

摘掉“小眼镜” 防控动真格

本报记者 刘 峤

“每天都要用手机玩游戏、看动画片，这才四年级就戴上了眼镜。”北京市民吴女士的儿子今年只有11岁，就已经得了近视，变成了“小眼镜”。“虽然一直在劝教和管控他用手机的时间，但作为家长，其实自己也是从起床到睡觉都离不开手机。”

随着手机、平板电脑等电子产品的普及，中国青少年的近视率一直居高不下。近日，教育部和国家卫生健康委员会共同起草《综合防控儿童青少年近视实施方案（征求意见稿）》（下称《方案》）。《方案》提出，近视低龄化、重度化日益严重，已成为一个关系国家和民族未来的大问题。为此，《方案》提出将儿童青少年近视防控工作等纳入政府绩效考核指标，并提出阶段性目标。

防控近视终于有了“大动作”。然而，要想呵护好孩子的眼睛，让生活中的“小眼镜”越来越少，需要社会各方的共同努力。



河北省邯郸市第三医院的医生为学生进行视功能调节检查。
郝群英摄（人民视觉）



安徽省合肥市蜀山区黄山路小学举行眼保健操比赛。
葛宜年摄（人民视觉）

青少年近视率世界第一

“小眼镜”的规模到底有多大？上月末，中国发布的首份《义务教育质量监测报告》指出，学生视力不良问题突出，四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%。

实际上，不只是义务教育的学生存在视力问题，中国青少年视力的整体情况不容乐观。数据显示，目前中国近视患者人数已超过4.5亿人，高度近视视网膜病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。

此外，我国初高中生和大学生的近视率均超过七成，青少年近视率已位居世界第一。相比之下，美国青少年的近视率约为25%，澳大利亚仅为1.3%，德国的近视率也一直控制在15%以下。

青少年是近视的高发阶段，为何“心灵的窗户”总是容易“蒙上阴影”？专家称，对中国孩子来说，环境因素起到了主要作用。中华医学会眼科学分会眼视光学组组长、温州医科大学党委书记吕帆认为，沉重的学业负担和较少的户外活动是中国青少年近视的主要原因。

根据《义务教育质量监测报告》

的统计显示，义务教育阶段的学生家庭作业时间过长，参加校外学业类辅导班比例较高，学习压力较大。专家指出，较重的课业负担导致孩子近距离用眼时间过长，眼睛的负担很重。很多家长出于安全等原因，很少让孩子参与户外活动，而户外运动可以预防近视的发生。

此外，目前电子产品越来越多地进入到人们的生活中，青少年阶段是屈光状态发育的关键期，如对电子产品使用的自控能力较差，也很容易受到视力的影响。

近视防控纳入政府考核

防控近视需要政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方面共同努力，需要全社会行动起来，共同呵护好孩子的眼睛。对此，《方案》从诸多方面提出了要求。

在政府层面，“考核”与“问责”是关键词。《方案》提出，严禁地方各级人民政府单纯以学生考试成绩和学校升学率考核教育行政部门和学校。同时，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指标，对儿童青少年体质健康水平连续3年下降的地方政

府和学校依法依规予以问责。

在学校方面，“减负”再度得到强调。《方案》要求学校要减轻学生学业负担，严禁以各种形式公布学生考试成绩和排名。同时，改善视觉环境，坚持眼保健操等护眼措施。强化户外体育锻炼，确保中小學生每天1小时以上体育活动时间。合理使用电子产品。

对于家长和学生，《方案》也提出了相应的建议。例如，家长应当带动和帮助孩子养成良好用眼习惯，增加户外活动的锻炼，控制电子产品使用，减轻课外学习负担，避免不良用眼行为。学生则应养成健康习惯，认真规范做眼保健操，保持正确读写姿势，积极参加体育锻炼和户外活动，培养良好生活方式，不熬夜、少吃糖、不挑食，减少电子产品使用。

对于儿童青少年近视的综合防控目标，《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。到2030年，实现全国儿童青少年新发近视率明显下降，儿童青

少年视力健康整体水平显著提升，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中生近视率下降到70%以下。

多地近视率已有下降趋势

事实上，近年来中国已将青少年近视防控放到重要位置，不断协同发力保护儿童青少年健康。

数据显示，在北京、武汉、山东等省市，学生的近视率已有下降趋势。比如，武汉市学生标准化视力低下率从2014年的50.83%下降到2017年的45.45%，实现“三连降”；北京市学生视力不良患病率已连续4年呈现下降趋势。

日前，由全国防盲技术指导组组织专家编写的《近视防治指南》发布，用以指导医疗机构和眼科医务人员提高服务能力，引导学生和家长树立正确的用眼意识。提倡在学龄前如幼儿园时期就开始增加户外活动时间，有条件的地方鼓励每天增加户外活动1小时；保持读写坐姿端正，不在行走、坐车或躺卧时阅读；读写应在采光良好、照明充足的环境中进行。

专家指出，对于近视来说，很难做

到仅用一种方式就能有效防控，一般都是多种方法结合的结果。在目前的竞争压力下，要做到科学用眼获取信息，尽量不要超过适度范围。其中，户外运动的作用应该得到足够重视。首都医科大学附属北京儿童医院

眼科主任李莉认为，在白天户外活动，紫外线可促进多巴胺的分泌，而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长，有效控制近视的发展。因此，学校和家长应保障儿童及青少年每天的户外活动时间。



屠德荣摄

近日，北京市第十五届运动会群众项目收官之战——羽毛球比赛落下帷幕。此次北京市运会选择了受众广泛、群众基础深厚的足球、篮球、乒乓球、武术、拔河、柔力球等14个大项、24个小项，纳入群众比赛项目。全部比赛历时近3个月，近7000名体育爱好者直接参与到比赛之中。最小年龄7岁的小选手参加了健身操舞的比赛，年龄最长者则是80岁的门球比赛选手。

图为羽毛球比赛现场。

聶昱廷获围棋名人战挑战权

本报电（记者刘峤）“爆祖杯”第31届中国围棋名人战挑战者决定战日前在人民网结束，聶昱廷九段执黑185手中盘战胜杨鼎新七段，继上届比赛后连续第二次夺得挑战权。聶昱廷将与在位名人连笑九段进行三番棋挑战赛。

不久前公布的国内棋手最新等级

分排名中，聶昱廷排名第三，杨鼎新排名第九。在此前于北京赞同科技股份有限公司举行的半决赛上，聶昱廷和杨鼎新分别战胜梦梦成和陶欣然闯入决赛。

当日比赛，聶昱廷执黑先行，开局双方在黑方左边形成转换，杨鼎新

在行棋节奏上有些欠妥，但在60手之前，双方仍是均势。杨鼎新60、62连续两手令人费解的“官子招”使局势变得严峻，随后他似乎中了聶昱廷设下的陷阱，白棋左下局部瞬间崩溃。局部复杂攻杀中，杨鼎新接连下出华而不实的招法，被聶昱廷抓住白棋棋形弱点，击中命门。尽管杨鼎新借助打劫收获些许实地，但形势依然存在较大差距，行至185手，杨鼎新投子认负。

比赛当天，赛道沿线共设置了13个文化展演点，浓厚的民族风情与现代时尚元素相互叠加，全方位展示六盘水的人文风情和文化魅力。

据了解，今年是该赛事连续举办的第六个年头，赛事在2015、2016和2017年连续三年被评为“中国马拉松金牌赛事”。

本报电（立风）2018凉都·六盘水夏季国际马拉松赛暨全国马拉松锦标赛（六盘水站）近日在贵州省六盘水市钟山区鸣枪开赛，来自国内外的3万名选手参加了比赛。

本次赛事以“清凉马拉松、幸福六盘水”为主题，赛事设置有全程马拉松、半程马拉松、10公里跑以及大众健身跑，其中参加全程马拉松的有6000人、大众健身跑18000人，年龄最大的87岁。

让健康档案真正成为“健康管家”

■ 彭训文

不久前跟西部某省份的一个乡村医生聊天，他说最近太忙。问起缘由，他说忙着下乡给村民建立健康档案。由于人手不足，每个健康档案的费用仅几元钱，乡卫生院又催得紧，大家都在忙着赶进度，出现错误在所难免。为了完成任务，甚至出现了明明没病却要“被得病”的情况。

建立个人健康档案，是新医改后一项重要的惠民工程，用于记录每个人从出生到死亡的所有生命体征的变化、健康情况等。国家为城乡居民建立健康档案，是一件多赢的事，不仅有助于政府了解居民健康状况，制定相关保健和治疗措施，也有助于医生在短时间了解病人的健康状态和既往治疗情况。对居民来说，可以了解自身健康状况，及早进行预防和治疗。但是，各地实际执行过程中，不仅出现了像上面这名乡村医生所描述的赶进度、错误率高等问题，一些地方此前还出现过档案造假而被媒体曝光的事件。

究其原因，从事建档工作的人手少、任务重首当其冲。按照这名乡村医生的说法，他要调查乡里近千户村民，每周周末都在各村转，也只能调查近百户，很难在规定时间内完成建档任务。其次，由于缺乏宣传，一些村民对社区医生、乡村医生缺乏信任，不愿意提供真实身份信息或个人实际病情，导致档案很难反映真实健康状况。还有一点，很多乡村医生完成

一份健康档案的补贴仅几元钱，有的甚至几毛钱。这样少的补助很难调动他们的积极性。

针对这些问题，首要解决举措应是尽快补齐从事建档工作的人手。可以通过广泛宣传，提高补贴费用，鼓励更多社区医生、乡村医生、志愿者、医生专业学生等人群加入到建档队伍中来，快速、准确地完成居民健康信息录入工作。同时，要通过宣传、义诊等活动，提升民众对建立个人健康档案重要性的认知度。当然，健康档案建立起来之后，关键还在于用。这些档案不仅需要电子化，还需要通过网络系统，在医生为患者制定治疗方案时提供参考。为此，各级医疗卫生部门之间应尽快实现相关信息联网，同时要注重提升门诊医生、住院医师、乡村医生、预防保健、儿童保健、计划免疫等医生的主体作用，促进其在诊疗服务过程中，将最新的居民个人基本信息、诊疗信息、检查结果录入到居民健康档案信息系统。只有将日常诊疗与基本公共卫生服务相结合，才能提高居民健康档案的更新率和利用率。

总之，居民健康档案应该是一份真实反映居民个人健康状况变化的真实材料。这要求相关各方真正从源头做起，从规范建档做起，同时实现动态更新、高效利用。相信这份健康档案一定能真正成为人们的“健康管家”。



今年5月起，山东省滨州市沾化区富源街道为辖区60岁以上老人建立健康档案，并提供定期体检、康复训练等医疗服务。
图为在富源街道社区养老服务中心，医护人员在为老人体检。
刘玉和摄（新华社发）