

治近视花数万元,结果……

乐天自可居易

其其格

成都市熊女士的儿子今年9岁,上学期开学后发现看黑板有点模糊、眼睛容易疲劳,她带孩子去了一家近视矫正机构治疗,按摩、中医理疗、转动眼球练习等各种“恢复训练”进行了半年,到医院一查,孩子已是近300度的真性近视。

“新华视点”记者调查发现,目前,市场上各类近视矫正机构众多,一些机构打着“轻松摘镜”“恢复视力”等宣传口号,收费动辄上万元,不仅成效甚微,有的还对孩子视力造成损害。

多数机构缺乏诊疗资质,有的视力检查结果人为操作

多位眼科医生介绍,近视分为真性近视和假性近视,假性近视是可以自我调节、药物辅助治疗等方式部分提升甚至恢复到原来视力水平。而一旦被确诊为真性近视,则属于“不可逆”。真性近视的度数是不会减少的,但可以通过佩戴框架眼镜、辅助药物治疗等方法预防进一步加剧。眼科医生夏江胜表示,所谓“根治真性近视”“降低真性近视度数”等说法不符合医学常识。

记者发现,有的矫正机构收取高额治疗费用,用按摩头部、眼部穴位等手段缓解眼睛

疲劳,达到短暂改善视力的效果。成都市第一人民医院眼科医生曾流芝说,这些手段只能暂时缓解眼部疲劳,使孩子短时间之内“看清”,对治疗近视其实没有任何实际作用。

“在正规医院,医生首先会对孩子的视力进行全面检查,然后根据检查结果对假性近视和真性近视不同情况提出建议。”陆军军医大学大坪医院眼科近视防控中心副主任唐颖说。

业内人士介绍,近视矫正属于眼科诊疗范围,正规眼科诊疗机构除了需要工商行政管理部门登记的营业执照,还应获得卫生部门颁发的《医疗机构执业许可证》和药品监督管理部门颁发的《医疗器械经营许可证》,相关从业人员也应掌握相应的视光专业知识。

重庆市药品监督管理局医疗器械监管处副处长方平原说,近视矫正机构使用和销售的近视矫正仪器如果宣称有诊疗效果,应按二类医疗器械标准纳入管理。

在重庆沙坪坝小学附近的一家视力康复中心,店内只有一位穿白大褂的男性工作人员。当记者问店内是否有专业背景的医师时,工作人员先是吞吞吐吐,最后表示自己

“曾在郑州参加过视光科学培训”。当记者询问店内的热销产品视力恢复仪是否有医疗器械相关许可时,工作人员称还需要向店长了解。

记者调查发现,不少视力矫正机构只是在工商登记注册,缺少诊疗资质和专业人员。“我们只是卖按摩产品,又不是医院,不需要眼科医生。”成都一家近视治疗机构的工作人员说。

有业内人士告诉记者,有的机构视力检查暗藏猫腻。孩子初来检查时,工作人员故意把视力表缩小或加大检查距离,让检查结果不那么“好看”。等孩子治疗后再次检查时,把视力表的距离拉近,或者允许孩子眯着眼睛反复多次辨认,制造出近视明显减轻的假象。

应提高诊疗性视力矫治人员资质门槛,加强联合监管执法

国家卫生健康委员会今年6月发布的《近视防治指南》显示,目前我国小学生近视比例为45.7%,初中生近视比例为74.4%,高中生近视比例为83.3%,大学生近视比例则高达87.7%。

目前,一些矫正机构从业人员素质良莠不齐。重庆爱尔

眼科医院副主任医师任仕为说,人社部门规定,眼镜验光员需要取得职业技能鉴定证书持证上岗,但这主要适用于眼镜店的验光配镜人员,对从事视力矫正治疗的人员应该制定更高标准。

值得注意的是,相关部门对近视矫正机构的监管存在多头管理的问题。据了解,工商部门一般负责机构的注册经营、广告宣传等,医疗执业许可、从业人员资质和医疗器械准入则分别由卫生、人社和食药监部门负责。相关部门各管一块,一些不正规的机构如果没有主动在卫生和食药监部门备案,便脱离了监管视野。

专家建议,工商、卫生和食药监等相关部门应联合加强执法,明确视力矫正机构的行业标准,依法查处不规范宣传和违规经营行为。

福建医科大学附属第一医院眼科中心主任朱益华等眼科专家表示,视力健康重在预防,教育部门和中小学校应该加强综合防控,帮助青少年养成良好的用眼习惯。一旦发现孩子的视力出现问题,家长们不要轻信各种夸大宣传,应及时带孩子到正规医疗机构检查。

据新华社

单身焦虑怎么破

不知从何时起,每年的11月11日被戏称为“光棍节”。每当这个时候,单身的你,是否有担心、惊慌和恐惧的感觉?如果有,你就焦虑了。而这种焦虑恰巧是由单身引起的,故称为单身焦虑。

有单身焦虑的人一想到自己还没有合适的另一半,想到眼中充满期盼的父母,焦虑情绪就会明显增强,觉得浑身不舒服。然而,同样是面对单身焦虑,

有的人选择逃避相亲,逃避聚会,尽量宅在家里;有的人对身边的情侣萌生嫉妒,恨不得棒打鸳鸯;有的人则努力修饰自己的外貌和语言,积极参加各种联谊活动;还有的人会很“佛系”地说,单身也没什么不好,我很享受单身生活……这些截然不同的态度和表现,在心理学上称为应对策略。

焦虑的应对策略可以大致分为两种:压抑策略和敏感策略。习惯使用压抑策略来应对焦虑的人会努力推迟压力情境到来。通过推迟,忘记压力的存在,保持相对平静的心理状态。但这种“平静”只是暂时的,压抑策略只是将压力情境排除出意识之外,并没有提出解除压力的有效办法。就像逃避相亲只会让压力越来越大,用嫉妒否认压力的存在也同样会提升压力的水平。但习惯使用敏感策略来应对焦虑的人则不同,他会积极地面对压力情境,思考并寻找解决的办法,采取有效行动。所以,解决单身焦虑的正确方法只有两个:一是找到自己心仪的另一半,另一个是安慰自己接受目前的状态。一个是直接面对问题,一个直接面对情绪。只有这样,单身焦虑才会缓解,并趋向解决。

所以,只有直面问题和情绪才是最有效的应对之策,单身的朋友,现在知道单身焦虑该怎么破了吧。(鞍山市心理咨询师协会 供稿)

民风窗

湘西赶秋

刘凯



“山明水净夜来霜,数树深红出浅黄。”又是一个金秋时节,我的脑海里不禁浮现去年秋季在湖南旅游时看到的“赶秋节”盛况。

在湘西花垣县及周边苗族地区,每年秋收时节,都要举办隆重、喜庆、热闹的赶秋节。赶秋节又称“秋社节”“交秋节”,是苗族民间在秋收前举行的以娱乐、互市、男女青年交往与庆祝丰收等为内容的大型节庆活动。

赶秋节这天,各个村寨的苗族同胞们,不管男女老少,都穿着艳丽多彩的民族服饰,从四面八方来到赶秋场上。我们无法进入赶秋场中央,只好和数千游客一起,坐在土坝边、斜坡上、树荫里观看盛会。

节目开始了。首先,由穿着古老民族服装的一男一女扮成“秋公、秋婆”,在人们的欢呼声中,分别擎着一个饱满的玉米棒和一把金黄的稻穗来到秋千架下,向人们报告一年的收成,预祝丰收和幸福。接着,青年们争先恐后

地涌上秋千。秋千架有10多米高,呈纺车形状,有相互错开的8架车辐,每架可坐一人。随着“送秋人”用力推动,秋千旋转起来,越转越快,人们发出阵阵欢呼。突然,送秋人用力顶住秋千横木,秋千戛然而止,上面的人纷纷往下跳。按习惯,最后被停在秋千上的人要高声唱歌。不少青年男女为博得异性欢心,会很乐意“被罚”。活动结束后,他们还会聚集在秋千场边对歌传情。

关于赶秋节的来源,当地民间有个传说:古时一位叫“巴贵大惹”的苗族小伙上山打猎时,射落了一只雄鹰,并在鹰嘴中获得一只秀丽别致的绣花鞋。当晚,他梦见一个貌美如花的姑娘对他唱苗歌想要讨回花鞋,他正要问姑娘姓名时,却从梦中醒来。为找到绣花鞋的主人,他请来木匠做了一架八人秋千,招男女青年前来坐秋千对歌,自己则用花棍高举花鞋,在秋千下来回走

动。此时,有个名叫“巴琅”的姑娘看见自己丢失的绣花鞋,上前讨要,两人由此一见钟情,成了一对幸福的夫妻。苗族同胞为了纪念他们,尊称其为“秋公、秋婆”。每逢赶秋,便要请他们出场,祈求苗家安居乐业,人寿年丰。

活动现场还有一支名为“巴代雄”的队伍,他们敲着大锣、吹着长号、举着苗幡、击着竹筒,以此驱魔祈福。头上银光闪烁、身着节日盛装的苗族姑娘也不甘居后,一齐下到场中,一地点,跳起了欢快的“都乐舞”。这种舞蹈主要演绎苗族千辛万苦的迁徙史,提醒人们忆苦思甜,珍惜来之不易的幸福。一旁“观战”的其他苗家女孩也纷纷跃入场中,摆动轻盈的腰肢,挥舞多彩的花伞,成群结队地跳起“接龙舞”,接祥纳福。山坡上,鼎沸的人声和着山坳里有节奏地律动,汇成一股强劲的音浪,将秋场变成一个大型的露天剧场……

隔壁楼门一个邻居的房子卖出去了,这样的事情根本无需打听,震耳欲聋的电钻声、电锯声穿透一层层墙壁,刺进我的耳膜。楼门口总要有那么两天堆着小山似的砖瓦石块、地板木条,就连窗户也整个凿下来了,露出黑洞洞的窗口。

我常常想,这不是装修啊,这是拆楼。

而这却是常态——二手房的装修往往是破除所有的一切,不要说原有的壁纸、置物搁板乃至看起来依然实用、简洁的灯具,就连满屋子的地板都要掀起来,满墙壁的瓷砖都要抠下来,这座房子要消灭所有的历史印记,片甲不留。

正因如此,小区里一旦有房屋易主,就算隔了一两幢楼,邻居们也很快会知道得一清二楚。那尖利地响个不停的刺耳声音,不喧嚣个十天半月,是不会停下来的。巨大、单调而高频的电钻声简直就像在专门对付邻居们的天灵盖或是太阳穴,突突突,突突突,突突突。

有一阵子,我隔壁的邻居在装修,办公楼里的某一层也在装修,这一天里无论身在何处,电钻电锯或者还有我不认识的什么工具的声音真是势如破竹,摧枯拉朽,崩溃势在必然。

所以我讨厌装修,或者说厌恶过度装修。那种没完没了的折腾,真是不知所为何来。我无法确定那是出自对于高质量生活的热望,抑或是家家如此、从众心态的映射。那种一切都要新的,一切都要贵的,一切都要名牌的装修,在我看来,颇有几分暴发户的姿态。

读一篇文章,主角是一幢国外百年老宅的屋主,他说:“我喜欢这座房子中所有的东西,从家具到饰品,从瓷砖到地板。它们默默走过了一百个年头,而我最大的享受就是在它们的包围下,每个早晨享受一杯暖暖的茶。”

每一座房子,即便这房子不过是钢筋混凝土丛林里一个最不起眼的小小单元,都应该有一点历史、一点个性、一点温度,有一些老旧的传承,有一些让人安心的静谧。很多家庭经过翻天覆地的刨刨凿凿之后,呈现出来的样子与各类样板间高度相似,一大组沙发,一大张茶几,一大面电视墙,如出一辙,无非材质与价格高低不同而已。这样的所谓装修,甚是呆板无趣。

我不太理解的是,假如旧主人利用窗边暖气上方的空间,设计了一个嵌入墙壁的简洁小书架,风格质朴,样式百搭,有什么必要非要把它连根拔起;假如原有的燃气灶抽油烟机运转正常,又有什么必要要把它们破坏性拆除,然后再全部更新。多年前我读过一个故事,美国一对老夫妇卖掉了他们的旧屋搬去别的城市,他们留给新主人的炉台干干净净,旁边码放着全新的擦手纸、卫生纸,还留下了全套的洗衣机、烘干机、洗碗机、微波炉以及它们的使用说明书。此外,还有一张贺卡,他们写道:“我们希望你们能像我们那样享受这个你们的新家。这房间里曾经充满了欢乐,希望和爱。”把这一切便利、欢乐、希望、爱和温情,统统用带电的钢铁工具刨下来、砸碎、更新,多么愚不可及。

最近两天的朋友圈里,很流行一篇谈到北欧生活的文章,里面说,北欧国家没有高楼大厦,人们穿着朴素,开着旧车,吃着简单的食物,过着简单的幸福生活。朋友转发了这篇文章,并且评论说,内心的强大与富足,远比口袋里有多少金钱更重要。

我认同此论。譬如说,我一直觉得房子里有一张舒服的书桌,一面可以装下很多书的书架,就很幸福。它们是不是全新的,都没什么关系。就算是我们内心的充盈与富足,何尝不是有很大一部分属于二手,它们来自于祖先的智慧、文字与神思。

唐朝诗人白居易与弟弟白行简的名字,据说寄予着父亲的希望与祝福——希望他们住房不必豪宅大厦,出门不必高车驷马,居也好,行也罢,要平易简朴,摒弃奢华。如何为之?父亲给白居易取字“乐天”,给白行简取字“知退”,能乐天,能知退,自可居易、行简,内心平静安宁。

千余年后,这两个名与字,似乎更值得玩味与深思。