

东北妈妈带儿女一路向南追阳光

“追光之旅”是为延缓孩子近视增长

近日，一位网名为“北镜妈妈”的母亲，在网上分享了自己带一对儿女一路追逐阳光的视频，引发网友关注。

“北镜妈妈”本名叫刘思佳，今年38岁，是一位来自哈尔滨的母亲。2020年，其4岁多的儿子确诊为先天性高度近视后，1岁女儿又被查出高度散光，她作出一个决定：带着一对儿女去追逐阳光，希望延缓孩子近视度数的增长。四年来，她带着两个孩子到全国各地“追光”。儿子上小学后，她会在冬季为儿子申请短暂休学，采取上网课等办法解决学习问题。

今年11月，听说四川攀枝花冬天的阳光不错，她又带着两个孩子从哈尔滨来到攀枝花，开始一段新的“追光”之旅。

对于这场“追光之旅”，12月5日，“北镜妈妈”刘思佳在接受采访时表示，她希望通过这样的“追光”，保护好孩子的眼睛。她对孩子的试卷成绩没有要求，希望孩子能够有一个快乐的童年，但不能放弃学习，人要活到老学到老。另外，她还向记者表示，他们家就是东北一个小县城的普通家庭，她带着孩子在外面“追光”，丈夫在老家工作提供经济支撑。未来能走到什么时候，主要看家里经济情况。

她带娃全国追逐阳光，希望延缓近视度数增长

12月5日，攀枝花的天气晴好。“我是带着孩子追光而来……”来自哈尔滨的刘思佳带着一儿一女在晒太阳，这是他们来到攀枝花的第20天。

刘思佳告诉记者，儿子偌伊今年9岁多，女儿晨晨今年5岁。2020年，偌伊在4岁多时确诊为先天性高度近视，当时800度近视，350度散光，还有0.3的双眼弱视。据悉，这是一种遗传性近视，其发病率在人群中约占1%，虽然难以彻底治愈，但通过综合的治疗和管理措施，可以有效控制近视发展，改善患者的生活质量。

“具体是什么概念呢？就是他4岁多的时候就几乎看不清这个世界了。”得知这一消息，刘思佳哭了很久。然而，就在2020年的这一年，1岁9个月的女儿晨晨被查出高度散光350度。“两个孩子的情况都挺严重的。”当时，她觉得天都快塌了。

伤心之后，她和丈夫带着两个孩子四处求医，去过北京、上海、广州……“那时候觉得自己是个孤勇者，背着我的孩子艰难前行。”刘思佳回忆，在求医过程中，有多名医生说过，让孩子多在户外接触阳光，有利于延缓近视度数的增长。

医生表示，有研究表明，阳光会促进大脑中多巴胺的分泌，多巴胺对眼轴增长有一定抑制作用，从而延缓近视的发生和进展。“孩子年龄小，如果控制不好，眼睛近视度数很可能继续增加。”因此，刘思佳决定，让两个孩子在接受治疗的同时，多在阳光下进行户外活动，减少近距离用眼的时间。

由于北方冬天的阳光比较少，刘



刘思佳的儿子和女儿在攀枝花“追光”。

思佳每年冬季都会带儿女到南方过冬追逐阳光。这几年，他们一家去过海口、三亚、佛山、珠海、上海、杭州、苏州、嘉兴等地。儿子上小学后，她会在冬季为儿子申请休学，采取上网课等办法解决学习问题。

“每年11月才带孩子出来，并非完全放弃学习”

早起逛公园、户外晒太阳、山林里捡树叶、小河边玩水、去赶集卖菜……这是刘思佳带儿女“追光”的日常，他们一边在阳光下进行户外活动，一边进行课本知识学习。

起初，刘思佳带孩子“追光”遭到家人反对。“家人觉得没必要搞这么累。”但对于这一决定，刘思佳并不后悔。她认为，与其花很多钱去治疗，不如带孩子去追光，让孩子在这一过程中增长见识，同时视力又得到了控制。“去年，我们去医院检查，孩子的眼底是正常的，医生说控制得不错。”

后来，家人也理解和支持她的做

法。“我们是在夹缝中追逐阳光，孩子并不是完全放弃学习。”刘思佳介绍，经过学校批准，儿子处于半休学状态，“每年下学期11月才带他出来，其余时间都在学校正常学习，与其他孩子正常接触。如果他将来有学习的天赋，也会全力支持他读大学。如果学习成绩不好，就让他学一项生存的技能，有独立的生存能力就行。”

奔波3000多公里到攀枝花感受到了攀枝花人的热情

今年11月，新一年的“追光季”到了，刘思佳在网上查询发现四川攀枝花冬天的阳光很好，于是带着儿女从哈尔滨出发，奔波3000多公里来到攀枝花。“攀枝花，我们来啦！”11月15日，刘思佳发布了带孩子到攀枝花游玩晒太阳的第一条视频。

短暂休整后，刘思佳联系了中介租房，很快就在当地租到一套满意的房子。热心中介还帮忙协调，说服房东让她按月付房租。“去年的哈尔滨把南方小土豆宠上了天，今年的攀枝花

也让我这个东北大冻梨很惊喜。”刘思佳笑着说。

来到攀枝花后，刘思佳一边带孩子在户外活动，一边拍短视频记录在攀枝花日常，她给自己取了一个网名叫“北镜妈妈”。“我是来自北方的一位妈妈，加上我和孩子都戴眼镜，所以取名叫‘北镜妈妈’。”在她的短视频评论区，热情的攀枝花网友不停地给她推荐去哪玩，去哪吃，甚至还有网友邀请他们到自己家免费吃住。

“前几天，有红格镇的朋友邀请我们一家到她家里做客，还有同小区的朋友邀请我们到她家吃火锅……”刘思佳说，这段时间，她婉拒了很多邀请，不好意思给别人添麻烦，“我们一家人都感受到了攀枝花人的热情。”

回应“家里有矿”传言 只是普通家庭，丈夫在老家工作

记者了解到，在全国，其实有不少与刘思佳的经历类似的“追光妈妈”。刘思佳因为儿子先天性高度近视创建了几个聊天群，群里有三四千人，大家相互鼓励，分享近视防控经验。她也经常在群里为其他妈妈答疑解惑，甚至有一些妈妈跟随她一起“追光”。

“每年追光季，她都义无反顾当先锋，亲身体验追光城市的光照条件、人文风情，再给群里的妈妈们推荐。”其中一位“追光妈妈”特别感谢刘思佳。

今年37岁的郭佳也是哈尔滨人，她是刘思佳的“铁粉”。“跟着‘北镜妈妈’追光4年了，她给我说攀枝花阳光好，我立马就来！”11月25日下午，郭佳带着孩子在攀枝花红格镇住下，“我先来打头阵，下个月还有三个朋友也会带孩子来，两个哈尔滨的，一个成都的。”11月26日中午，另一位“追光妈妈”带着孩子也到了攀枝花。

刘思佳和孩子也遭遇过误解。“比如，不知道情况的人会有异样的眼光，质问这么小的孩子为什么不上学；还有一次，我们在坐公交车，有一位老人带着孙女，看到我儿子戴着眼镜，就把我儿子当成反面典型来教育她的孙女，‘你看，这个小朋友就是看手机近视了’……”遇到这样的情况，刘思佳总会耐心地解释两个孩子的情况。

最近，刘思佳发布视频后，有网友评论称“家里有矿，才能出来追光”。对此，刘思佳向记者表示，并不是网友所说的这样，他们家就是东北一个小县城的普通家庭，她带着孩子在外面追光，丈夫在老家工作提供经济支撑。对于未来能走到什么时候，主要看家里的经济情况。

对于这样的“追光”游玩，两个孩子表示：“很开心和快乐”。

“我对孩子的试卷成绩没有要求，”刘思佳在接受采访时表示，她希望两个孩子能够有一个快乐的童年，做一个三观正、阳光的人，“但是不能放弃学习，人要活到老学到老。有的孩子可能因为一些原因不能在学校上学，但可以通过其他途径学习，知识之光同样可以照亮人生的道路。”

据《成都商报》、红星新闻