

# 频繁眨眼不一定是坏习惯

## 可能是儿童瞬目综合征

日常生活中,有些孩子因为频繁眨眼被家长严厉呵斥,其实,大多数情况下,这种现象并非是孩子的坏习惯,而是患上了儿童瞬目综合征。这是一种儿童时期十分常见的眼部及神经行为异常,3~12岁儿童高发,家长此时盲目训斥不仅起不到作用,反而会加重孩子心理负担,加重病情,延误治疗时机。本文将全面剖析儿童瞬目征的发病诱因、典型表现、鉴别方式以及科学干预方法,帮助家长走出认知误区,守护孩子的眼部健康。

正常情况下,健康人每分钟眨眼15~20次,眨眼能够湿润眼球、清洁眼表灰尘,保护眼角膜不受损伤。而患有瞬目综合征的儿童,每分钟眨眼次数可达数十次,动作急促用力,不受自我意识控制,可单眼发病,也可双眼同时发病。不同患儿的症状轻重有所不同,轻症仅表现为单纯眨眼次数增多,日常玩耍、户外活动时减轻,专注看电视、写作业时频次增多;中度患儿会伴随面部肌肉抽动,出现挤眼、耸鼻、嘴角抽动、扭头等动作;严重者还会伴有清嗓子、耸肩、肢体不自觉晃动等全身性小动作,紧张、焦虑、疲惫状态下加重,入睡后会自行消失。

引发儿童瞬目综合征的原因很复杂,主要包括眼部器质性问题、不良用眼习惯、身体营养缺失、心理压力四大类。

首先,眼部局部刺激是诱

发眨眼最直接的原因,也是临床最为多见的诱因。第一类为干眼症与眼疲劳。随着电子产品的普及,孩子长时间刷短视频、玩游戏、上网课,眼球长时间暴露在空气中,泪液快速蒸发,眼球表面得不到滋润,就会干涩发痒,只能通过频繁眨眼缓解不适感。第二类是眼部炎症。结膜炎、角膜炎、睑缘炎等炎症发作时,眼睛发红、发痒、有异物感,刺激孩子反复眨眼。第三类是屈光异常。近视、散光、远视未及时矫正,孩子视物模糊,眼睛持续用力调节焦距,极易引发眼部肌肉疲劳痉挛,造成频繁眨眼。此外,倒睫、眼内异物、眼睛过敏等问题,也会直接刺激眼部,触发异常眨眼。

其次,作息不规律与不良的用眼习惯,会持续加重眼部负担,逐步诱发瞬目征。很多孩子日常作息紊乱,熬夜晚睡,睡眠时长不足,眼部肌肉得不到充分休息,神经处于紧绷状态,也会诱发频繁眨眼;另外,读写姿势不端正,如趴在桌上、躺着看书写字,书本与眼睛距离过近;学习环境光线昏暗、强光直射眼睛,都会持续损伤眼部肌肉调节功能。长此以往,眼部神经肌肉协调性下降,最终可形成不受控制的频繁眨眼。

第三,营养不均衡、微量元素缺乏,也是不可忽视的内在因素。儿童处于快速生长发育阶段,身体对维生素、矿物质需求量较大,如营养供给跟不上发育需求,神经调节能力变弱,眨



眼、抽动等问题便会随之出现。例如,日常挑食偏食、爱吃油炸零食、蔬菜水果摄入不足等,容易造成维生素A、维生素B族缺乏,影响视网膜与眼部神经健康;钙摄入不足会导致肌肉神经兴奋性增高,引发肌肉不自觉抽动;锌会降低眼部黏膜抵抗力,增加眼部不适概率。

最后,心理情绪因素也是导致症状反复的重要原因。作业繁多、考试考核、课外补习,都会让孩子精神长期紧绷;家庭氛围紧张、家长频繁争吵、父母严厉管教、动辄批评指责,会让孩子内心压抑恐惧;转学、升学、更换班级、和同学产生矛盾等,也会让孩子安全感缺失。儿童心理调节能力尚未成熟,负面情绪无法正常宣泄,就会转化为躯体小动作,以频繁眨眼、面部抽动等形式表现出来,此时,家长要做的不是刻意提醒、呵斥制止,而是找到背后的原因,科学干预,绝大多数孩子都能逐步恢复正常,拥有明亮双眼与快乐童年。

长沙市妇幼保健院 罗毅

## 天气越热,脾胃越“怕冷”

### 做好这几点,孩子元气满满过夏天

很多家长以为夏季天气热,给孩子吃点冷饮、冰镇西瓜能解暑降温,殊不知这样最伤孩子脾胃。《黄帝内经》强调“春夏养阳”,因为夏季天地阳气向外发散,人体体表阳气充盈,但内里脏腑特别是中焦脾胃反而处于相对虚寒的状态,加上小儿脾阳本就娇嫩,过食寒凉之物会耗损脾阳,导致寒凝气滞、水湿运化失常,出现腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此,天气越热,越要养护脾胃。

#### 养护脾胃,从吃做起

1. 食物要平和 日常饮食遵循“不时不食”的原则,多吃应季、性味平和的食材,如冬瓜、赤小豆、山药、炒薏米等,温和健脾,祛除湿气。

2. 饭吃七分饱 坚持七分饱科学喂养,睡前两小时不再进食,从根源规避积食与湿气滋生。

3. 吃冷要适度 冷饮、冰镇瓜果等寒凉之物,是夏季损伤脾阳的主要元凶,过量食用易引发腹痛、呕吐、腹泻等不适。家长们一定要为孩子把好关,节制生冷食物的摄入,最好用常温水果和白开水代替。

#### 养护脾胃三个关键

1. 护住肚腹和后背 避免长时间待在低温空调房,空调温度不低于26℃,冷风不要直吹孩子腹部和后背。适度晒太阳,多晒后背,能助力阳气开发、疏通经络。

2. 适时午休很重要 每晚9~10点入睡,为子时少阳生发做好准备;午时可小憩1~2小时,养心安神,补充体能。

3. 养脾胃先清心火 夏季五行属火,对应于心,烦躁、易怒、憋闷等情绪会助长心火,心火过旺则伤脾土,故家长们应及

时疏导孩子的不良情绪,保持心情舒畅,避免心火过亢。可多带孩子进行户外活动,以微微出汗为宜,气机畅通,脾胃自会调和,切忌剧烈运动,大汗淋漓,以免耗伤津液阳气。

#### 养护脾胃外治法

1. 穴位贴敷 选取神阙、中脘、脾俞等穴,借助药力渗透,可温通脾阳、疏导湿滞。

2. 小儿推拿 运用补脾经、揉板门、运八卦等手法推拿,搭配摩腹、捏脊,能有效疏通脏腑气血、消食化积、健脾和胃。

3. 中药浴足 取艾叶、生姜等药物,煎煮后泡脚,至微微汗出,可疏通经络,祛除脾胃寒湿。

4. 艾灸 艾灸神阙、关元、天枢等穴,可温阳散寒、理气止痛。

北京中医药大学第三附属医院 儿科 王倩

## 夏季溺水事故频发!

### 家长提前做好安全教育工作

每年夏季都是溺水事故的高发期,青少年儿童是主要人群,家长们一定要提前做好安全教育工作,防止溺水事件的发生。

#### 严格遵守防溺水“六不准”

- 不准私自下水游泳,不前往河边、湖边、水库、水塘、水坑等开放性水域玩耍;
- 不准擅自与他人结伴游泳,不邀约同伴前往野外危险水域戏水;
- 不准在无家长或老师全程带队,未成年人无监护绝不近水;
- 不准到不熟悉、无安全设施、无救援人员、无警示标识的水域游泳、玩耍;
- 不准擅自下水施救他人,遇到同伴溺水,严禁盲目跳水、手拉手施救;
- 不准在水边追逐打闹、捡拾物品、钓鱼摸虾,远离湿滑危险岸边。

#### 哪些情况容易导致溺水

1. 高估自己的体力和游泳能力,盲目下水游泳。
2. 下水前未做充分准备活动,或游泳时间过长导致体力不支。
3. 安全意识淡薄,在未开放的江河、池塘、湖泊等水域游泳。
4. 在水中嬉戏、打闹,发生意外后又惊慌失措。
5. 患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人,可能因冷水刺激而引起旧病复发导致溺水。

#### 一旦发生溺水,如何自救

不会游泳者若不慎落水,首先应保持冷静,迅速抓住周围任何可以抓的东西,借力浮出水面,等待他人救援。会游泳者如果遇到以下情况,可以按照以下方法自救:

1. 抽筋:如发生腿抽筋,应尽快游到岸边或抓住附近的漂浮物;如无法继续游,深吸一口气潜到水下,努力把脚掰直,再努力往外蹬,尽量让腿蹬直,用力直到抽筋慢慢缓解。如手指抽筋,可仰面漂在水上,手握成拳,反复抓握,然后用力张开,直到不再抽筋。

2. 呛水:应尽量踩水,将头部露出水面,减少再度被呛。

3. 遇到漩涡:尽量让自己平躺在水面上,然后顺着漩涡的方向快速游出去。

4. 被水草等缠住:不要拼命挣扎、乱踢乱蹬,否则会被水草缠得更紧,同时抓住可抓的东西,让身体浮出水面,若没有,最有效的办法是深吸一口气,潜入水中解开水草。

#### 看到有人溺水如何施救

在岸上通过“叫拨伸抛”法施救:

“叫”:大声呼救,寻求周围更多人的帮助;

“拨”:拨打110、119、120等报警求助;

“伸”:在确保自身安全的情况下,将树枝、木棍、竹竿等递给落水者;

“抛”:将泡沫块、救生圈、密封的空塑料瓶等漂浮物抛给溺水者,帮助其漂浮待援。

如果具备下水救援的条件,救援者要从背后接近溺水者,再托起他的身体,让头露出水面,侧游上岸。

来源:湖南应急管理微信公众号