

# 我市半数小学生视力有问题,有医院一个月接诊2000多个患者 孩子们的视力为何越来越差? 怎样给孩子一个“光明”的未来?

□ 记者 何春林



新学期伊始,国家主席习近平强调,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。

小小个头,背着大书包,稚嫩的脸上架着一副厚眼镜……近年来,公交车上、学校周边经常可以看到类似的场景。就连幼儿体检也发现,幼儿最大问题集中在龋齿和近视两个方面。

不难看出,爱眼护眼已经成为全民问题。那么,我市青少年视力问题现状如何?有哪些成功经验可谈?我们应该如何呵护孩子的眼睛?晚报记者对我市学生视力问题进行了调查。

## 成因

### 这些原因都是近视罪魁祸首

记者走访医院、教育等部门,归结起来青少年患近视不外乎这几个原因。

#### 锻炼不足+学业负担重

近日发布的《中国义务教育质量监测报告》数据显示,户外锻炼不达标、学习负担过重以及睡眠不足等现象依旧普遍存在于中小学生的日常生活中,且随着年级越高,这种现象越严重。

市教科院副院长帅晓梅说,充足的睡眠有利于孩子身心发展。日前一份义务教育质量健康抽检数据显示,全市小学四年级学生,有90%的学生是睡眠不足9小时,30%学生睡眠时间不足8个小时。

“睡眠不足的原因就是作业多,无法及时睡觉。”帅晓梅说,我市前不久推迟早上上课时间,实际上就是想让孩子更多休息,减轻他们的负担,这是一个很好的尝试。

市教育基础科科长章帆说,他们也一直强调,小学一、二年级不留书面作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟。

电子产品侵袭,已成娃娃“神器”

无论是在家里,还是商场,经常可以看到孩子捧着手机或者IPAD,看动画片或少儿节目。平板电脑、智能手机等电子产品的

频繁使用,使孩子沉迷于各种电子产品,对于降低近视发生的概率更是雪上加霜。

一项对2017名受访者进行的调查显示,89.5%的受访者称,周围中小学生学习近视的多,长期使用电子产品被视为罪魁祸首。幼儿时期,手机、IPAD等已成为娃娃“神器”。

伍正良提出,要控制电子产品使用。家长陪伴孩子时尽量不玩手机等电子产品。学龄前儿童要避免过多使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

#### 布置网上作业不容忽视

值得一提的是,随着信息技术发展,很多学校开始流行布置网上作业,这就形成了电子产品和学业负担“二合一”双重损害。

“保护孩子视力,学校就不应该布置网上作业。”家长杨猛说,包括他孩子就读的学校在内,很多学校老师喜欢布置网上作业,即要求在规定的时间内通过电脑、手机完成作业,一般是45分钟。这45分钟内,孩子们盯着屏幕,不利于小学生健康成长。

本报前不久针对我市少年儿童家长,做了一份有关线上教育的问卷调查。调查显示,在近百名参与调查的家长中,近六成家长给孩子报名过网上课程,5岁娃娃一周上6次网上课。商家宣传的“性价比高”和“节约上课时间”吸引家长报课。

电子产品侵袭,已成娃娃“神器”

无论是在家里,还是商场,经常可以看到孩子捧着手机或者IPAD,看动画片或少儿节目。平板电脑、智能手机等电子产品的

## 数据

### 半数小学生有视力问题

世界卫生组织的一项研究报告显示,目前我国近视患者达6亿,青少年近视率居世界第一。高中生和大学生的近视率均已超过七成并逐年上升,小学生的近视率也接近40%。

具体到我市,情况更不乐观。这几年,包括中心医院、省直中医院等进入学校进行过普查。

去年11月份,中心医院在我市某小学开展视力普查活动。筛查涵盖该小学二年级、三年级全体及五年级一个班,共565学生,针对孩子们的视力、屈光度、色觉进行初步筛查。数据显示,二、三年级的小朋友中,有五成左右孩子眼睛存在屈光异常,其中近视占到一半。甚至有几位小朋友眼睛已经有两三百度的近视,却没有佩戴眼镜。询问原因,孩子说是:“爸妈不让我戴眼镜,说小孩戴眼镜容易近视加深。”

省直中医院此前一份抽样统计显示,近视患者不但越来越多,而且低龄化现象令人担忧。该院眼科副主任医师伍正良说,20年前,小学生如果戴眼镜,会被人嘲笑“小四眼”,现在几乎一半小学生的视力有问题;20年前,高中生近视率约为60%,现在已经突破80%。

“7、8月份,每个月接诊量都超过了2000个。”株洲三三一爱尔眼科医院视光部副主任喻宏开说,这个数据只是针对18岁以内的青少年,且只针对屈光不正患者(近视、远视、散光等统称屈光不正),不包括其他眼疾患者。其中,7月份,1至6岁的患者占9.7%;6至18岁的屈光不正患者占90.3%。8月份,1至6岁的患者占10%;6至18岁的屈光不正患者占90%。

记者走访荷塘区某小学,其中一个班,全班50多个学生,粗略统计有20多个孩子佩戴眼镜。在天元区一幼儿园,也发现三四个学生佩戴眼镜。

## 危害

### 成绩再好 视力有问题不能考这些专业

“近视眼”并非司空见惯的“小事”,不仅会对孩子个人身体健康造成损害,还会对社会发展带来负面影响。根据教育部《普通高等学校招生体检工作指导意见》,飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦察、海洋船舶驾驶等专业都对视力有明确要求。

如果青少年视力问题得不到及时有效控制,即便是高考文化成绩好,但在一些心仪的专业和职业选择时,无法获得通过体检。从另一个层面说,未来学习相关专业、从事相关职业的人就会越来越少,甚至会面临“后继无人”的窘境。



▲昨天下午,株洲三三一爱尔眼科医院,不少患者前来做视力诊断 记者 何春林 摄

## 防治

### 近视防控,株洲有哪些成功做法?

教育部、国家卫生健康委员会今年8月初共同发布了《综合防控儿童青少年近视实施方案(征求意见稿)》对目前的近视防控提出了“刚性”要求——“到2030年,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。”

#### 天元区:近视防控纳入学校年度考核

《征求意见稿》提到,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。

实际上,天元区几年前就出台了《天元区中小学生学习近视防控工作考核评估细则(试行)》(以下简称“近视防控细则”),根据细则针对学校近视防控工作进行评估,并且制定了详细的考核细则,逐项考核。如果哪一项没有按要求做到位,就会进行扣分。

“近视防控细则”要求,学校每学期要进行视力检测工作,确保每年4次视力检测工作;学校每年第4次(12月)检测数据低于同期最低水平,每下降1%,就可以加分,最多可加20分。

#### 两所学校防控两年,“近视娃”少了两成

天元区滨江小学、泰山小学通过两年防控,学校的“近视娃”少了两成。数据显示,滨江小学2015年6月份,学生视力不良率为50.17%。通过一系列举措,2017年3月份近视数据显示,该校学生视力不良率由50.17%下降到33%,同年6月继而下降到31.6%。

泰山小学数据显示,去年6月份,他们全校学生的视力低下率为39%,低下率都低于全区平均水平。该校去年6月份、9月份,分别对学校进行了一次视力普查。二进三级的学生视力低下率仅为28.61%;三年级进四年级的学生视力低下率仅为33%。



▲近年来在我市中小学,近视率有所上升。图为孩子在检查视力 记者 刘震 摄

## 知多点

### 配镜前要弄清 是不是真性近视

伍正良建议,预防近视,从握笔姿势到电脑作业等都要有良好、合理的方式。例如看书学习每隔40至50分钟左右,就应该休息片刻,电脑等产品要少用。看书的时候,坐姿要端正,距离适中,不要弯腰驼背,或趴在桌上看书,更不能躺在床上,侧着身看书。

另外,很多家长在为孩子检测视力时也应注意,是否近视还需要结合临床视力、验光及散瞳等检查方可明确诊断。假性近视一旦当做近视配镜,很可能变为真性近视。

## 他山之石

### 日本,严格限制玩电子游戏时间

日本游戏产业发达,很多孩子沉迷于电子游戏,对视力的损害非常大。因此,近年来日本很多家长开始严格限制孩子玩游戏的时间。

日本的学校有定期的视力检查,没有眼保健操,但是学校会教导学生正确的读写姿势,很多学校的学生座椅可以调整高度,以保证学生保持眼睛和书本间的距离。家长们也非常注意纠正孩子的坐姿,很多家里都有专门的学习桌。

日本电视里播放的儿童节目,在开始的时候都会告诫孩子们要保持房间的亮度,不能近距离观看。

## 做法3

### 学校布置寒暑假作业+家长参与监督

八达小学、银海学校、白鹤小学等也极为重视家校共育,要求家长参与视力防控当中,一起呵护孩子的眼睛。这些学校每年寒暑假以及小长假,都会以QQ、微信的形式提醒家长合理安排孩子的假期生活,尽量让孩子少接触电子产品。

八达小学校长赵腾达说,现在的小孩子身体素质令人担忧。因此,学校特别布置了一项寒暑假作业:学会一项自己感兴趣的新本领,诸如游泳、滑轮滑、踢足球、打篮球、跆拳道等。

## 做法1

### 采用可调桌椅,更换环保灯具

滨江小学所有课桌椅均采用可调桌椅,尽可能使桌椅的高度和学生高度比例能够相称。今年暑假,该校投入50余万元更换楼内用电线路,每间教室内配备12盏环保灯具;学校更换了高塑脂黑板,让教室内学生都能清晰地看到黑板上的内容。泰山小学把全校70间教室的日光灯管全部进行更换成LED灯,用于教室照明。该校绿色植物多,绿色覆盖率达到了30%。教师们经常提醒学生下课后站在走廊上或窗户旁,眺望绿色植物,缓解眼部疲劳。

## 做法2

### 科学设置课时+个性化防治+家校联合

一般情况下,每节课课时为45分钟,泰山小学的每节课上课时间为40分钟,避免学生太长时间用眼。学生体育活动的质量和有保障。课间活动30分钟,涵盖广播体操、跑操、啦啦操三部分的内容。每天下午,还安排阳光体育活动和社团活动。

滨江小学除邀请专家进校园进行“近视眼防控知识讲座”外,还采取个性化防控近视策略。每年一年级新生家长入学前幼小衔接培训会上,学校都会进行正确的坐姿、握笔姿势、阅读姿势等相关培训。学生的每次体检结果,会及时反馈给家长,让家长尽早进行干预。