困扰，增强孩子的自信心，助力孩子上学。
- ★ 培养孩子一项特长或技能，增加他的自我效能感，增强自信心，舒缓学习压力和负面情绪。(文/图 姚梓婷)

浪漫出行 说走就走

文胡蝶 图林振烽



茶山上元稻田格桑花盛放

又到春风拂面时。走在城市的各个角落，处处可以感受到春天的气息。街头人流如织，度过了一个漫长的冬季，人们的出行热情正在快速升温。调查数据显示，今年春节假期，全国旅游出游3.08亿人次，同比增长23.1%。在刚刚过去的这个假期，很多旅游景点游人如织，热闹非凡。随着春天的脚步到来，人们踏青赏春的出游需求更是得到充分释放。在东莞，不少景区早已为市民准备好了家门口的“春日盛宴”，春日里的浪漫出行说走就走。



隐贤山庄联谊交友活动为单身青年开启浪漫邂逅

春天已至，莞邑大地万物复苏，树枝上涌出新芽，百花争相绽放。红橙色的炮仗花、“粉出泡泡”的格桑花海、明媚亮丽的油菜花和向日葵花田……东莞不少景区的春日画卷早已舒展，让人忍不住驻足。举起相机，每一帧都是限定版“春色”。在东莞茶山上元稻田公园，满园的格桑花海最能让人感受到春日惊喜。多达250亩格桑花海竞相绽放，看花的人群熙熙攘攘，一片生机勃勃。有亲子家庭“遛娃”漫步在田埂花畔，有运动一族骑着单车穿行其中，更有专业摄影师扛着“长枪短炮”，让这片花海在镜头里永存。据了解，茶山上元稻田公园分季节种植水稻和观赏花卉，旁边建有观光栈道和水稻文化长廊等设施，是附近居民乃至周边游客休闲散步好去处。除了格桑花，不远处农田里还有油菜花供市民游客观赏，工作人员表示，观赏期预计可持续至3月初，趁着近期不错的好天气，市民朋友们可趁早前去享受春日好时光。“早就知道这种开了格桑花，没想到居然有这么大片花海，这么美，真的是宝藏打卡地。”来自东莞寮步的刘女士协同好友特地驱车前来打卡，她表示，看到朋友圈很多好友晒出即兴出游的照片，早早就约好了朋友打算也来一场说走就走的旅行，特别是近在家门口的风景，让她觉得十分方便。和老伴带着宠物出来溜达的张奶奶表示，很久没有出门转转，来这里赏赏花散散步，感觉心情很好。除了尽显温柔浪漫的格桑花，东莞各地还藏着明媚热情的炮仗花、油菜花与向日葵，无一不在向人们诉说东莞春天的摇曳多姿。在位于莞城的东莞人民公园和可园，一簇簇炮仗花悄然绽放，红橙色的花朵累累成串，热烈而灿烂。迎着暖阳，厚街都市田园千亩油菜花田、塘厦镇沙湖社区15亩向日葵花海也在这个春天惊艳上线，目前正是油菜花和向日葵的盛花期，盛开的金黄色花朵，汇集成一片片金色的海洋，被吸引而来的游人络绎不绝，竞相打卡拍照，感受春日里的盎然生机。

B 浪漫告白季，景区花样频出

“浪漫的不是四季，而是你在我身边”。二月的东莞，与情人撞了个满怀，春节余味尚未消散，“浪漫经济”已然升温。在万达广场，每隔几步就能看见悬挂布置的“情人节语录”，全市各大商超也早早布置，营造出浪漫消费氛围，门店、专柜张贴着醒目的情人节促销海报，各类鲜花礼盒包装精美，引人注目，吸引着众多年轻人出门选购。

2月14日情人节当天，东莞隐贤山庄风景区带来一场主题为“为告白而来”的趣味青年户外乐旅闯关公益交友活动，为单身青年创造机会，收获一份属于自己的缘分。活动邀请了全市100余名单身青年相聚于此，开启美丽邂逅，共度浪漫情人节。

现场设置了丰富多彩的互动环节，让青年们在轻松愉快的活动中增进彼此了解。参与者可在摩天轮里畅聊不受打扰，欣赏美景的同时促进感情升温，当摩天轮升至最高点时拍下合照当作美好的纪念；可在动物园里与可爱喜人的小动物们作伴，一起卖萌合影，记录下对方最可爱的样子；还能在玻璃桥上“锁”住两人的脚，一起向前走，在空中加快彼此的心跳；也能在旋转木马上放松心情，感受别样的浪漫，留下双方最快乐的笑脸。

此外，隐贤山庄风景区还精心准备了精彩的《蝶影》表演及摩天轮表白环节。据悉，《蝶影》水舞灯光秀历时半年反复打磨，以《梁祝》故事为背景，将灯光、水幕喷泉、投影、烟火、音乐、杂技结合，演出效果震撼，该演出至今已为东莞及周边地区一个现象级的旅游项目。嘉宾通过摩天轮展示告白，在绚丽灯光、璀璨烟火之下，更显浪漫。

除此之外，同为国家级4A级景区的东莞观音山也上新了不少旅游产品。今年春节期间，观音山重磅推出的“五福迎新”活动受到了不少市民游客的追捧与喜爱，这个春天，景区依然有网红“月老”降临，带着红线送祝福，浪漫氛围极高。要说最适合情侣游玩的项目之一，当属最火爆的网红飞天威亚项目，身着帅气满满的汉服霓裳，体会神仙眷侣的甜蜜温馨。同时，春日的观音山满山的三角梅热烈盛放，登山观景可流连花丛，沉浸花海烂漫；仁立山坡之巅，可将万干嫣红尽收眼底，景区里团团锦簇的网红桃树，仍然是情侣们桃花季祈求好姻缘的打卡胜地。执子之手，花山漫步，约会浪漫氛围直接拉满。

笔者了解到，近期，观音山还将推出第二届森林文化节，邀请市民在春暖花开的季节，亲近自然，踏青赏景，用健康、自由、活力拥抱森林。在2月18日森林文化节开幕式后，市民游客还可以穿着定制文化衫，一同沿着休闲栈道走进森林，畅享低碳慢生活。同时，本届森林文化节将在观音山上再次启动“木林森”植树计划，呼吁更多人用实际行动共同保护森林。