

走出高考考场后直奔医院,以往暑假才出现的“摘镜潮”今年明显提前

医生提醒:近视手术并非人人可做

■本报记者 唐闻佳

小张是一名高三考生,走出高考考场后直奔医院,送给自己一份特殊的考后礼物——一台近视手术。

连日来,上海部分医院眼科门诊迎来近视手术以及相关咨询高峰,多位医生更是明显感觉到,以往暑假才出现的“摘镜潮”,今年则明显提前。

对此,眼科医生提醒:虽然近视手术技术目前已比较成熟,但近视手术依然不是“人人可做”。

有人为报考心仪专业,有人为生活方便

6月9日,高考结束后当天下午,小张已躺在上海市眼病防治中心屈光科的手术室内,准备接受全飞秒激光近视矫正手术。双眼400度近视,伴随左眼75度、右眼25度散光,小张说,自己早就下定决心高考结束后的第一件事就是去做近视手术,为之后能顺利报考警校做准备。

小张并非个案,不少高三考生选择近视手术就是希望打破“视力门槛”,成功选择心仪的专业。同为高三考生的小祥选择做近视手术,则是为了报考飞行员做准备。

国家卫生健康委最新数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,近视已成为当下青少年较普遍的眼健康问题。对高三学生而言,高考后是崭新人生的起点。然而,部分高校专业在招生时对考生视力有要求,由此成为一道门槛。

“每年高考结束后,医院都会迎来一波‘摘镜’高峰,只是今年比往年来得更早,人数更多。”上海市眼病防治中心视光中心赵立全副主任医师介绍,有的学生是为了顺利报考一些专业,此外,也有不少学生选择近视手术,是为了让今后生活更方便,希望以后打球、游泳都不用再戴眼镜。

据上海市眼病防治中心统计,和去年高考后3天的数据相比,今年高考后3天的近视手术量增长明显。其中,不少学生在高考前就完成了术前检查,就是为了能在高考后第一批

“摘镜”,少排队,也给康复预留出更多时间。

比“摘镜”更明智的是预防,假期用眼要适度

当前,近视手术方式日益多样,到底如何选择?眼科专家强调,其实,就和穿衣需量体裁衣一样,近视手术也需要量“眼”定制,各种近视矫正术式的适用范围、效果特征和术后优势都有区别。每个人的眼睛都是独一无二的,没有最好的术式,只有最适合。

据介绍,近视矫正手术主要分为角膜屈光手术和晶体屈光手术两种。“角膜屈光手术包括全飞秒激光手术、半飞秒激光手术以及表层切削手术。如果是高度近视或角膜比较薄等比较特殊的患者,会考虑建议进行人工晶体植入术。这种手术通俗说就是在眼睛的角膜上开一个极小的口子,将一枚定制的人工晶体植入眼内,达到矫正近视和散光的目的。”赵立全介绍,通常情况下,患者术后第二天视力即可恢复。对绝大多数学生来说,一至两个月能完全恢复正常生活和学习。因此,绝大多数学生尤其是高三毕业生将手术

时间定在暑期初期。

医生同时提醒,近视手术虽好,但并非人人可做,更不是随时可做。一定要注意提前做好准备,一方面是为近视手术预留充足的恢复时间,另一方面近视手术必须进行详细的术前检查,看是否适合近视手术、适合何种手术方式。此外,在开展术前检查前,也要提前做好“停镜”等系列准备。比如软性角膜接触镜,即俗称的隐形眼镜需要佩戴一周以上,硬性角膜接触镜需要佩戴三周以上,角膜塑形镜(OK镜)需要佩戴三个月以上。

赵立全医生还特别提醒,对学生朋友来说,等到高考后通过手术来摘镜属于“下策”,平时做好近视预防,才更为重要。除了遗传因素影响外,长期近距离用眼、眼睛长时间得不到放松等是引起近视的主要因素。此外,照明不足、阅读字体过小、姿势不良、过多使用电子产品并由此压缩了户外活动的时间等,都可能导致近视。

暑假即将来临,医生再度强调,假期是近视预防关键时期,除减少近距离疲劳用眼、减少电子产品使用,家长还要多带孩子进行户外活动,多多“目”浴阳光。

■本报记者 张 鹏

“不!”——青春期的孩子似乎每天都把“不”字挂在嘴边,这是为什么?恐怕每个孩子处于青春期的家长,都曾苦恼过这样的困扰。

日前,华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系教授席哲在做客由市教卫工作党委、市教委、文汇报社和上海图书馆联合主办的“沪心大讲堂”时,揭晓了这道谜题的答案:从心理学角度看,这只是处于青春期的孩子想要表达的态度,当他们说“不”时,大概率是希望表达“我听到了”“拜托,我知道了”的意思。了解“不”字背后承载的信息,家长其实应该感到高兴:这正是孩子走向独立的重要标志。

平时,席哲在从事心理咨询工作中接触到了不少陷入困境的家长:亲子关系紧张,希望着手改善,但束手无策。家长们究竟应该怎么办?

“要知道,爱孩子比教孩子更重要,而懂孩子是爱孩子的前提条件。”席哲的一席话,值得家长们深思。

父母的陪伴和表扬,是孩子成长中最重要的能量基源

在平时的生活中,席哲观察到一些有趣的现象:一个家庭中的亲子关系,在孩子学龄前阶段最为融洽;此后,随着孩子年龄的逐渐增长,亲子关系逐渐疏远。尤其是,在孩子入学后,这个阶段开始成为亲子关系产生巨变的一道分水岭。

缘何在?席哲分析,不少家长都有类似经历,孩子学前阶段时,家长不会吝啬对孩子的赞扬,甚至有些家长时常把“你真棒”“太厉害了”挂在嘴边。这时候,亲子关系看起来十分融洽。即便孩子的一些行为和语言并不恰当,家长也给予极大的宽容。但从发展的角度来看,家长这种模棱两可、甚至是盲目的表扬,会导致孩子长大后无法激发内生动力,并且更需要别人的关注。让席哲印象深刻的是,在提供心理咨询服务的过程中,也有孩子向他吐露心声:上学后,父母的表扬并没有减少,但表扬的对象却变了。这时候,小区里总是会会出现一个懂事乖巧、成绩优异的“别人家的孩子”,这个“榜样”往往成为亲子关系疏远的起点。

席哲给家长的建议是,陪伴是最温暖的关爱,尤其是当孩子尚且年幼时,一起聊天、玩耍和探索的时光,会成为孩子最珍贵的记忆,沉淀为他们成长中最重要的能量基源。从心理学视角看,在孩子年幼时,家长若没有拿出足够的时间,陪伴孩子一起做游戏,而是放任孩子坐在一堆玩具中间东看西看,缺乏指引,长大后,孩子很可能在课堂上注意力不集中——陪伴缺失与注意力缺失之间,是有密切关联的。

育儿过程中,孩子与家长之间会出现“博弈”

在接受家长咨询的过程中,席哲也会听到不少家长的困惑:“我的孩子原本写作业速度很快,学校作业写好后还能做些其他习题。后来不知道为什么,写作业的速度越来越慢,有时候甚至都要睡觉了还没能完成既定任务。”在接触了大量家庭案例后,席哲发现,出现这种现象的原因,就在于家长“不时之机”的“加码”。“今天作业这么早就做好了?你看时间还早,那么咱们再做两套试卷吧……”由于不少家长随意给孩子布置额外作业,久而久之,孩子就会意识到,早早完成作业很有“问题”,所以开始故意放慢做题的速度,结果习惯成自然,想再快起来就不太容易了。

席哲表示,育儿过程中,孩子与家长之间会出现教育力量的“博弈”。比如,孩子平时做作业速度尚可,到考试时题目就是做不完;在家里,孩子表示作业题都会,隔一小时家长再去看看,只字未写,这时孩子才缓缓道出真相:自己其实不会做。席哲分析,之所以会出现这些现象,就是孩子与家长在进行“适应性”博弈。其实,换个角度想,家长应该感谢孩子说“不”——无论是“不会”或是“不能”,这些直接的表达都让家长了解孩子真实的情况和想法。要特别提醒家长的是,遇到这样的情形,要拿出耐心,循循善诱,千万不要使用过于严苛的规则,让孩子心生畏惧。科学研究表明,恐惧会影响孩子大脑的发育,更会影响孩子的心理健康。

“每个孩子都会犯错,从儿童成长的视角来看,犯错其实是孩子向家长发出信号‘我需要得到你的帮助’。”席哲在讲座中,还专门提到格兰特的一项研究:有爱的人有更高的社会成就。那些最有爱的孩子与那些缺爱的孩子相比,成人后每年的收入相差14.1万美元。

“高质量的陪伴是良好亲子关系的密钥,好好说话、多说好话——简简单单八个字,是最简捷也最积极的家庭教育。”席哲说。

孩子总把『不』挂嘴边?构建良好亲子关系密钥是什么?华东师大心理专家支招
不吝尚表扬,家长要『好好说话多说好话』

读者 回应你的关切

醉白池公园细节入手解决老年游客“如厕难”

■本报记者 陆益峰

记者调查

大部分公厕没有适老化设施,改造存在一定难度

醉白池公园位于松江区,是上海著名的古典园林之一,已有900余年历史。记者调查发现,由于历史悠久,园内的公厕无论设计还是设施都有些陈旧,比如一座厕所仅有一个坐便位,其余均为蹲位,且大多没有适合老年人使用的如厕扶手。现有的少数扶手也由不锈钢制成,“大冷天,手根本握不住”,有老年游客表示。

收到来信建议后,松江区人民建议征集办立即联系区绿化市容局、醉白池公园等相关部门。随后,公园方面对园内公厕进行了一次大排查,发现大部分公厕内没有适老化无障碍设施。此外,不少公厕建筑都在文物保护单位区域内,如要进行大规模改造,存在一定难度。

“老年游客一般患有高血压、糖尿病等慢性疾病,长时间蹲坐后,不仅起身存在困难,还有一定风险。”醉白池公园园长徐广强告诉记者,“虽然改造面临一些困难,但将心比心,面对市民游客尤其老年人的‘如厕难’问题,我们决定立即着手解决。”

此外,为提升市民游客的游园体验,公园内还设立了“人民建议征集工作点”,众多老游客积极建言献策。有游客反映,西大门人口的台阶面比较宽,老人走上台阶时有跌倒风险;园内的一处竹篱笆老旧破损,存在安全隐患等等。

建议反馈

细节入手完善功能,尽力解决老年游客烦恼

如何进行适老化改造?醉白池公园经过细致调查研究,决定对园内的5座公厕加装如厕扶手,安装小型热水器保证热水供应,同时对水龙头等设备进行更新,尽力解



醉白池公园进行了适老化改造。



读者来信

我母亲是土生土长的松江人,对松江醉白池公园有着很深的感情,每过一段时间都要我陪她去那里逛逛。醉白池的景色一年比一年美了,不过,公园内的公厕设施似乎还比较陈旧,地面容易湿滑,也没有无障碍扶手。我母亲腿脚不方便,如果让她一个人在公园上厕所,我还真有点不放心,怕她摔跤。其实平时游园的老人很多,公厕改造确实也很有必要,公园方面能改进一下就好了。

——市民王女士向松江区人民建议征集办发来建议

(均采访对象供图) 制图:李洁

决老年游客的“如厕难”。

“从细节入手,通过功能上的完善,尽量让老年人感到方便。”徐广强表示,加装过程中,对于扶手的高度、位置也都经过精心测算,工作人员还亲身体验,确保在功能和体感上符合老年人的需求;同时,扶手材质也更换为塑木材料,这样冬天不冻手。

“上次提出在公园公厕内增加无障碍设施的提议后,没想到这么快就采纳落地了,现在我终于放心让我妈一个人来游园了。”近日,公园方面也收到了王女士发来的感谢。

对于游客反映的入口台阶面较宽、竹篱笆破损等问题,醉白池公园也积极响应,短短半个月时间,就在公园大门台阶增设了无

障碍栏杆和扶手,同时对竹篱笆进行了统一更换,公园整体面貌焕然一新。

“松江老人对醉白池公园十分有感情,一些搬到外区的本地人,有时还会坐地铁过来逛逛公园。我们也是真真实实想为老百姓做点事情。”徐广强说。

此外,醉白池公园还将每周作为“园长接待日”,通过园长与游客面对面交流,主动征求建议;开展“贴心服务找差距”主题征集活动,重点征集老年人、残疾人等特殊群体的个性化需求。松江区绿化市容局也通过开展专题征集活动,正对全区有关公园等公共场所的公厕全面落实适老、适幼化的改造。

今年以来,为了让更多群众“金点子”转化为社会治理“金钥匙”,松江区人民建议征集

办联合有关职能部门,以“公厕适老适幼化改造”“爱护绿化人人有责”“无废景区创建”“点亮回家的路灯”等民生主题,开展区级线上主题征集活动4次,共征集到各类群众意见建议1200余条,其中高质量建议138条,正在落实转化或计划采纳;同时,18个街镇结合各自特点,自主开展各类主题征集活动20次,征集到各类建议890条,部分建议在村居社区实现落地转化。



文汇报读者服务平台
电子邮箱: dz@whb.cn

艺术赋能“夜经济”,网红小马路收获“好经济”

上海夜生活节推出100个“夜生活好去处”,愚园路艺术生活街区等入选

■本报记者 苏 展

长宁区愚园路艺术生活街区,850米的主街在入夜后诠释着潮流的另一种面相:小店的装饰灯调暗几许,氩氙出低度潮饮的氛围。微风拂面,惹人微醺。

正在举行的上海夜生活节近日推出100个“夜生活好去处”,愚园路艺术生活街区等入选。好去处也要有好经济,诸如愚园路这样的小马路一直在探索提升消费转化率的路径。

夜间经济,延伸营业时间意味着商户经营成本增加;另一方面,小马路主街紧邻居民区,要兼顾商业与生活。“微醺经济”固然是丰富夜间经济业态的自然联想,但也有可能落入“干路一面”的窠臼。怎样进一步挖掘消费增长点成为商户、运营方以及政府共同求解的问题。

愚园路的夜经济打造要同在地环境匹配,同时也可以成为日间经济的一种延展。长宁区商务委副主任朱虹阐释:“愚园路业态的特点是不断推陈出新,身段灵活,能跟食、娱、购、游等不同板块充分结合,这也满足目前年轻人对多元的期待。商旅文融合是一种方向,但关键在于充分了解年轻消费群体需求,比如让年轻人买票观看的夜展往往跟潮流主题相关。针对性地对接资源形成具

2023徐汇区体育消费嘉年华启动

本报讯(记者王宛音)音乐响起,动感骑行热火朝天。刚刚过去的这个周末,首届“TANGO音乐飞轮挑战赛”在徐家汇商圈开赛,这是2023徐汇区体育消费嘉年华的一个项目。

一端,是徐汇区体育消费市场的繁荣:阿迪达斯、哥伦比亚、露露乐蒙等跨国公司地区总部已先后落户——徐汇区现有主营体育产业机构907家,上海市500强企业企业22家。大量优质经营主体汇聚,为市民群众提供了丰富的体育消费项目供给。2021年,徐汇区人均体育消费金额达4254.80元,持续位列全国40个消费试点城市首位。另一端,老牌商圈面临挑战,亟需业态的转型和优质品牌主体的引进。当体育“碰撞”

有特色的小马路夜经济。”挖掘夜间经济潜力,指向业态的增与融,需要商户具有“创新意识”的意识以及灵活的身段。眼下,这正是运营方招商的底层逻辑。

市中心老牌商圈,徐汇区结合商圈推出贯穿全年的体育消费季,“此次活动将特色赛事、体验互动、商圈消费深度融合,成为体育与商圈互融,带动体育消费的又一范例。”徐汇区体育局局长张纘表示。

徐家汇商圈是此次徐汇区体育消费嘉年华的主场,也是首批上海市体育产业集聚区之一。

为期3天的体育消费嘉年华,消费元素融入体育基因:30多家著名体育品牌、上海市体育头部企业和特色体育机构参与,众多特色赛事落子于此,除了“TANGO音乐飞轮挑战赛”之外,“中国坐标·上海徐汇城市定向户外挑战赛”“2023上海市自由搏击公开赛”也在此次嘉年华上启动。

比如新晋网红打卡地标,商户“另有奇物”:内部装修是马卡龙配色,空间集买手型百货零售、咖酒文化、策展式跨界等元素于一体。白天,是聚合潮流人士的开放式“社交客厅”;夜

中国器官捐献日主题活动在沪举行 我国志愿捐献器官登记人数超626万

本报讯(记者唐闻佳)昨天是中国器官捐献日。当天在沪举行的“6·11”中国器官捐献日主题活动传来消息:目前我国人体器官捐献志愿登记人数超过626万,已累计完成公民逝世后器官捐献4.58万余例,捐献器官已突破13.97万个。

我国高度重视器官捐献与移植事业,自2010年启动器官捐献试点工作以来,卫生健康部门和红十字会团结协作,建立完善工作体系和标准流程,实现我国器官捐献与移植量质双升。目前,我国已形成并正在不断健全以中国红十字会为依托的人体器官捐献工作体系,建立了器官科学分配制度,启用COTRS系统遵循公开、公正、公开原则自动分配器官。

最新数据显示,近3个月,我国完成公民逝世后器官捐献1594例,比去年同期增长13%。以复旦大学附属中山医院为例,这是全国最早开展器官移植的单位之一,目前在肾移植、肝移植、心脏移植、肺移植等各方面都得到全面发展,去年共完成280余例器官移植手术,移植数量、质量均居全国前列。

中国红十字会会长陈竺、复旦大学党委书记裘新出席活动。

体彩公报		七星彩第23066期公告	
排列3第23152期公告	中奖号码: 3 1 8	中等奖: 2	5000000元
直选3每注奖金1040元	组选3每注奖金346元	二等奖: 0	0元
组选6每注奖金173元		三等奖: 30	3000元
		四等奖: 1221	500元
		五等奖: 17745	30元
		六等奖: 731660	5元
排列5第23152期公告	中奖号码: 3 1 8 9 7	一等奖奖金累积数为:	13184284.00元
每注奖金100000元			