

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

眼睛是心灵的窗户。据教育部2020年8月对9省份部分学生的一项调研显示,与2019年底相比,仅仅半年,学生近视率就增加了11.7%,其中小学生近视率增加了15.2%,初中生近视率增加了8.2%,高中生近视率增加了3.8%。中小学生学习防控不容松懈。

为防控青少年近视,教育部等八部门联合印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》,提出到2023年,力争实现全国儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上,近视高发省份每年降低1个百分点以上。近日,教育部印发《关于开展2021年春季学期近视防控宣传教育月活动的通知》,部署在2021年3月开展春季学期近视防控宣传教育月活动。4月已至,让我们来看看在过去的一个月里,社会和学校在近视防控上做出了哪些努力?同时,家长又该怎样保护孩子的视力?

# 家校携手防控近视 守护孩子的“心灵之窗”

■ 记者 梁童童

## 近视防控,学校做了大动作

近年来,四川省坚持把近视防控摆在中小学健康促进专项行动的突出位置,通过增加户外活动时间、减少课业负担、多方联动施策、专项整治等做好儿童青少年近视防控工作。为了不让娃娃们戴上“小眼镜”,各校都拿出了独特的“护眼秘笈”。

作为成都市武侯区“校园雪亮工程”试点学校之一,龙江路小学分校实现了教室灯光“按需照明”,每间教室里的12盏灯分组联控,预先将教室划分为若干区域,自动调整功率和亮度,实现按需照明,节约能源。同时,灯具“防蓝光、防眩光、防频闪”,确保孩子们的桌面灯光亮度保持恒定,让师生们在更加科学和舒适的光环境中开展教学。

电子科技大学附属小学则早在2008年,就将班级近视率纳入考核。2020年修订的《教师绩效考核细则的补充规定》,提出要把每学期的近视上升率由5%降到3%。在“校三好”评选标准中,学生视力水平也被纳入身体好评选范围,占总分数的10%。同时,在全校落实“三个20”,即:坚持每天室内课(含延时服务)的第20分钟

播放音乐20秒,这期间,全体师生起立,远眺窗外20秒。学校还坚持实施“课间清空”行动,每个课间学生都要到室外活动。除此之外,学校积极联动家庭,对综合表现优、共育效果好的家长给予肯定,激发家长参与家校共育的积极性,通过家校共建的方式,将学生视力防控工作落到实处。

成都市树德实验中学在校内设立了近视防控指导站,专家驻校、设备进校,随时服务学生、监控视力,依托成都市青羊区研发的大数据平台“青羊优视云平台”,结合每学期两次的视力监测和学生问卷调查表,建成了重点学生档案袋,对这些学生进行重点关注。学校保证每天一节体育课、两次眼保健操,引导学生坚持“走出去,动起来”,安排了形式多样的室外锻炼、自编护眼操、自编室内操、冥想等有益有趣的环节。同时,发挥专家对家长的指导作用,对食物均衡搭配给出指导,落实学生每日在家运动、球类活动打卡等。

近视防控,重点在“防”。学校作为青少年成长过程中用眼的重要场域,担起近视防控的重任非常必要。

## “防”“控”结合,家长因娃施策

帮助孩子保养好他们的心灵之窗,放学后的时间,接力棒就递到了家长的手上。

作为电子科大附小的“健康副校长”,家长杨女士不时会来到学校为老师和学生们讲授一些医学知识,保护视力就是其中一部分。杨女士的儿子姜泰宇,除了在校园里与同学一起听妈妈讲课,回家后也能在妈妈的监督下,继续保持良好的用眼习惯。

姜泰宇的梦想是成为一名军人。第一次听到儿子说出自己的梦想,杨女士就告诉儿子,要保护好视力。姜泰宇没有参加任何学科的补习班,兴趣班也只报了一个跆拳道。放学和周末的时间,一家三口最常做的就是一起出门运动,爬山、打打球、跑跑步;电子产品的使用时间也会控制。

身为医生,杨女士深知身体健康的重要性,所以对学校把“身体好”放在第一位的理念格外赞同。“身体好是一切的基础,就像是很多个‘零’前面的那个‘一’。没有身体,后面的‘零’再多也是没有用的。”

谈到许多孩子因为过重的课业负担而导致近视,杨女士表示很不赞同。她认为,与其让孩子把课余时间拿去做题,不如多跑跑、多跳跳,“小

孩子精力足,多动动既是放松,也是‘充电’。现在玩好了,以后后劲足一些,也不至于厌学。”

姜泰宇最喜欢的运动是跆拳道,在大课间,他也经常和同学一起打乒乓球,因为要当军人的话,必须保护好眼睛。上个月是近视防控月,杨女士和姜泰宇一起做了科普小报,又加深了姜泰宇对保护视力的认识。“我们一家三口,都不近视。”杨女士自豪地说。

相对于杨女士的“防”,德阳市东电外国语小学的学生家长刘兰秀更注重“控”。刘兰秀的女儿奇奇平时住校,周末才回家。周末两天,刘兰秀都会炖鲫鱼汤给奇奇喝。“她小时候在华西医院治眼睛,鲫鱼汤几乎是天天喝,现在没办法天天喝,周末就抓紧。”鲫鱼汤味道鲜美,奇奇也爱喝,更重要的是它营养丰富,对眼睛好。

奇奇的眼睛,一只先天性近视,一只弱视。大概四五岁时,奇奇忽然问妈妈:“为什么我两只眼睛看到的东西不一样呀?”刘兰秀吓了一跳,马上意识到可能是女儿视力有问题了,立即带她去华西医院检查,诊断结果是弱视和近视都有。刘兰秀自己是800度的近视,奇奇的眼睛不好,大部分是因为遗传。

于是奇奇到了成都,跟在成都上

班的爸爸一起住,外公外婆也过来照顾她,持续了将近一年的时间。这一年里,外公每天都带着奇奇去医院接受视功能训练,外婆在家炖鲫鱼汤、给奇奇做营养餐。因为要尽量少看电视,爸爸专门从网上收集了数不清的音频、童话、寓言、百科知识、儿歌,以听代看。糖也要少吃,但奇奇爱吃甜食,于是家人就买了蜂蜜代替糖。“现在我们知道了,其实蜂蜜也要少吃。”刘兰秀说。

奇奇上小学了,没办法天天去医院,于是训练在家开展起来。每天放学回家,奇奇需要先做完完治疗仪、穿针、刺画等训练,才能下楼和小朋友一起玩。有时候,奇奇没有耐心做完训练就想着要去玩,刘兰秀会很严肃地告诉她,一定要做完才可以。她说:“因为我自己是高度近视,知道眼睛不好有多不方便,所以我把她治眼睛当作原则性的问题。”

去年,奇奇去复查视力,弱视基本已经治愈,不过近视的问题还存在。刘兰秀说,女儿渐渐大了,想看电视、吃零食,她也不会完全禁止,但是“要保护眼睛”这个意识必须有。“毕竟我不能一直管着她,还是要让她自己知道重要性,才会养成一辈子的好习惯。”

## 眼科医生支招:不戴“小眼镜”,这些问题要注意

成都市青羊区儿童青少年近视防控研究基地合作医院,成都爱尔眼科医院小儿眼科医生付燕说,近视的发生与遗传、用眼习惯等有关,近视一旦发生,是不可逆的,一定要树立“防大于治”的观念。因此,养成良好的用眼习惯非常重要。人在成年之后,眼球发育会趋于稳定,近视发生得越晚,发展为高度近视的风险越小。

那么,家长如何有效帮助孩子防控近视,养成良好的用眼习惯呢?我们收集了家长比较关心的几个问题,邀请付燕医生予以解答。

### 1. 孩子视力下降有什么先兆?

孩子视力下降可能会表现为:看物体时常眯眼、频繁眨眼、经常揉眼睛、歪着头看物体、经常皱眉、经常拉扯眼角、阅读时距读物较近等。

有些孩子坐在教室后排看不清黑板和屏幕上的字,会让自己不停地打呵欠,因为打呵欠会促使眼睛分泌泪液,在眼球上形成一层有镜片效果的“膜”,暂时提高视力。还有的孩子会反复摆弄眼镜,或把眼镜斜着靠在眼球上来看清黑板,因为镜片周边的折射角与中间不同,出现这种现象就说明孩子的度数可能增加了,需要及时检查,必要时更换镜片。

### 2. 如何判断孩子是真假性近视还是假性近视?假性近视如何矫正?

当孩子出现视物不清的症状,家长最好带孩子到正规医院眼科进行眼部检查,如有必要,进一步散瞳验光,根据相关结果进行判断。

假性近视并不是真正的近视,是由于连续用眼时间过长、视物过近,

导致眼球睫状肌过度紧张引起的视物不清,所以不用戴眼镜。如果孩子出现假性近视,可以增加白天户外活动、减少用眼时间来使睫状肌放松,也可到医院进行视功能训练来恢复视力。

### 3. 散瞳对眼睛有害吗?

散瞳,实际是通过散瞳药物对眼睛的睫状肌进行放松,这样能把度数查得更准确。散瞳后因眼睛调节被放松,会造成短暂的看近物模糊、怕光现象,使用短效散瞳药后一般6小时左右就能恢复正常,对眼睛没有伤害。但是,有潜在青光眼风险的孩子是不能做散瞳的,在做散瞳之前,医生会进行排查。

### 4. 孩子近视了,是不是要马上戴眼镜?

首先要带孩子去医院检查,确认是真性近视还是假性近视。

一般情况下,如果是真性近视度数大于等于50度,并且孩子已经上学,或对用眼要求比较高,就需要配戴眼镜了,因为孩子有用眼的需要,配戴眼镜、健康用眼,才能控制度数的增长。如果孩子还处于学龄前,用眼需求不大,那么度数小于75度可以不戴眼镜;大于75度需要戴眼镜来延缓度数增长。孩子如果还存在斜视等其他眼病,戴眼镜的要求又不一样,所以近视以后是否戴眼镜,需要听从专业眼科医生建议。

### 5. 体育锻炼对预防孩子近视有帮助吗?

还没有研究证明体育锻炼本身对预防近视有用,但因为体育锻炼一

般发生在户外,而户外活动是有助于防控近视的。户外活动能减少近距离用眼时间,帮助孩子放松眼部调节;打乒乓球、羽毛球等体育运动有利于眼睛放松;户外暴露能促进多巴胺的分泌,目前研究表明多巴胺可能对预防近视有一定作用。建议每天保证2小时以上的户外活动,这样不仅能预防近视,也可以让孩子强健体魄。

### 6. 有哪些护眼和缓解眼睛疲劳的小妙招?

远眺是常见易行的眼疲劳缓解方法。双眼可以望向窗外尽量远的地方;

眼保健操可以有效预防和缓解眼部疲劳;

注意膳食营养均衡,多食用蔬菜水果,少吃零食,尤其是含糖的零食,因为糖会使眼轴更容易伸长,助长近视的发展;

使用电子产品时遵循“20—20—20”原则,即每看20分钟电子产品,看向20英尺(6米)以外20秒以上;

写字阅读遵循“三个1”,即手离笔尖一寸,胸距桌缘一拳,眼距书本一尺。

### 7. 糖不能多吃,可以用蜂蜜替代吗?

不可以。目前有研究表明,多吃糖可能会加快近视增长速度,而蜂蜜本质上也是糖,所以蜂蜜也不能多吃。

### 8. 要想孩子不近视,是否要禁止孩子看电视?

没有必要。引起近视的原因,除

了遗传和疾病,最主要是因为连续和近距离持续用眼及户外活动减少,只要控制好距离、时长和合理安排户外活动时间,20分钟内看电视对孩子的视力损伤并不大,与其完全禁止,不如养成良好的习惯。在看书、做作业时,更要注意保持明亮的光照,以及遵守“20—20—20”原则。

### 9. 戴眼镜,度数会越来越高的?

在18岁以前,如果孩子得了真性近视,不管戴眼镜还是不戴眼镜,近视度数是一定会增长的。遵照医嘱戴眼镜、注意生活方式,近视增长的速度反而会慢一些。

### 10. 看绿色能保护视力吗?

看绿色对于视疲劳有一定放松作用,由于绿光波长较短,会成像在视网膜前,所以看绿色植物时眼睛调节更容易放松。目前没有明确证据表明看绿色植物能够预防近视,但看远处的绿色植物,也就是说通过看远处来达到放松眼部调节的效果,是可

以保护视力的。

### 11. 戴眼镜会让孩子眼睛变形吗?

“戴眼镜眼睛会变形”是没有临床科学依据的,往往是由于去掉眼镜后家长看孩子眼睛没有神,觉得仿佛是眼睛变形。戴眼镜并不会导致眼睛变形,让患者的眼球变形的是近视本身。近视度数每增长250度左右,眼球长度就会增加一毫米。

### 12. 如何分辨孩子是近视还是弱视?

近视与弱视不是同一类疾病。导致弱视常见的病因是高度散光、远视、屈光参差、先天性白内障、斜视等眼部疾病。就现在的医学水平来说,弱视在视觉发育期内有治愈的可能性。

一般来说,弱视是先天性的,孩子可能会认为自己看到的世界就是正常的,所以很多孩子不会主动跟家长讲,建议家长要定期带孩子进行眼科体检。

