前几天，我去健身。  
  
健身房门口停不下车，我把车送到了不远处的洗车店。  
  
我开了辆MINI JCW，眼睛特别大那一款。  
  
洗车店老板的儿子也就是五六岁的样子，一只眼贴着纱布，依然顽皮，指着我的车灯自言自语：你的眼睛为什么这么大？  
  
仿佛是质问敌人。  
  
我把钥匙拿给老板，顺便问了一句：孩子眼睛怎么了？  
  
他说，放学时，让同学推了一把，磕楼梯上了。  
  
我问，检查什么结果？  
  
他说，做过手术了，恢复期。  
  
我问，有视力不？  
  
他说，有，但是下降的厉害。  
  
我说，那还好。  
  
他说，草他娘，天灾人祸。  
  
我问，那边家长出面了吗？  
  
他说，学校、家长、保险都出面了，关键是，不是赔钱的事，眼睛是一辈子的事。  
  
小朋友之间的这些事，处理起来很麻烦。  
  
我儿子也遇到过。  
  
被推倒后，牙齿刺穿了嘴唇。  
  
我是执意找出是谁推的，我媳妇不让，我媳妇的意思是小朋友在一起玩耍，谁也没有恶意，纯属巧合，又不是多大的事，无非就是缝几针。  
  
也有道理。  
  
作罢。  
  
主要是，不属于校园欺凌。  
  
因为，我本身是师范院校毕业的，本地校友资源非常丰富，几乎遍布每一所学校，从而，总有读者委托我帮着调解一些类似的纠纷。  
  
我印象很深的有两个。  
  
第一起是磕掉了门牙，我这个读者家的孩子算是“施暴者”，对方提出的赔偿金额他觉得接受不了，希望我能当中间人。  
  
我给出的建议是，凡是造成终身“遗憾”的事故，尽量选择法院裁决。  
  
这一点，我在《懂懂学驾驶》里有介绍。  
  
例如，你造成了重大伤亡，此时，最好的选择应该是选择法院裁决，而不是私了，否则？  
  
后患无穷。  
  
小的，可控的，要讲情。  
  
大的，不可控，要讲法。  
  
要主动建议对方选择起诉！  
  
小地方的人，总觉得起诉是贬义，大城市的人，起诉就变成了中性，起诉本身就是中性的，后来这个案子对方起诉了学校以及他们一家，最终学校赔偿2万，他赔了2万6，这是多好的结局？你若是主动协商？  
  
你赔5万，对方依然纠缠你一辈子。  
  
毕竟门牙没了。  
  
第二起不是发生在校园，而是在事业单位，有个妈妈网购了一款网红气枪，打那种BB弹的。  
  
午饭时，有同事拿起这个气枪跟另外一个同事嬉闹，结果导致另外一个同事眼睛失明……  
  
这种，小范围的事故，又发生在熟人之间，又没有翻脸。  
  
不适合闹到法庭。  
  
何况，三个人还要注意社会影响。  
  
那咋弄？  
  
俩人抓紧灭火，找中间人出价，若是起诉的话，赔不了多少钱，这种也就是七级伤残。  
  
最终，打枪的赔了40万，这个妈妈赔了10万。  
  
写了谅解书，画上了句号。  
  
说起单眼失明，我还想起一个摩托车友，他骑摩托车驮着女朋友出了事故，女朋友单眼失明，什么赔偿都没有，也没有保险，眼球还摘除了，关键是后来俩人还分手了。  
  
这？只能用爱来解释了。  
  
我也曾经差点单眼失明。  
  
学羽毛球时，教练带着我双打，我在前，教练在后，有个球我没接到，我回头一看，结果教练打出的球正好击中我的眼睛。  
  
在所有球类运动中，造成眼伤最多的就是羽毛球。  
  
这是来自眼科数据。  
  
羽毛球是所有球类运动中，速度最快的，是不是很颠覆？足球时速达到200公里/小时已经可以称的上重炮了，而羽毛球呢？动不动杀出400多公里/小时，所以羽毛球打出来有啪啪的音爆声。  
  
所以？  
  
第一、不要随意带孩子进羽毛球馆。  
  
第二、不要近距离围观比赛。  
  
第三、打羽毛球切记一句，双打时不要回头。  
  
老球友，哪有不挨打的？  
  
多是因为回头。  
  
被击中那一瞬间，这只眼睛瞬间就黑了，休息一会后，隐约也能看见东西，上下各有一片幕布遮挡住了，我心想，完了，完了。  
  
我接着去了眼科医院。  
  
眼科医院不怎么正规，当时国家可能有白内障手术补贴，他们下乡去收白内障老人，一车一车的，就跟赶集似的，让他们排队住院，排队手术。  
  
流水线作业。  
  
不要钱。  
  
那我这个看病的，就显的有些多余。  
  
医生有些不耐烦，让我先测眼压，然后直接给我开了处方，让我先挂吊瓶，我很好奇，为什么要挂吊瓶？  
  
他反问我：不先消炎吗？  
  
去你妈的，还消炎？我都不知道我是什么状况，你就给我消炎？  
  
我接着飞到了深圳。  
  
我有个读者在深圳最好的眼科医院做主任助理，我到深圳时，眼睛上的幕布已经小了，改为放礼花了，眼睛里一明一暗的。  
  
读者先给我做了检查，然后把检查结果拿给了主任。  
  
主任的诊断是眼底出血，不严重。  
  
那么给出的治疗建议是：相信人体的自愈能力。  
  
只是，可能会比较漫长。  
  
以年为单位。  
  
建议我一个月后复查，若是眼底出血吸收的很好，则不需要手术，若是吸收的不好，则需要手术。  
  
好。  
  
我飞回了。  
  
我整个人，瞬间蔫了。  
  
为什么？  
  
早上，我去上班，一出小区门，我发现，外面的马路变了颜色，天空变了颜色，整个世界变了颜色，成沙尘暴的颜色。  
  
于是，我发了一条朋友圈：原来，每个人看到的世界是不同的。  
  
我两个眼睛视力差别太大。  
  
导致我看不了书，一看书就头晕，看电脑也是如此，但是写作是我的饭碗，即便如此，我也要硬写。  
  
写出来的东西，很压抑。  
  
还有一点更严重，我会不了客，面对面的时候，我看到的人是重影的，而且眼睛疼，我若是不盯着对方看呢？不礼貌，盯着看呢？受不了。  
  
我讨厌每位来访的客人，觉得他们虚伪，狡诈！  
  
因此，我又在自己的备忘录里写了一句话：我终于理解了X哥说的那句话，身体残疾一定会对应着心理残疾。  
  
这也是为什么我去年下决心不写日记了，一定要写作品，因为我不确定未来什么时候会生病，一旦人生病了，心力瞬间就没了，创作是需要绝对的心力。  
  
眼睛受伤后，同事总是问我 ，咱咋不认真卖书了？咋不认真开展业务了？  
  
我也没法解释。  
  
是我的世界凌乱了，我走路都发晕，哪有心思去考虑事业？  
  
复检，我在本地三甲医院做的，然后发到了深圳，主任很认真，给我回了个电话，跟我说了两点，一是降血压，二是降眼压。  
  
少吃，多运动。  
  
可是，心情不好的时候，总是多吃少运动。  
  
于是，我把羽毛球放下了，把骑行拾起来了，每天50公里，其实就是治眼，一天天远眺，有改进，至少能骑车了，说明看路，平衡感有了。  
  
这期间，芬兰的北纬姐来看我。  
  
她跟我讲，你可以尝试一下保健品，叶黄素、越橘提取物，这些东西类似打印机里的碳粉，是易耗品，应该定期补充。  
  
病急乱投医。  
  
她说好，我就吃。  
  
结果？  
  
真的，越来越好了。  
  
一直吃了六七年，吃到了现在。  
  
我现在的视力如何？  
  
恢复到之前的七成了吧？不用戴眼镜，日常生活没有任何问题，写作也没有问题，偶尔就是休息不好的话，视力会有模糊感。  
  
求医过程，认识了不少病友，还加了一些群。  
  
先说个吓人的数据。  
  
中国有多少盲人？  
  
1700万。  
  
成年人，最该预防的眼疾是物理性损伤，类似我这种，我这种比例还是比较小的，最多的其实是交通事故，我再给大家科普一个细节，骑行，无论是摩托车还是自行车，都应该佩戴眼镜。  
  
假设，前面汽车轮胎上夹了一个石子，正好砸你脸上了。  
  
因为我眼睛受伤，我还专门去找毕飞宇签了2000册《推拿》，这本书获得了茅盾文学奖，写的就是一群盲人，盲人是主动自我分级的，他们觉得正常人是一类人，盲人是一类人，这就是为什么1700万盲人很少走入我们生活的原因，他们活在自己的圈子里，不与我们有交集。  
  
我遇到过一个大叔，单眼失明，他是走路的时候，被墙角伸出的铁丝刮到了眼球，这个概率低不？  
  
加入病友群后，我才知道，原来盲人也用手机，也用微信。  
  
也谈恋爱，也约会。  
  
我接触过两个盲人，一个是我读者，上海的，配音员，他看我的文章全靠听，后来是他姐姐带着他来过我这里一次，他弱弱的问了我一句：董老师，我能摸一下你的脸吗？  
  
我说，随便摸。  
  
他给我讲的故事就比较多了，他也网恋，也约会，还跟正常人谈过恋爱，一个大学生，这个大学生是盲人陪跑志愿者。  
  
他的家庭，他的长相，他的性格，若不是个盲人，绝对是个花花公子。  
  
另外一个盲人是个姑娘，安徽的，我是在群里认识的，我曾经想把她写进《懂懂学恋爱》里，觉得不合适，怕大家多想，例如咱是正常人欺负人家盲人，我还真去见过她，我觉得哪都好，唯一的不好就是她可能看不见自己的牙齿，从而刷偏了，她一侧牙齿泛黄。  
  
还有一点，就是多疑、敏感。  
  
因为，她内心深处觉得自己不是正常人，时刻会担心被鄙视，被嫌弃。  
  
他们玩手机玩的可溜了。  
  
叶黄素到底有没有用？  
  
我也不知道，大概率只是巧合吧，毕竟人体在不断的自愈，为什么很多人对中药如此的着魔？就是因为自己或家人有过类似的康复经历。  
  
从而，坚信。  
  
懂懂，你近视吗？  
  
不！  
  
按我的用眼量，应该早近视了，我早上6点起来摸手机，晚上11点才放下，天天如此，我不近视。  
  
不仅仅我不近视，我们一家都不近视。  
  
我姐我哥我妹，都不。  
  
全家没有一个戴眼镜的。  
  
娃呢？  
  
我儿子属于自由派，很小就直播读书，自己有钱，买了手机，天天拿着，一天到晚玩游戏，我们也不管，也不跟别的家长似的，你要注意用眼，防止近视。  
  
我们放羊了。  
  
我们家的原则是，谁为谁的人生负责。  
  
从小就是如此。  
  
我走的每一步，都是我自己决策的。  
  
我儿子也要为他的人生负责，所以你爱考第几就考第几，我不管……  
  
前段时间，我看学校里做视力评测。  
  
大部分小朋友都近视。  
  
他？  
  
没有任何问题。  
  
所以，我对于近视的认识，可能与大家不怎么一致。  
  
我认为，基因是第一因素。  
  
前两年，我去深圳拜访主任医师时，曾经在读者里征集过问题，大家有什么眼科问题要问，我给捎去。  
  
比较集中的问题有几个？  
  
第一个，激光治疗近视手术是否安全？  
  
答，足够安全，但是，近视是不可逆的，目前医学无法治疗，近视手术无论是飞秒还是ICL其作用原理和框架眼镜一样，只是把眼镜给配到了眼睛里。  
  
你看，人家马化腾都还戴着眼镜。  
  
第二个，如何科学的预防近视？  
  
答，医学方面主要是三种渠道，一是角膜塑形镜，二是是低浓度的阿托品，三是软性的周边矫正接触镜。这三种是被证实有效的，除此之外的按摩仪之类的概念，就当心理安慰剂吧。医学外的预防，一是多参加户外运动，近视的本质是长期近距离用眼的自适应，户外场景处处都是远景，但是，这个对于目前内卷严重的孩子们而言，比较奢侈。二是“20·20·20”休息法则，每看电子屏幕或书本20分钟后，需要抽20秒时间眺望20英尺（约等于6米）以外的地方。三是主动多眨眼，正常情况下，我们眼睛每分钟眨15次左右，近距离聚焦时，眨眼频率会降低到5次左右，这会导致泪液暴露时间长、蒸发多，从而眼睛有干涩、异物感。  
  
其中有一点很关键，房子大小，是否有院子。  
  
第三个，眼保健操有用吗？  
  
答，说没用有些唱反调，应该这么解释：做眼保健操肯定有其作用的，它可以适当放松我们的眼睛内在机理的调节，达到缓解视疲劳的作用。但是关键在于，孩子们有没有按照正确的做法和时间认真去做。  
  
从结果来看，基本没用。  
  
第三，眼药水能长期使用吗？  
  
答，这一段，请重点标注，不管什么眼药水，在点之前必须先看说明，眼药水分抗感染、抗炎、人工泪液三大类，其中最要谨慎的是抗炎眼药，里面含有激素，长期使用容易诱发青光眼、白内障。  
  
有个孩子得了过敏性结膜炎，家长自行从药店购买了抗炎眼药水，给孩子用了半年之久，结果？导致孩子青光眼晚期，双眼视神经萎缩，失明。  
  
小朋友也是眼外伤的高发群体，尤其是枪类玩具，大家在给小朋友买玩具枪时，尽量选择水弹类，不要选BB弹类，要教育孩子，枪口不要对着人。  
  
小朋友被外物击中后，作为家长不能盲目的通过肉眼去判断是否严重，眼底出血是肉眼看不到的，需要使用专业仪器，外伤很容易导致虹膜挫伤、瞳孔变形，即便没出血或明显视力下降也应做检查。  
  
选玩具，是大学问。  
  
我们家多选汽车类，乐高。  
  
乐高这一类玩具，有一类要慎选，是磁力球系列，这个玩意专业术语叫：巴克球。  
  
这玩意是小肠杀手。  
  
小孩子先后吞上两个，在肠子里就吸住了。  
  
这类悲剧太多了，大家可以去搜一下！  
  
用眼，还有什么注意事项没？  
  
高度近视的要避免剧烈活动，例如篮球、羽毛球，很容易造成视网膜脱落，所谓的高度近视，就是500度以上。  
  
我觉得，命运最不公平系列，非遗传病、基因病莫属。  
  
一出生，就携带。  
  
眼科里，最残忍的一个病叫视网膜母细胞瘤。  
  
恶性肿瘤。  
  
发病率非常低，但是，因为中国人口基数太庞大，导致，再小的发病率遇到14亿的分母，也成了大群体，你去搜一下贴吧，发现病友特别多。  
  
我曾经发过一张摄影作品，肿瘤医院大厅里的童车，一排排，一个童车对应着一个悲剧式的家庭。  
  
2007年，星光大道总冠军盲人杨光，唱了那首催人泪下的《你是我的眼》，杨光患的就是视网膜母细胞瘤。  
  
视网膜母细胞瘤，多发病于儿童。  
  
怎么提前预知呢？  
  
最直观的表现，就是“猫眼”，在灯光下会眼睛会泛白，尤其是使用闪光灯拍照时，整个眼球是白色的。  
  
及早发现，及早治疗。  
  
概率再小，摊上了就是百分百。  
  
最后，再说一下飞秒手术，我身边有两个姑娘做过，她们的反馈都非常好，说看到了一个全新的、清晰的世界。  
  
所以，对于这个手术，也不要总参考马化腾。  
  
也许马化腾只是单纯的怕疼呢？