



2020年9月，教育部印发通知，首次开展近视防控宣传教育月活动，明确今后将每年春季学期的3月和秋季学期的9月，作为近视防控宣传教育月，以多种形式宣传视力健康，引导政府、学校、家庭和社会各方共同呵护孩子的眼睛，给他们一个光明的未来。



预防近视要做到「三个一」和「三个亮」 防控「小眼镜」 家长多上心

本报记者 王美华



(52.7%)较2019年(50.2%)上升了2.5个百分点，但与2018年(53.6%)相比，仍下降了0.9个百分点。

统计数据发现，学生近视早发现象得到一定缓解。2020年全国幼儿园大班6岁儿童近视率与2019年相比持平，与2018年相比下降0.2个百分点。2020年小学低年级学生近视率为20.7%，较2019年增长1.4个百分点，较2018年下降1.6个百分点。

同时，低度近视发展为中高度近视放缓。在近视学生中，2020年中、高度近视比例较2018年下降0.6个百分点，其中，初高中学生的高度近视较2018年均下降0.5个百分点，说明高度近视防控取得了一定成效，但仍需要进一步加大工作力度，防控高度近视的发展。

2020年的监测数据显示，近10%近视学生为高度近视，而且占比随年级升高而增长，在幼儿园6岁儿童中有1.5%为高度近视，高中阶段达到了17.6%。对此，宋士勋表示：“高度近视危害不容忽视，它容易引发多种严重并发症，比如白内障、视网膜脱离和青光眼等，是需要重点防治的致盲性眼病。”

“通过监测，我们发现近视低龄化仍是当前防控难点。”宋士勋说，2020年各地6岁儿童近视率均超过9%，最高的达19.1%，与防控目标(3%)差距仍然较大；小学阶段近视率攀升速度较快，从小学一年级的12.9%快速上升至六年级的59.6%。平均每升高一个年级，近视率增加9.3个百分点，显示幼儿园和小学是我国近视防控重点年龄段。

“我们在调查中发现，近视危险因素较广泛存在，比如学生户外活动不足，使用手机、平板的视屏时间超过2小时等情况明显；教室课桌面照度不达标、课桌椅高度不合格等因素同样存在。”宋士勋强调，部分家长对于儿童青少年近视危害以及防控工作重要性仍缺乏正确认识，给孩子课外辅导“加码”的情况较为突出，在近视防控中家长的主导和监督作用并未充分发挥出来。

正确姿势不能忘，户外活动要保障

“儿童视力与眼球屈光发育是一个渐进的过程，刚出生的婴幼儿都有轻度的远视，随着年龄增长逐步达到正视，正常情况下孩子10岁左右发育成为正视。”国家眼视光工程技术研究中心主任、温州医科大学眼视光医院集团总院长瞿佳介绍，“现在很多孩子五、六岁就把远视储备用完了，早早地就开始近视，这是很大的问题。”因此，要根据孩子屈光发育的特点，上学读书负担的情况、用眼的高峰情况，进行分学段指引，不同学段要分门别类对待。

“学前阶段，也就是0—6岁是孩子眼球屈光发育的关键期，这个阶段家长要负起责任，重点控制孩子看电视、玩手机的时间。”瞿佳说，视觉健康伴随人的全生命周期，保护眼睛是一辈子的事，尤其0—6岁是关键期，家长应积极带孩子到户外活动，远离“电子保姆”。

“7—12岁开始读小学阶段，孩子需要适应环境和角色的转变，近视防控应该以养成良好的习惯为主。”瞿佳指出，目前近视没有根治的办法，因此预防尤为重要。小学低年级阶段，要定期密切关注孩子视力与屈光发育情况，预防近视发生。小学高年级阶段，要注意用眼卫生，把近视防控与素质教育结合，科学防控近视发生发展。



浙江省台州市仙居县安洲小学是浙江省视力保健特色学校，自创了一套课间“一分钟眼保健操”，让孩子们从小养成爱眼护眼的好习惯。图为今年6月4日，该小学学生正在课间做无接触式眼保健操。 王华斌摄(人民视觉)



今年6月，山西运城市眼健康科普馆投入使用。科普馆通过生动的多媒体形式，丰富的视觉科技元素，提升民众爱眼护眼意识。图为6月20日，当地小学生在眼健康科普馆参观。 景冬波摄(人民视觉)

“中学阶段是13—18岁，这个阶段孩子独立自主的意识增强，近视防控需要孩子主动参与和多方支持。”瞿佳指出，初高中阶段孩子学业压力增加，应该在学习与生活上实现平衡，加强体育锻炼，防止近视发生与发展，已经近视的要避免发展成为高度近视，已发展成为高度近视的学生要重视防控并发展。

预防近视有哪些重要的方法？“最重要的就是学习姿势。”瞿佳强调，预防近视要做到“三个一”和“三个亮”：眼离一尺(学习时两眼与书本保持约33.3厘米的距离)、胸离一拳(胸部与书桌保持一拳距离)、笔离一寸(握笔的手指离笔尖3.3厘米的距离)，教室要亮、读书时房间要亮、书桌要亮。

“保护视力要遵循‘20—20—20原则’。”瞿佳说，也就是每次用眼20分钟，需要眺望远处20英尺(约6米)20秒。同时，如果看电子屏幕，最好视屏更大一点，距离更远一点，阅读时间更少一点，间歇休息更多一点。

另有研究表明，增加户外活动时间是预防近视的关键之举，每天保证2小时的户外运动对控制青少年近视进展十分重要。

顶层设计在加强，多方合力护健康

近年来，防止儿童青少年近视眼的工作受到党和国家的高度重视，相关政策密集出台。

2018年8月30日，教育部、国家卫健委等8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2030年中国6岁儿童近视率控制在3%左右的目标。在瞿佳看来，该方案标志着近视防控上升为国家战略。

“这个方案的特点，一个是量化，另外一个就是对各省进行考核。同时提出了包括学校、学生、家庭、医疗卫生机构和政府部门在内的‘五方协作’方案。”瞿佳表示，当时有人担心这些能不能做到、能不能得到有效贯彻，如今来看，方案不仅落地了，而且在踏踏实实往前推进着。

此后，教育部牵头完善全国综合防控儿童青少年近视工作联席会议机制，凝聚15部门合力共同推进近视防控工作，遴选全国儿童青少年近视防控试点县(市、区)和改革试验区；义务教育阶段学生近视率、体质健康、学校教室照明卫生标准化建设等被列为评估认定全国义务教育发展基本均衡和优质均衡县的重要内容。

今年5月，教育部等15部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》，进一步明确近视防控路线图，推动青少年视力健康电子档案建档率达到100%。同期，《学前、小学、中学等不同学段近视防控指引》印发，为学校、家长、学生答疑解惑。2021年，“作业、睡眠、手机、读物、体质”五项管理文件印发。从5月起，教育督导部门采用校园巡查、推门听课、问卷调查、走访座谈等多种方式，督导“五项管理”落实情况。

政策是方向，关键在落实。眼健康需要综合施策、多措并举，既需要专业部门推动，也需要社会各界的共同参与，只有孩子、家庭、学校、医疗卫生机构和政府等各方共同努力，才能真正将近视防控工作形成闭环，推动儿童青少年近视防控工作走深走实。

政策是方向，关键在落实。眼健康需要综合施策、多措并举，既需要专业部门推动，也需要社会各界的共同参与，只有孩子、家庭、学校、医疗卫生机构和政府等各方共同努力，才能真正将近视防控工作形成闭环，推动儿童青少年近视防控工作走深走实。

政策是方向，关键在落实。眼健康需要综合施策、多措并举，既需要专业部门推动，也需要社会各界的共同参与，只有孩子、家庭、学校、医疗卫生机构和政府等各方共同努力，才能真正将近视防控工作形成闭环，推动儿童青少年近视防控工作走深走实。

养生杂谈

连日来，激战正酣的全运会，是否点燃了你的运动激情？在全民运动的热潮中，你是其中一分子吗？

全运会不仅是竞技体育精英的舞台，更是全民运动的盛会。第十四届全运会以“全民全运，同心同行”为主题口号，为了让更多人共享全运会的办赛成果，继2017年天津全运会首次增设群众赛事之后，本届陕西全运会继续向普通体育爱好者敞开大门——选取群众基础广、参与程度高的项目，设置了19个大项、185个小项的群众赛事，并首次设立群众赛事活动展演项目，吸引了全国各地数百支队伍数千名参赛者。

广场舞、广播体操、健身气功、太极拳……丰富的展演项目让群众参与全运、共享全运，让全运会更接地气、更有人气。

跟着全运会一起动起来

话 牧

全民全运，让人更想动起来。本届全运会上，中秋之夜苏炳添首度加冕百米冠军；在乒乓球男团决赛中，樊振东力挽6个赛点，逆转战胜马龙……这些经典瞬间不仅让观众热血沸腾，也激发了更多人参与运动的热情。全运会期间，不少网友以运动健儿为榜样，去健身房锻炼打卡，在社交媒体上晒出跑步轨迹，实现了“边看比赛边运动”。

全民全运，让人更能动起来。一段时间以来，运动场地不足曾是不少人健身路上的拦路虎。游泳池挤得像“煮饺子”、篮球场满地起冲突、想跑步却没有合适的场地，这样的尴尬在一些地区并不鲜见。近些年，陕西乘着全运会的东风，大力推动体育场馆建设开放，“十三五”期间，86个大型体育场馆在三秦大地拔地而起，800里秦川渭河沿岸全民健身长廊建成投用，陕西省人均体育场地面积由1.07平方米增至1.9平方米，增长77.57%。有了足够多的运动场地，全民健身就逐渐融入了百姓的日常生活。

全民全运，让人更会动起来。从东京奥运会到陕西全运会，赛场上运动健儿尽情展现风采，赛场下他们通过互联网积极推广全民健身活动，普及科学健身技巧和健康生活知识，带动更多人进行科学锻炼。在运动健儿们的引领下，如今，无论是户外还是居家，科学健身的理念和意识在越来越多的人心中生根发芽。

以比赛为杠杆，激发全民健身热情，以全运会为契机，推动全民健身向更深更广的范围延伸。让更多人参与体育锻炼，全民健康才能有最坚实的基础。“全民全运、同心同行”，让我们跟着全运会，一起动起来！

北京协和医院举行建院100周年庆祝大会

本报北京电(记者王美华)庆祝北京协和医院建院100周年大会近日在协和学术会堂举行。大会以视频方式重温了近期李克强总理考察时的讲话精神，李克强总理高度肯定协和医院为我国现代医学和医学教育发展作出的开创性贡献，强调坚守医者仁心，弘扬科学精神专业精神，更好守护人民群众生命安全和身体健康。

全国人大常委会副委员长陈竺通过视频方式致辞，希望协和以转化医学综合楼启用、国家重点实验室建设为抓手，加快推进重大科技创新攻关及成果转化，着力打造国家医学高峰，带动全国医疗水平再上新台阶，培养更多堪当大任的医学家，引领中国医学走向世界前沿。

国家卫生健康委主任马晓伟在讲话中指出，协和医院的百年奋斗历程，始终引领中国西医学发展方向，始终是中国西医学的一面旗帜，始终肩负守护人民健康的使命担当，不仅是中国现代医学发展史的生动写照，更承载着建设健康民族、健康国家的执着追求。希望协和在新征程上坚持党建引领、为民担当、人才筑基、创新驱动、改革开放，做高质量发展的引领者，国家卫生健康委将一如既往地支持协和建设发展。

协和医院院长张抒扬回顾了协和的百年，是勇担使命、忠诚于党、大医为民、服务群众、忠于科学、追求卓越、大师辈出、人才荟萃的百年，形成了“立院为国、立医为民、立学为真”的协和品格。面向新百年，协和将把发展成效更多体现在增进人民健康福祉上，建设成为领航国家医学发展的国之重器，积极探索教育改革和培育医学大师，加快推进科研攻关，全方位推进高质量发展，让协和和精神焕发新时代光芒。

中共中央政治局原委员、国务院原副总理刘延东，中共中央政治局原委员、国务院原副总理马凯，十三届全国政协副主席、农工民主党中央常务副主席何维，十二届全国政协副主席、中国科协名誉主席韩启德，十一届全国人大常委会副委员长桑国卫，十一届全国政协副主席王志珍等出席大会。大会由院党委书记吴沛新主持。

关爱口腔健康从新生儿开始

据新华社呼和浩特电(记者魏婧宇)今年9月20日是第33个“全国爱牙日”。专家提醒，关爱口腔健康要从新生儿开始。

内蒙古自治区人民医院口腔科副主任医师李瑞峰说，口腔健康是全身健康的重要组成部分，“口腔疾病可能导致或影响心脑血管疾病、糖尿病、胃肠道疾病等，也可能影响咀嚼、言语、面部美观，甚至导致心理障碍、社交障碍，因而防控口腔疾病可以促进全身健康。”

李瑞峰指出，目前群众对口腔健康还存在一些认识误区，比如认为新生儿没长牙不用进行口腔护理、儿童乳牙会掉所以不用治疗龋齿等。“宝宝出生后就要进行口腔护理，家长可以用指套对新生的牙龈进行抚触性按摩。婴儿在6个月时开始萌出乳牙，家长需用纱布包

着手指或用指套，轻轻擦拭宝宝的牙床和牙齿，让宝宝习惯刷牙的感觉。两岁半左右牙齿长齐之后，可以用儿童牙刷给宝宝刷牙，逐渐养成刷牙的习惯。”

喂奶姿势不正确也会影响婴幼儿颌面部的生长发育，奶瓶放置过高或过低都可能造成牙颌畸形，导致“地包天”或“天包地”。建议家长在给宝宝喂奶时最好抱着呈45度，不要让婴幼儿躺着或立着吃奶。幼儿在1.5至2岁时，应彻底停用奶瓶，因为长期使用奶瓶，不仅易患龋病，还会影响咀嚼功能的发育。

专家提醒，乳牙在儿童口腔发育过程中非常重要，乳牙出现龋齿问题要及时治疗，如果根尖病变严重导致牙体难以恢复，需将龋齿拔掉，并及时利用间隙保持器管理好牙齿的间隙，减少或防止错颌畸形的发生。



“全国爱牙日”前夕，山东省高密市朝阳街道中心幼儿园开展“爱牙护牙”健康教育宣传活动，传授护牙技巧。图为9月17日，该幼儿园小朋友在了解牙齿构造。 李海涛摄(人民视觉)

中疾控发布新版流感疫苗接种指南

据新华社北京电(记者铁城)中国疾控中心近日印发《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021—2022)》，建议医务人员、大型活动参加人员和保障人员、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工，重点场所人群等优先接种流感疫苗。

中国疾控中心表示，目前，全球新冠肺炎疫情仍处于高位水平，且由于新冠病毒变异株的不断出现为疫情发展带来更多不确定性，今年秋冬季新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在，增加了防控工作的复杂性和难度。因此，季节性流感防控工作的重要性更加突出。

结合当下新冠肺炎疫情全球大流行背景，指南推荐以下人群为优先接种对象：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；大型活动参加人员和保障人员；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。对于≥6月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗。