

## 我国过半儿童青少年近视 防控刻不容缓

# 守护“未来之光”

本报记者 刘 晓



新华社发

“几年前班上戴眼镜的学生也就几个人，可现在近视的学生越来越多。”在山东青岛工作的小学教师小媛说，为了降低近视率，每天中午到操场进行20分钟户外活动，已经成为每个孩子的“硬指标”。

近年来，我国青少年近视程度日益严重，而这是关系国家和民族未来的大问题。国家卫健委日前公布的调查结果显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，即一半以上儿童青少年近视。而去年发布的首份《义务教育质量监测报告》显示，中国青少年近视率已位居世界第一。

为了让更多孩子摘掉“小眼镜”，我国的近视防控力度不可谓不强。要呵护好孩子的“心灵之窗”，需要社会各方的共同努力。



山东滕州实验小学荆河路校区学生在做眼保健操。宋海存摄（人民视觉）

### 防控近视成为国家行动

据国家卫健委疾控局副局长张勇介绍，目前我国儿童青少年总体近视发病形势严峻，且低龄段近视问题突出。在小学和初中阶段，近视率随着年级的升高快速增长。此外，高度近视问题不容忽视，高三年级学生近视度数高于600度的占比达到21.9%。由于高度近视是致盲性眼病之一，容易导致一系列严重的并发症，应引起高度警惕和重视。

北京同仁医院眼科中心主任王宁利说，我国大学生中近视眼患病率高达80%至90%，小学生近视眼患病率也已达35%到50%，呈现出发病年龄提前、患病率急剧上升、近视程度高的特征。特别是在一些经济发达地区，由于学习压力大，近视眼患病情况尤为严重。

王宁利表示，学龄前是近视的潜在危险期。如果幼儿园期间不注重近视防控，不给孩子足够的户外活动时间，尽管刚上小学时孩子不近视，但由于远视储备不足，很容易在小学期间发生近视。

在愈发严峻的情况下，加强儿童青少年近视防控迫在眉睫。横向比较来看，美国青少年的近视率约为25%，澳大利亚仅为1.3%，而德国的近视率也一直控制在15%以下。据《国民视觉健康报告》白皮书研究称，如果近视人口持续增加，在航空航天、精密制造、军事等领域，符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口，甚至会直接威胁经济社会可持续发展。

对此，业内人士指出，青少年近视防控必须建立综合防控体系，需要全社会参与防控工作，包括政府的政策支持、教育部门减轻学生的作业负担以及家长的配合参与等。

在民众的期待中，守护国家“未来之光”已成共识——去年8月，教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，防控儿童青少年近视成为国家行动。政府、学校、医疗卫生机构和每个家庭，协力呵护孩子的眼睛。而有数据显示，在北京、武汉、山东等省市，学生的近视率已有下降趋势。

### 重视户外体育锻炼

学校里的小眼镜为何越来越多？有专家分析称，近视低龄化的原因主要有两个：一是学业负担加重，孩子用眼时间长、睡眠时间不达标，缺乏户外运动；二是手机等电子产品的普及，孩子近距离、长时间使用电子设备，增加了近视风险。

不少家长和专家表示，由于作业、补习和特长班占据了孩子的课余时间，导致孩子用眼过度，运动时间得不到保证。作为主要视力干预手段的体育活动，除了场地小、课时少等原因外，家长过于担心学生的安全问题，也是束缚孩子运动的重要因素。

随着移动互联网的普及，少年儿童接触电脑和手机的年龄越来越小、时间越来越长。很多家长有意无意地采取“电子育儿”的方式，使孩子过早接触和沉溺于电子设备。一些学校也没有认识到电子产品对青少年视力的危害，甚至使用平板电脑进行教学。这不仅增加了近视发生的风险，还加剧了对已近视孩子的视力损伤。

科学防控近视该怎么？很多专家表示，户外体育锻炼是目前最经济有效的途径。王宁利说，对尚未近视的孩子，每天2小时的户外活动能有效预防近视。而一旦变成真性近视，就无法逆转。

研究显示，白天在户外活动，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，儿童青少年时期应该保证每天2小时、每周10小时的户外活动，减少长时间近距离用眼，少接触手机电脑。同时，户外活动时既要“目”浴，也不能过度，要防止紫外线对眼睛的伤害。

### 矫正领域存在误区

造成青少年视力问题的原因多种多样，包括真性近视、假性近视、斜视、视功能障碍等，针对不同的成因所采取的科学防控手段也有差别。

近年来，“仿生晶体”“轻松摘镜”等不少打着“治疗近视”名号的“黑科技”，让一些家长趋之若鹜。但专家指出，这些缺少科学支撑的产品虽价格不菲，却达不到治疗效果。

专家表示，在目前医疗技术条件下，近视不能治愈，采用错误的干预手段不但不能对青少年的视力问题有所帮助，甚至可能发生度数加剧等严重后果。国家卫健委监督局医疗监督处调研员钟发英说，不科学的处置可能会导致视力进一步下降，甚至可能会导致眼部感染或者外伤等严重的后果。因此，一旦孩子诊断为近视，家长应利用科学方法控制和延缓近视发展，不要轻信宣称可以“治愈”近视的机构和治疗方法。

而针对儿童青少年近视矫正领域乱象频发、虚假、夸大宣传等突出问题，国家卫健委等6部门此前联合印发了《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作 切实加强监管的通知》，要求不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长。

调查显示  
2018年全国儿童青少年  
总体近视率为**53.6%**  
即一半以上儿童青少年近视

#### 监测发现

- 学生户外活动时间不足
- 睡眠时间不达标
- 课后作业时间和持续近距离用眼时间过长
- 不科学使用电子产品等不良用眼行为普遍存在

这些是导致我国儿童青少年近视率居高不下的重要影响因素



在小学和初中阶段，近视率随着年级的升高快速增长。此外，高度近视问题不容忽视，高三年级学生近视度数高于600度的占比达到**21.9%**

### 链接

专家指出，青少年儿童近视发病率上升，一些家长在孩子发生近视后，听信偏方，耽误了孩子的近视治疗。

湖南省人民医院视光医学中心王华教授提醒，很多患上近视的孩子伴随着成长，近视度数也会增长，一直要到18岁以后才会逐步稳定。有些家长误认为给近视的孩子配戴眼镜反而会加深孩子的近视度数，这是不正确的，对于近视者而言，配戴合适的眼镜本身就是一种治疗。

专家指出，一旦孩子诊断为近视，家长唯一能做的就是利用科学的办法控制或延缓近视发展的进度，避免将来发生高度近视。

专家建议，首先，近视患儿要在专业

医师的指导下配镜，目前能控制、延缓近视发展最有效的方法是配戴角膜塑形镜；二是进行药物治疗。研究发现，0.01%低浓度阿托品对控制近视有效，且副作用小，因而近年来被广泛应用于青少年近视的防控；三是进行视功能的训练。

那么做激光手术是否能够摆脱近视？对此，首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心防盲办主任胡爱莲表示，激光手术不提倡所有人都做，要到医院检查是否适合做手术。她说，近视是眼睛的结构发生了改变，激光手术只是通过改变角膜的屈光性，把光线聚焦到视网膜上帮助患者看清，是一种矫正手段，但是不能改变近视眼轴拉长的解剖结构。

据新华社电

## 北京国际风筝节举行 春风好 纸鸢放



图为国际友人在放飞风筝

本报电（记者刘晓）第七届北京国际风筝节国际风筝邀请赛暨京津冀风筝联谊赛，近日在北京丰台区永定河西岸的北京园博园举行。

本届赛事以“蓝天中放飞梦想，奔跑中传递友谊”为主题，包括开幕式、国际风筝邀请赛、京津冀风筝联谊赛、传统特色风筝展、风筝文化发展研讨会、传统风筝制作及体验等版块组成。此外，北京赛事还新增了风筝文化发展研讨会，特邀部分风筝行业协会、风筝传承人、媒体代表等参加，旨在为进一步弘扬中国传统文化、深入挖掘风筝文化内涵，逐步推动以风筝为龙头的体育产业发展，探索风筝运

动科学化、社会化、市场化发展新路径，为北京国际风筝节的不断发展壮大提供智力支撑。

风筝起源于中国，至今已有2000多年的历史，是优秀的非物质文化遗产，也是优秀的民间传统体育健身项目。近年来，世界各地民间出现了放风筝的热潮，中国风筝特别是北京风筝的魅力吸引了大量国内外风筝爱好者到京参观和放飞风筝。风筝作为弘扬传统文化和民间传统体育项目的代表，在促进北京与世界各国的文化交流，增进国内外民间风筝组织和广大风筝爱好者之间的交流，推进北京和国际民间友好交往中发挥了重要的载体作用。



## 一起出发 健身“打卡”

孙亚慧

五一小长假的最后一天，笔者的好朋友在朋友圈晒出了自己参与马拉松赛并跑完全程的照片，引来不少点赞。多年之前，这位朋友体型偏胖，多爬几层楼都会喘粗气。自从爱上了健身，人瘦了不少，精神状态也好了。今年的青岛马拉松赛上，他坚持跑完了全程，的确是个不小的飞跃。

仔细观察就能发现，如今在假期中选择运动健身的人越来越多。景区“人山人海”让人寸步难行、宅在家中“胡吃海塞”的方式难言健康——相比之下，踏青远足、徒步登山……这些兼顾健身与休闲的度假方式，成为“五一”等小长假里很受百姓欢迎的新风尚。

公园里游客如织，散步、慢跑、打太极拳随处可见；小区广场内热闹非凡，跳舞、打篮球、转呼啦圈、在健身器材上“展示力量与速度”。不论男女老少，参与体育、喜欢体育的人越来越多，全民健身的热潮之下，体现出一种民族精气神的改变。

对于体育健身的重视，既有来自国家层面顶层设计的要求，也有民众个体的需求。随着我国经济社会的发展，人们对于健康娱乐的呼唤也进入到新的阶



五月三日，湖北省宜昌市秭归县茅坪小学的学生在进行足球对抗比赛训练。王辉富摄（新华社发）

段。除了强身健体的目标之外，健身也成为很好的社交娱乐活动，在工作节奏日益加快的当下，与家人朋友一起健健身，既减轻压力、排解情绪，也能拉近距离、增进感情。主动拥抱运动、主动参与健身正在成为全民共识。

国务院2016年印发的《全民健身计划（2016—2020年）》中指出，要统筹建设全民健身场地设施，方便群众就近就便健身，还要着力构建县（市、区）、乡镇（街道）、行政村（社区）三级群众身

边的全民健身设施网络和城市社区15分钟健身圈。家门口有健身场所，户外有苍翠远山，国家战略与民众需求相融合，公众参与体育运动和赛事的数字也节节攀升。

如今，出出汗、健健身成了放假时的“网红”选项，“燃烧你的卡路里”，也让我们跑去拥抱一个更强壮、更热爱生活的自己。

窗外春光正好，又是清爽时节。走！一起出发，健身“打卡”。