



| 亲子驿站

趣味实践 快乐护眼

小小眼科医生奇妙体验之旅

眼下正值暑假,许多孩子因为长时间使用电子产品,远视储备急剧下降。由本报亲子驿站发起的“我是小小眼科医生”趣味实践活动,吸引了晋江市第三实验幼儿园、晋江市第七实验幼儿园、晋江市第九实验幼儿园、青阳街道家山幼儿园数十组亲子家庭到场参加。这不仅是一次趣味横生的职业体验,更是一堂生动难忘的爱眼护眼启蒙课,一起来看看精彩花絮!

刚抵达现场,孩子们便换上了量身定做的迷你白大褂,“小小眼科医生”正式上岗。在专业眼科医生的指导下,孩子们拿着视力测试表先后完成了视力检查。通过精确的数据对比,家长能够了解到孩子的视力情况。“不查不知道,一查吓一跳,没想到孩子的远视储备基本用完了。这个暑假,孩子经常使用电子产品,而且很少到户外活动。”家长王女士懊恼地说道,幸好报名参加了这次活动,及时防控近视。

随后,亲子家庭先后前往参观眼科医院的各大功能区域,包括干眼治疗室、视功能训练室等,了解眼科医生这份职业的日常。在爱眼科普课堂上,孩子们变身健康小卫士,“我知道!不能看太久电视!”“要多吃胡萝卜!”抢答声此起彼伏,健康意识在游戏中悄悄扎根。值得一提的是,当天主办方还精心准备了手工环节——DIY驱蚊香囊。孩子们先后往捣药钵中加入适量薄荷、藿香、艾叶、柠檬草,碾碎后放入香囊内,一个好看好闻的驱蚊香囊就做好了。

当天,孩子们收获了满满的护眼知识,主办方为每个孩子颁发“护眼小卫士”荣誉证书。



家长声音

黄婷婷的爸爸:在家基本上没让孩子看手机、电视,她的眼睛视力还可以。通过这次活动,孩子树立爱眼意识,并学会在日常生活中养成护眼习惯。

邓睿启的妈妈:我们家小朋友的远视储备还有200度,日常生活中我还是很注重孩子的视力保护,基本上不给孩子看手机。但现在的学习生活无法完全避免电子产品,所以树立护眼意识特别重要。

暑期护眼小贴士

那么,暑假期间哪些用眼行为容易引发近视呢?读写距离过近、长时间近距离用眼、在昏暗的环境中用眼等行为,都可能形成近视。由于假期里孩子的空闲时间较多,如果没有做好假期规划并开展适时陪伴,孩子容易因为无聊而沉迷于电子产品中。对此,建议家长多带孩子到户外运动,可以到小区楼下的户外空旷场地,或到周边的公园骑车、露营等,这不仅能够让孩子的眼睛充分放松,还能增进家长和孩子间的情感。

此外,建议家长定期带孩子进行视

力检查,及时了解孩子的远视储备情况。如远视储备不足或已经形成近视,可及时进行科学地干预,比如借助离焦镜片、双光镜功能训练、低浓度阿托品、角膜塑形镜等方式,有效预防近视度数加深。

在日常学习生活中,家长要督促孩子养成正确的用眼习惯。比如,保持良好的用眼光照环境,每天户外活动的时长延长至2小时以上,减少近距离用眼时长。在写作业或看书时,要做到眼睛距离书本一尺、胸前距离桌子一拳、握笔手指距笔尖一寸。



暑假余额不足 收下这份“收心指南”

转眼间,暑期仅剩半个多月。不少孩子在这个假期里养成了作息不规律、做事不积极、“沉迷”电子世界、零食不离手等不良习惯。开学前,家长该如何帮助孩子收收心,将生活作息和心理状态调整至最佳,迎接新学期的到来呢?

● 恢复作息规律

这个假期里,不少孩子晚睡晚起,生活作息规律都打乱了。这段时间,建议家长慢慢调整孩子入睡时间,尽量做到9点上床,早上7点起床,让孩子的生物钟慢慢回到正轨。有了这十几天的过渡和调整,开学时孩子不需要再重新适应,家长也会比较轻松。

● 重温学习时光

在仅剩的这十几天里,家长可以有意地跟孩子聊一聊校园的快乐时光。比如,睡觉前问问孩子“最喜欢的幼儿园活动是什么?”“有没有特别想念的小伙伴?”“新的学期想要学会几首儿歌?”在聊天中,勾起孩子对学校趣事的回忆,以及对即将到来的新学期的向往,减少对未知生活的焦虑。

除此之外,家长还可以每天给孩子布置一点“小任务”,比如每天读一本绘本,读完了鼓励孩子复述故事情节;每天陪孩子到户外拍皮球、骑骑车,让孩子保持运动的习惯;每天抽空陪孩子安静地坐下来做做小手工,唤醒孩子的上学体验感,让孩子在玩中学。

● 重新建立规则

假期里,家长和孩子相对比较放松,平时建立的诸多规则容易被打破。这段时间,建议家长陪孩子重拾规则,比如,吃饭前一起洗手,玩具不玩了要放回原处,定期整理自己的小书架或玩具,这些细节能够让孩子重新感受规则的存在。

除此之外,家长还可以和孩子一起整理上学用的小书包,比如放入午休时会用到的睡衣、备用的衣物,以及一双干净的拖鞋等。在这个过程中,不仅是在收拾物品,也是在收拾孩子的心情,让孩子有条理地迎接新学期。

● 亲子互动时光

这段时间,建议家长每天抽出一些时间陪孩子玩,一起去公园散步,观察路边的花草草;一起去爬爬山、逛逛非景点,看一看家乡的风景……这些互动会让孩子感到安全和幸福,有了家庭的温暖会让孩子更加勇敢地面对新学期。

与此同时,家长还可以鼓励孩子表达情感。如果开学前,孩子感到有些紧张或焦虑,家长可以鼓励他们表达自己的感受,并表示理解他们的情绪,让孩子知道不论开心还是难过,爸爸妈妈都会陪在他们的身边。此外,还可以和孩子回顾这个假期里的收获,用涂画的方式做成一张大海报记录下来,满足孩子小小的成就感,获取迎接新学期的力量。

| 亲子健康

秋季鼻炎惹人恼 这些方法有效缓解症状

秋天一到,鼻炎准时“报到”。打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,“鼻炎”症状一来晚上根本睡不好。家有鼻炎患儿,家长该怎么办呢?本期“亲子健康”将从日常饮食、生活作息、推拿手法等方面分享实用的鼻炎缓解建议,快来收下吧!

现象 ●●● 一入秋就犯鼻炎

“入秋了,早晚能够明显感觉到凉意。我发现如果空调整夜开着,第二天睡醒儿子就会说鼻子不舒服,有时候还会打喷嚏或流鼻涕。”家住晋安区的许女士说道,由于儿子患有鼻炎,这段时间经常听到孩子鼻涕往回吸的声音,她听到后感觉特别难受。为缓解孩子的鼻炎症状,她还特地买了洗鼻壶,早晚帮孩子用生理盐水冲洗鼻腔。

无独有偶。家住世茂·御龙湾的张女士告诉记者,暑假这段时间孩子完全放飞自我,冰激凌、西瓜、四果冰、蛋糕、榴莲、饼干等各类零食吃了个遍,体内有点内热积食。孩子之前患有鼻炎,这段时间感觉“卷土重来”了,晚上睡觉鼻塞、张口呼吸,根本就睡不好。

那么,如果孩子在夏季里吃多了寒凉食物,脾胃受损引发鼻流涕,再加上当季昼夜温差大,鼻腔黏膜容易受到刺激。家长可以从哪些方面着手,帮助孩子缓解鼻炎症状呢?

建议 ●●● 调整饮食作息缓解症状

就此,晋江市立和中医馆小儿推拿师洪清冰告诉记者,由于孩子抵抗力较差,在换季时节反复感冒流鼻涕,如果没有清理干净容易刺激鼻腔产生炎症,引发鼻涕倒流导致咳嗽或鼻炎症状。此外,由于鼻子与胃经相连,如果儿童脾胃积热,会刺激鼻子产生相应的炎症,出现咳嗽、流鼻涕的症状。

随着秋天的到来,由于早晚温差加大,空气逐渐干燥,儿童鼻炎患者更容易感到不适。“当季,可以用山药干



直接煮水喝,能够起到健脾润燥的作用。如果孩子觉得山药水没什么味道不想喝,可以加入少量冰糖。另外,雪梨煮水也是个不错的选择。“洪清冰说道。

那么,如果在当季儿童鼻炎发作,家长可以怎么处理呢?“如果孩子鼻炎发作,家长可以尝试一些推拿手法,缓解孩子的症状。比如,从鼻根到发际线的“开天门”可持续做3分钟,接着

再‘推坎宫’,之后可同时再按压‘上迎香穴’和‘迎香穴’,这几个手法连续做完对流鼻涕或鼻塞的症状起到缓解作用。”洪清冰说道。

需要注意的是,如果孩子因为鼻炎症状影响了正常的学习生活,建议家长带孩子到医院进行鼻腔镜检查,观察腺样体是否肿大。此外,还要在日常饮食、生活习惯中稍加注意,以免引起鼻炎反复。

小贴士

1. 当季多吃梨、百合、银耳等润肺生津食物,以及山药、莲子、芡实、薏米等健脾祛湿食物。
2. 秋天气候逐渐干燥,可在室内使用加湿器,保持空气湿度,缓解鼻腔干燥不适,或缩短空调使用时长;
3. 保证充足的睡眠,避免晚睡,有助于恢复正气,增强身体抵抗力。

让孩子“大饱眼福” 这些纪录片别错过

“不要再刷手机短视频了!”“游戏再玩下去眼睛要近视了!”面对孩子沉迷电子产品,家长总是忍不住训斥、怒吼、抱怨,长此以往不仅内耗自己,还让亲子关系越来越紧张。面对孩子离不开电子产品这一事实,家长不妨对其进行合理的引导,推荐一些优秀的纪录片给孩子,不仅能拓宽知识面,发展思维逻辑,还能认识更大的世界。

推荐片名:《字·从遇见你》

适合年龄:5岁以上

推荐理由:对于面临幼小衔接的孩子,可以看看这部纪录片,了解汉字的故事与汉字之美,孩子会发现原来汉字这么有趣。纪录片从最基本的汉字开始,结合孕育汉字的生活情境与历史场景,故事化地讲述汉字的来源和流变,挖掘汉字背后的文化密码。如果孩子识字困难,就快安排起来吧!

推荐片名:《中国古诗词动漫》

适合年龄:4岁以上

推荐理由:如何让孩子爱上传统文化?这部纪录片以动漫的形式,让孩子了解古诗的魅力,颠覆对背古诗枯燥的认知,让孩子真正爱上古诗。该部纪录片每集都以古诗为引,故事情节动人,画面生动唯美,可以激发孩子学习古诗词的浓厚兴趣。

推荐片名:《此画怎讲》

适合年龄:5岁以上

推荐理由:该纪录片以“古画活起来”的形式,用画中人物的口吻,为观众普及名画鉴赏知识,降低艺术普及的门槛,弘扬传统文化精华。如果孩子对绘画、艺术类的知识较为感兴趣,那么家长可以跟孩子一起观看该纪录片,从全新的角度解读名画,寻找亲子间交流的共同话题。

推荐片名:《典籍里的中国》

适合年龄:8岁以上

推荐理由:俗话说“读万卷书,行万里路”。这个暑假,你带孩子出门旅行了吗?没出去也不要紧,借助《典籍里的中国》开眼界、长知识!通过该纪录片了解《尚书》《论语》《孙子兵法》《楚辞》《史记》等优秀中华文化典籍,带着孩子穿越千年与古人对话,了解书中的闪亮故事。

| 闽南童谣秀

李雨馨小朋友分享 闽南童谣《补雨伞》



“当当当,补雨伞!”在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读暨闽南童谣传唱活动中,由李雨馨小朋友和妈妈共同演绎的闽南童谣《补雨伞》荣获优秀奖,亲子间你一句我一句的默契配合,让孩子在轻松愉快的氛围中接触、学习和喜爱闽南语及本土文化。一起来看看他们的精彩演绎吧!

本期嘉宾:李雨馨

投稿作品:《补雨伞》

获奖荣誉:优秀奖

幼儿园:晋江市梅岭街道梅岭中心幼儿园

参与心得:“哇!我得奖啦!亮闪闪的,像小星星!”唱《补雨伞》好好玩,那个“当当当”的声音像敲小鼓,我最喜欢唱啦!唱这首童谣的时候,我就好像真的在修雨伞,叮叮当当忙不停,真有趣!谢谢妈妈教我唱这么有趣的童谣,谢谢大家喜欢听我唱!

“孩子基本上每天都会接触闽南童谣,每晚她会听着奶奶哼唱的闽南童谣入睡,而她的爷爷会教她唱闽南语歌曲。”李雨馨的妈妈告诉记者,在家里时都会和孩子说闽南语,孩子很喜欢闽南语。在浓厚的闽南语氛围中,孩子还渐渐爱上了趣味无穷的闽南童谣。



本版由本报记者张清清采写