

部分地区中小学负责人一席谈——

增加体育锻炼时间 培养正确用眼习惯

本报记者 刘以晴 李蕊 周欢

防控青少年近视大家谈③

改进硬件设施—— 优化视觉环境 建立视力档案

上午10点，外面天色阴沉，吉林省梅河口市第二实验中学初二(3)班正在上课。抬头看，棚顶挂着9盏长方形大灯，灯光柔和，教室角落也依旧明亮。

“这是新安装的护眼灯，根据各校教室尺寸个性化设计图纸，确保每个角落光照都能达标。”校长张春艳解释。梅河口市第二实验中学始建于上世纪70年代，过去设备老旧，“之前用的白炽灯，有的频闪厉害，有的又亮得刺眼。”去年年底，学校被纳入吉林省教室灯光照明改造工程，24个教室全部更换上了护眼灯。

张春艳说：“学生在校期间，用眼强度大。教室硬件不过关，极易诱发驼背、眯眼等不良习惯。因此，除了政府改造，学校也要加以重视。”通过请教专家、实地体验等，学校主动开展教室视觉隐患分析，完成遮光轻薄白纱帘、可调节高度桌椅等硬件更换。“学校还组织学生每周调整座位，不仅左右挪动，还要前后两排互相调换，以不断变换视野距离。”

“为了保证教室采光，在设计时，我们就将所有教室都放在朝南方向。并适当降低窗台高度，尽可能扩大玻璃面积。”下午4点15分，走进新建成的梅河新区博雅实验学校，教室内可见阳光。校长郑鑫介绍。

教室桌上放着教科书和校本材料，翻开来，纸张淡黄，印刷清晰，“按照教育部门要求，我们统一购买正版教材。在设计校本时，除了选择护眼纸张、扩大字号外，还会注意图片、文字搭配，避免用眼劳累。学生自行选购的教辅材料，教师也要及时关注，发现盗版、字号过小等问题时予以提示。”郑鑫说。

“同学们，我们把‘模拟仪’放到眼睛前，这就是近视200度的世界了。”在梅河口市解放街中心小学保

核心阅读

保护孩子视力，学校是重要一环。各地中小学校拿出不少举措：落实教室采光和照明要求，引入专业视力检测机构；组织学生做好眼保健操，加强体育锻炼；开设用眼健康教育课程，邀请眼科专家入校宣讲……只有将改善硬件设施、规范日常教学、加强宣传教育结合起来，才能把学校在青少年近视防控中的重要作用发挥出来。

健室，学生志愿者正为同学们讲解视力训练设备的用法。环顾四周，电子标准对数视力表、视力训练工具等摆放整齐。学校还配备了2名专职保健员，每年组织2次视力检测。

对数视力表简单、方便，但无法检测近视度数、散光等问题，电脑验光仪又价格偏高，大部分学校难以负担，这该咋办？为补齐硬件设施短板，学校和专业检测机构建立联系，后者提供设备，每年入校再进行2次免费检测。根据检测数据，学校为每个学生建立视力档案，发现问题后及时通知家长，实现视力问题早发现、早干预。”梅河口市解放街中心小学校长王金荣说。

规范日常教学—— 做好眼保健操 增设体育课程

上午9点45分，在山东省滨州

市滨城区秦皇台中心学校，眼保健操音乐响起。孩子们端端正正坐好，轻闭双眼，调整呼吸，伴随口令，一双双小手有节奏地按揉着穴位。

预防近视，防大于治。2021年以来，滨城区将近视防控纳入“健康滨城”建设重点任务和政府年度考核细则，细化近视防控责任，做好校园日常教学干预，严格组织中小学生每天上下午各做一次眼保健操。

“按照区里要求，我们认真执行眼保健操流程，积极开展眼保健操和坐姿评比，保证学生掌握要领、姿势正确；将眼保健操纳入课表，组织教师现场检查督促，确保眼保健操保质保量、规范到位。”秦皇台中心学校德育主任杜洪建介绍。目前，滨城区中小眼保健操覆盖率已达100%。今年4月，滨城区被评选为山东省儿童青少年近视防控试点。

向“小眼镜”说不，还得增加户外活动。走进滨州市博兴县实验小学，操场上，几名学生正挥舞球拍，上步搓球，后退拉球，步法灵活，有模有样。

乒乓球是博兴县实验小学的传统运动项目。为呵护好孩子们的眼睛，学校在开齐开足常规体育课外，每周增设一节乒乓球课，由专业教师为学生传授乒乓球技艺，并自编特色乒乓球、七彩绳操等课程内容，引导学生走出教室，缓解用眼疲劳。

“学校将近视防控融入课堂教学、校园文化和日常行为规范。自2018年以来，我校学生的近视率呈现逐年下降的趋势。”博兴县实验小学校长张庆明说。

济南市汇波小学同样在“增”上下功夫，在学校推广中医理念指导下的“醒筋体式”视力操，打造眼保健操、视力操结合的两操模式。同时，该校还建立了学生的健康数据档案，将“身高、体重、视力、肺活量、睡眠”作为健康基础数据，加密监测频次，根据学生视力状况制定个性化锻炼方案，开展分层体育锻炼。

“减少学生用眼负担，还得做好‘减’的文章。”汇波小学校长杨京芹介绍，学校将近视防控工作作为“党

总支书记突破项目”，纳入年度重点任务清单。“双减”政策实施以来，为切实做好学生近视防控工作，学校严控作业总量，以年级组为单位，班主任负责协调统筹，每天公示各学科作业，杜绝超量现象。同时优化分层作业设置，采用必做、选做结合的作业设计模式，助推学生高质量个性化学习。

2023年度，汇波小学被确定为济南市近视防控试点学校。杨京芹表示，未来，学校还将进一步做好关口前移工作，在日常教学管理上下功夫，帮助孩子们养成良好的用眼习惯。

加强宣传教育—— 开设护眼课程 组织专家宣讲

“同学们，刚才我们了解了眼睛的作用和近视眼的形成原因，下面你们先说说，该怎么保护好我们的眼睛呢？”4月21日下午，在江西省新余市长青小学三年级(6)班，健康教育课老师抛出问题，讲台下一只只小手举起。

“我知道！不在昏暗的灯光下写作业”“多做户外活动”“不要总玩手机”……同学们抢着回答，课堂气氛热烈。“老师经常教我们护眼知识，我改掉了很多不好的用眼习惯。”课后，学生欧童君说。

“小学是养成良好护眼习惯的关键阶段。”长青小学校长邓树松介绍，健康的用眼习惯不是一年半载就能养成的，长青小学根据学生年龄和认知特点分段进行用眼健康教育：一、二年级主要是正确握笔、坐姿和眼保健操学习训练；三、四年级重点是了解保护眼睛、预防近视知识，学会合理用眼，控制看电子产品时间和玩游戏频率；五、六年级则从科学层面了解眼球构成、近视形成和矫正的相关知识，强化正确的用眼习惯等。

新余市是全国儿童青少年近视防控改革试验区。“我们开设了健康教育课程，规定各学校每学期用眼健康教育不少于6个课时，常

态化、规范化培养学生良好的用眼行为。”新余市教育局相关负责人介绍。

“为什么多做户外活动可以有效预防近视？首先，减少近距离用眼时间，缓解眼疲劳；其次，户外阳光能促进多巴胺分泌，帮助预防近视……”日前，南昌大学附属小学红谷滩分校举办了一场近视防控宣讲会，南昌大学附属眼科医院副院长廖洪斐就有关近视防控的30个问题一一解答。

台上，廖洪斐用简单易懂的语言和生动形象的图画讲解；台下，能容纳500多人的报告厅座无虚席，师生们听得认真。“眼睛与书本的距离保持在30厘米左右；不能躺在床上看书……”四年级(1)班胡恬语同学的笔记本上写得满满当当。

“专家宣讲更加深入、更有说服力。”该校校长曾荣华介绍，学校每学期都会邀请南昌大学医学院、南昌大学眼科医院等单位的专家来校宣讲，为学生们系统讲解近视防控相关知识，让爱眼护眼成为学生们的一种习惯和自觉。

对于近视防控，农村往往是薄弱环节。在赣州市寻乌县留车镇留车中学，学校首次组织了青少年近视防控专题家长会。家长会上，来自寻乌县人民医院的黄海森医生通过放映幻灯片、播放视频、讲述案例等形式，深入浅出地向家长们讲解了近视分类、近视的病因、近视的症状等基本常识。

“原来近视危害这么大。如果孩子近视了，经常换眼镜也是一笔不小的开支。”留车中学初三学生家长陈树春以前对孩子视力不以为意。家长会后，他和记者细数收获：“要经常提醒孩子，看书写作业每40分钟左右就要起身休息；家里灯光照明不能太暗；注意饮食均衡，多吃新鲜蔬菜水果……”

“在农村，不良的视觉环境与不健康的视觉行为容易引发近视，很多家长也不够重视，意识不到近视的危害。家庭是学生们的学习成长的重要环境，防控近视，必须家校联动形成合力。”黄海燕说。

民生观

希望孩子拥有健康的体魄、光明的未来，是人民群众对美好生活的向往，必须科学研判、综合施策、久久为功

“孩子近视了，还能恢复吗？”微信群里，一名家长的提问，引来多名家长的关注与回复。话题从科学用眼方法，聊到配镜注意事项，再聊到关于防控近视的误解谣言，大家普遍感觉，近视呈现高发、低龄化趋势，会对孩子身心健康造成影响。

防控“小眼镜”，是民生大关切。希望孩子拥有健康的体魄、光明的未来，是人民群众对美好生活的向往，必须科学研判、综合施策、久久为功。全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

要借助“大数据”，科学防控近视。可利用大数据推进视力普查和建档工作，准确把握儿童青少年近视现状，实现科学研判、精准防控。大数据还可应用在近视防控的临床诊疗、科学研究、科普宣传等方面，更好为儿童青少年健康提供有力保障。

要做好“加减法”，深化家校协同。家长要密切关注孩子视力变化和健康状况，不可轻信“近视可治愈”“治眼神器”等虚假宣传。更要以身作则，带头不做“低头族”，拒绝“电子保姆”，多一些亲子交流。学校要关注一“增”一“减”，严控书面作业总量，布置科学合理有效作业，切实减轻学生用眼负担；同时，增加户外活动或远眺，确保校内校外锻炼不囿于形式，让孩子用眼“张弛有度”。

要用好“指挥棒”，落实评议考核。《综合防控儿童青少年近视实施方案》提出，2023年儿童青少年总体近视率要在2018年基础上每年降低0.5个百分点以上。为实现这一目标，有关部门每年面向各省级人民政府开展全国儿童青少年近视防控评议考核工作，指导推动各地逐级精准落实近视防控相关政策要求。各地积极行动，比如，上海对近视防控工作不力的区和学校，实行评优评先一票否决；江西建立体育“晒课表”机制，公开接受社会监督，合力筑牢防控底线。

日前，教育部印发《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》，明确将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核，传递出防控儿童青少年近视的决心和力度。孩子是国家和民族的希望，保护好他们的眼睛，利在未来。

共同呵护好孩子们的眼睛

吴丹

服务窗 科学防疫

近期，多地又出现了散发新冠疫情，其中有相当一部分病例是二次感染。出现群众俗称的“二阳”该如何处置？脆弱人群如何做好防护？是否需要再次接种新冠病毒疫苗？国务院联防联控机制组织专家对相关问题进行解答。

“从临床观察来看，二次感染出现肺炎和重症比例非常低，感染者以年轻人为主，症状比较轻，主要表现在上呼吸道，对治疗就行。”首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖说，二次感染症状总体比第一次感染轻：第一次感染的人症状与去年冬天感染的人症状类似，症状相对重一些，如体温会超过38.5摄氏度、呼吸道症状较重，而二次感染的人体温一般不超过38摄氏度。这是因为去年冬天感染过的人，体内还有一定的抗体，且细胞免疫

的记忆存在，对人体有保护作用。“发烧、嗓子疼、流鼻涕等症状不一定是由新冠引起，也有可能是流感和普通感冒的症状。”童朝晖建议，出现这些症状的人群，家里有抗原，可以自己检测；如果没有，最好到医院发热门诊看医生，由医生来甄别。如果不发烧，上呼吸道感染轻微，可以吃点药对症处理。

高龄老人、基础病患者、没有接种疫苗的人都是重症高风险人群。北京大学第一医院感染科主任王贵强说，重症高风险人群中没有接种疫苗或接种加强针的，要继续接种疫苗，哪怕是去年底感染过，还是要再接种疫苗以加强免疫，进一步降低重症风险。社区卫生服务机构要对辖区内高风险人群进行摸底，做到心中有数，及时进行抗原检测或核酸检测。明确诊

就新冠二次感染话题进行回应 国务院联防联控机制组织专家

本报记者 申少铁

断后，要早期治疗：一是抗病毒治疗，可有效降低重症风险，同时也能缩短病程，减轻症状；二是患者出现胸闷、呼吸急促等情况，一定要进行氧疗，无论在社区卫生服务机构、家庭，还是到医院，早期氧疗都可以有效降低重症风险，延缓疾病进展。

“普通人群感染了新冠，如果出现发热等全身症状，有条件的可以使用抗病毒治疗的药物。”王贵强说，目前从临床数据来看，抗病毒药物在缓解症状、缩短病程上效果明确。目前，我国抗病毒药物的可及性很好，已有6种抗病毒药物可以使用。

老人、儿童、基础病患者免疫力比较低下，属于新冠病毒感染的脆弱人群。童朝晖建议，脆弱人群中还没有接种疫苗的或没有打加强针的，可以接种疫苗。此外，在日常活动中，尽量少去人员聚集的公共场所，平时室内多开窗通风，勤洗手、戴口罩。

感染新冠病毒康复后是否会出现后遗症？童朝晖分析，一些人感染新冠病毒康复后可能会出现一段时间的乏力、失眠、焦虑等症状，只是新冠后症状，不是后遗症，时间久了能恢复，不会影响工作生活。

很多人担心，接种完新冠病毒疫苗时间长了体内免疫力会消失。童朝晖分析，人体主要有两种免疫机制：一种是体液免疫，比如打疫苗或感染新冠病毒，体内会产生抗体，称为保护性抗体；另一种是细胞免疫，就是T细胞或B细胞在体内调节的免疫。人体中抗体消失后，细胞免疫同样发挥着很重要的作用，比如，打了疫苗或得了新冠，体内细胞免疫有免疫记忆，即便是抗体消失和滴度下降，同样有保护作用。

国家卫健委28项措施提升医疗质量

本报北京5月31日电（记者白剑峰）国家卫生健康委、国家中医药局日前发布《全面提升医疗质量行动计划（2023—2025年）》，决定联合在全国开展为期3年的全面提升医疗质量行动。

本次行动从基础质量管理、关键环节和行为管理、质量管理体系建设等维度，提出了28项具体任务和5个专项行动。主要内容包括3大方面：加强基础质量管理，夯实结构质量。围绕医疗质量管理体系、制度体系、工作机制以及医

务人员、药品器械、医疗技术等核心要素指导二级以上医疗机构进行完善落实，并着力加强急诊、门诊、日间、手术、患者随访等薄弱环节的质量安全管理。强化关键环节和行为管理，提高过程质量。围绕日常诊疗行为、患者评估、三级查房、合理用药、检查检验、病历质量、会诊行为、急难危重患者救治、患者安全管理、护理服务等10个方面进行部署，指导医疗机构提升全诊疗流程的质量安全。织密质量管理网络，完善工作机制。要求卫生健康行政部门进一步健全质控体系和工作机

制、加强质量安全信息公开、探索建立“以质为先”的绩效管理制，并在工作中强化目标导向、充分发挥考核评估的指挥棒作用，督促指导医疗机构落实相关工作要求。

同时，设立了手术质量安全提升行动、“破壁”行动、病历内涵质量提升行动、患者安全专项行动、“织网”行动5个专项行动，就手术质量安全、建立“以疾病为链条”的诊疗模式、病历内涵质量、患者安全管理、质控体系建设等工作提出了具体要求和目标。



为提高中小学生对识别、防范电信诈骗的意识和能力，河北省邯郸市邯山区公安分局近期到邯山区育德路小学开展反诈宣传进校园活动，利用学生喜闻乐见的宣传形式，筑牢校园反诈“安全墙”。图为民警向学生讲解反诈知识。刘霖霖摄（人民视觉）

山东推进婚姻登记和婚俗改革 简化办事流程 减轻群众负担

本报记者 李蕊

初夏，山东省滕州市龙泉广场上，唢呐声声，锣鼓喧天，循声步入，一对对新人身着传统婚服，在现场来宾的声声祝福中步入婚姻殿堂。

“我与爱人都是外地人，在网上预约结婚登记后，滕州市民政局不但给我们发了证，还为我们操办了这么隆重的集体婚礼！”来自河南的新娘李霞笑道。

滕州市是山东婚俗改革示范点。近年来，山东将推动婚事简办、喜事新办纳入政务服务改革和移风易俗的重要内容，聚焦减少证明材料、减少跑腿次数、简化登记流程、减轻群众负担等关键环节，全链条推进婚姻登记预约、办证、补证、信息查询和破除婚俗陋习改革，相继推出了婚姻登记网上预约、全省通办、跨省通办、应用电子证照办理婚姻登记、婚姻登记信息手机查询、免费照相、“婚育户”集成办等一系列改革举措，全国首张跨省办理和应用全户籍类电子证照办理的结婚证均从山东发出。

“我们已将‘省内居民跨市办理婚姻登记免提交居住证’列入为民办实事项目，从5月20日起实施。截至目前，全省共办理跨区域婚姻登记6.5万件，应用电子证照办理婚姻登记3.6万件，通过手机终端查询婚姻登记信息30.8万人次，为婚姻当事人节省往返路费、照相费等8400余万元。”山东省民政厅副厅长刘建武介绍，同时，山东深入推进“婚事简办、喜事新办”移风易俗改革，建立婚俗改革示范点90个，推动全省5.4万个行政村全部成立红白理事会，大力倡导“零彩礼”“低彩礼”，举办形式多样的集体婚礼。

“下一步，我们将继续加大婚姻登记和婚俗改革力度，努力解决婚姻登记服务给群众带来的操心事、烦心事，切实让群众感受到民政服务带来的新气象、新变化。”刘建武表示。

云南建特殊困难老年人探访关爱机制

本报昆明5月31日电（记者李茂颖）近日，云南省民政厅等部门联合制定特殊困难老年人探访关爱服务实施方案，面向独居、空巢、留守、失能、重残、计划生育特殊家庭等老年人开展探访关爱服务。

根据方案，民政部门要进一步做好分散供养特困老年人日常看护、生活照料等服务；卫生健康部门和残联组织要共享计划生育特殊家庭老年人、残疾老年人基本数据，为准确建立探访关爱服务工作台账提供第一手数据；各相关部门要结合各自职能，及时更新基层网格化管理数据，做到精准到村（居）、到户、到人，根据老年人实际情况、老年人或者其家庭成员的意愿，围绕居家养老存在的困难或安全风险，分类提供探访关爱相关服务，让探访关爱服务真正走入特殊困难老年人的日常生活。