

妈妈抗疫记

上网课伤眼？

妈妈们快收好这份“护眼宝典”

专访眼科专家杨智宽教授

今日女报 / 凤网首席记者 李立

因为新冠肺炎疫情的影响，各地中小学开学日期的不断后延，很多学校和老师都采取了上网课的方式，让孩子们“停课不停学”。

家长们在为“停课不停学”的安排倍感欣慰之余，也出现了一些小担忧，比如孩子真的能专心上课，而不会玩游戏？孩子每天上网课视力会不会出问题？其中，为孩子的视力“捏把汗”成为很多家长的第一大担忧。

日前，中华医学会眼科分会视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽教授接受了今日女报 / 凤网记者的专访，特殊时期如何保护孩子的眼睛？他给家长们支了几招。



孩子在家通过电子设备进行网课学习。 腾腾 / 摄影

遵循“3个20”原则



杨智宽

杨智宽告诉记者，线上课需要孩子们长时间盯着电子设备，“这比课堂上看黑板更容易让孩子们的眼睛产生疲劳。”所以，他建议，一堂网课的时间设置不宜过长，“以不超过20分钟为宜”，并应该适当延长课间休息时间。每天，孩子们上网课的节数也不宜过多。在每个课间期间，孩子最好到阳台向远方眺望，给眼睛一个充分

的放松。

“学习期间，家长可以带着孩子遵循‘3个20’的原则——看手机及电脑等20分钟后，要抬头眺望20英尺（6米外）远方至少20秒以上。”杨智宽表示，父母要合理控制孩子的用眼时间，除了控制好上网课的时间外，孩子近距离阅读写字也不宜超过40分钟。

设备越大越好

“如果家里有大屏幕，就尽量使用大屏幕来让孩子上网课，因为屏幕越大，孩子距离屏幕的距离就可以更远一些，对视力的影响也会相对小一些。”杨智宽告诉记者，孩子在观看手机、iPad、大屏液晶电视和投影仪之后，眼睛的屈光度、泪膜破裂时间和一分钟眨眼次数的前后变化都是不同的，“一般

来说，对孩子眼睛的伤害程度从高到低依次是：手机、iPad、电视、投影。”他建议，有条件的话，家长可以用手机或者iPad登录网课后，投屏到投影机或者是电视屏，以减轻对孩子眼睛的伤害。

同时，杨智宽还建议，在家中学习，父母要时刻记着帮助孩子们端正自己的坐姿，提

倡正确的用眼阅读姿势，“通俗的说法就是‘一寸、一拳、一尺’，眼离一尺，胸离一拳，笔离一寸；上网课时，家长要根据电子屏幕的大小合理调整孩子的用眼距离，同时，屏幕要在双眼的正前方。年纪越小的孩子自控能力越差，需要家长用心提醒。”

光线并非越亮越好

杨智宽表示，孩子学习时，要保证有充足的照明光线，不要在昏暗或者照明条件不稳定的情况下阅读学习。上网课时，家长也要注意帮助孩子把电脑屏幕调整到合适的亮度，避免屏幕光线过亮或过暗影响孩子视力健康，“光线过强会对眼睛造成刺激，让眼部一直处于紧张的状态；而光线过暗，人的瞳孔则会放大，同时会造成眼

底的损害。”

杨智宽提醒，家长要注意孩子的用眼卫生和身心健康，“在下网课的其它时间，家长要多陪伴孩子，做一些游戏和互动娱乐活动，尽量别让孩子接触电子设备，尤其是玩游戏。另外，可以多给孩子吃一些硬质食物，比如胡萝卜等，因为咀嚼时可以带动眼部肌肉运动，起到缓解视力疲劳的作用。此外，

每天保证充足的睡眠和均衡营养。觉得有眼部不适时，不要揉眼、揉口鼻，特殊时期要注意防护，及时洗手”。



扫一扫，收下“护眼宝典”

小科普

宝宝久咳久喘怎么办

文 / 文容 (湖南省儿童医院病理科)

宝宝久咳久喘是常见的呼吸系统疾病，可能是因环境太干燥，空气湿度低，进而使痰液不易咳出。因此，家长在宝宝咳嗽时一定要保证空气够新鲜，室内早晚开窗通风半小时。为防晚上睡时咳嗽，宝宝可侧卧睡，并将头部或上半身用毛巾或枕头垫得稍高一些，以免呼吸道的分泌物流到气管引起咳嗽，影响睡眠质量，而且这样的睡姿也可使宝宝睡得舒服些。宝宝咳嗽也要忌口，荤腥、油腻的食物会促使痰液增多，加重病情。尤其是辛辣的食物，对呼吸道产生刺激，会使咳嗽加重，因此要注意避免。可适当吃如百合、梨、莲子及新鲜蔬菜等柔润食物。

如何让婴儿远离口腔感染

文 / 庄倩茹 (湖南省儿童医院感染科)

新生儿的口腔黏膜很娇嫩，所以要特别注意口腔护理：1. 吃母乳的宝宝，乳头是宝宝直接放进嘴里接触的地方，虽然乳头包裹在衣服里面，但是依然很容易被污染，所以，哺乳的妈妈在给宝宝喂奶之前，最好用温水清洗一下乳房。这样不仅可以保证宝宝食物的卫生，温水洗乳房也能避免乳头皲裂。2. 吃奶粉的宝宝，要及时将奶瓶冲洗，还要冲洗奶嘴孔，保证它的畅通，避免剩奶黏在奶嘴上；奶瓶要用刷子刷干净，特别是瓶底可能有未融化的奶块粘在上面；清洗过的奶瓶要及时拿去锅里煮沸消毒十五分钟，消毒完后要妥善保存好。

宝宝“漏斗胸”，补钙非神效

文 / 邓婷 (湖南省儿童医院心胸外科)

宝宝漏斗胸光从外观上就能判断。跟“鸡胸”相反，宝宝漏斗胸就是胸骨连同两侧肋软骨向内凹陷，形状就好比一个“漏斗”。每一千个小儿中间就有一例漏斗胸患儿，男性比女性多见。小儿漏斗胸是由于患儿的肋软骨生长不协调，向后挤压胸骨，或者是因为膈中心腱过短，随着身体的发育，将胸骨和剑突向后牵拉使得胸骨凹陷，形成“漏斗胸”。这种情况在两岁时就已显现了，是一种先天性的疾病，与宝宝缺钙无关。宝宝漏斗胸不仅难看，且中重度的漏斗胸会对心肺造成严重压迫。3岁以上、严重的漏斗胸患儿只能通过手术才能矫正。

多补充DHA，孩子更聪明吗

文 / 杨吉钱 (湖南省儿童医院放射科)

一些广告常呼吁家长给宝宝补充DHA，说能让宝宝大脑发育更聪明。那么，DHA真这么神奇吗？DHA摄取的误区又有哪些？DHA又称不饱和脂肪酸，是宝宝神经系统发育过程中不可或缺的一类脂肪酸。宝宝在日常饮食中是可以摄取到足够的DHA保证大脑发育的，不需要额外通过药物补充。DHA最好的来源是母乳，妈妈们可以每周吃2-3次深海鱼、虾蟹类海产品，保证母乳里面有足够的DHA供养给孩子。即便是母乳获取不足的宝宝，配方奶粉里也都已添加足够的DHA，满足孩子日常需要。早产儿和人工喂养的宝宝，如配方奶里如果没有添加DHA，需根据生理需求量来补充。

孩子不会爬直接走，真的好吗

文 / 许周 (湖南省儿童医院骨科)

很多孩子有这样的经历，不愿意爬，就直接行走了。有的家长表示能走就很好啊，反正他迟早要走路的。那么，孩子这样发育是不是正常的呢？其实，不爬就直接走路对宝宝发育是有影响的！“爬”这个动作对孩子的生长发育非常重要，能够锻炼协调性，促进四肢肌肉锻炼和骨骼发育。孩子“爬”的过程会协调左右脑的发育，保证神经网络建设。正确的发育顺序是这样的：孩子们在直立行走前，要有两个月爬行时间，保证每天两个小时。这个动作对孩子的终生都有很大好处。父母可用孩子感兴趣的方式、足够的空间和时间推动孩子学爬，孩子爬行两个月后再走。

保护宝宝鼻子，三点很重要

文 / 胡晓姣 (湖南省儿童医院新生儿四科)

保护宝宝的鼻子，该注意哪些方面呢？1. 不捏紧两侧鼻子用力擤鼻涕。鼻涕中含有大量的病毒和细菌，如果两侧鼻孔都捏住用力擤，鼻涕就会在压力的作用下从鼻后孔挤出，到达咽鼓管，有可能引发中耳炎。2. 不教宝宝捂嘴捂鼻打喷嚏。打喷嚏若捂紧嘴和鼻子，会使鼻部压力增高，细菌、病毒极易随气流由咽鼓管进入压力低的中耳鼓室，引发急性中耳炎。3. 不捏鼻子灌药。捏鼻子时宝宝会挣扎哭吵，这样可能导致鼻腔分泌物或药水通过咽鼓管进入中耳，引发中耳炎。另外，宝宝的鼻腔粘膜、血管都比较娇嫩，捏鼻子喂药，家长的力度没控制好就会导致鼻粘膜和血管损伤。