

共同呵护孩子的眼睛

聊聊青少年视力健康那些事儿

新华社记者 施雨岑 胡浩 王琦

除了丧失生命，没有比丧失视力更恐惧的事情了。一位专家曾如此形容视力健康对于人类的重要性。

当孩子们近视呈现高发、低龄化的趋势时，这便成为一个关系国家和民族未来的大问题。是什么导致我国儿童青少年近视率居高不下？应该如何扭转近视低龄化趋势？记者对此进行了调查。

小眼镜 实际是个大问题
在内蒙古医科大学附属医院验光配镜部门口，近20个孩子正在排队等待，他们大多戴着眼镜。经询问，他们中最大的15岁，最小的才6岁。带孩子来试戴镜片的市民王欢告诉记者：儿子上小学三年级，上学期说看黑板模糊，我们没太在意。后来发现孩子眯着眼睛看电视，我们才过来检查，发现是近视外加散光。

根据教育部基础教育质量监测中心最新发布的《中国义务教育质量监测报告》显示，我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。而据此前由北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示，我国高中生和大学学生的近视患病率都超过了70%，

而且还在逐年增加。
青少年的视力问题，不仅会影响他们的学习和生活带来不便，还会影响他们对世界的认知。

《国民视觉健康报告》白皮书估算，2012年，各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800多亿元。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，将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。

课业负担重、沉迷电子产品成为青少年视力两大杀手
近距离长时间用眼和缺乏户外活动是近视的主要诱因，而课业负担重和沉迷电子产品则加剧了青少年的近距离长时间用眼和户外活动缺乏。

《中国义务教育质量监测报告》显示，义务教育阶段学生家庭作业时间过长，参加校外学类辅导班比例较高，学习压力较大。四年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.4%、8.7%，八年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.6%、3.4%。

孩子除了在学校体育课之外，

几乎没有时间户外运动，晚上和周末要上课外班、写作业，还要学画画、练琴。北京一名四年级小学生的家长告诉记者，自己也很担心孩子的视力，但是该学的还是得学。

除了课业负担外，电子产品的普及也成为近视低龄化的重要原因。
大家在公共场所经常可以看到，为了不让孩子哭闹，家长特别是年轻家长把手机或平板电脑给孩子看视频、玩游戏。国家卫生健康委员会医政医管局副局长焦雅辉说，这些电子产品在丰富业余生活的同时，给健康带来了很大威胁，其中之一就是影响孩子视力。

多方力量携手擦亮孩子们的双眸

儿童青少年的近视防控主战场在学校，但是呵护他们的双眼，显然需要全社会的共同努力。

有关部门表示，儿童青少年近视防控要实施社会、学校、家庭、学生、专业机构五位一体的综合防控策略。全社会要给孩子适当轻松的学习氛围，营造良好的运动环境；学校提供良好的环境设施，减少作业量，加强用眼教育，坚持眼保健操制度，保证阳光下体育运动；家庭创造

良好的学习生活环境，培养孩子正确的用眼习惯，提供全面的营养；孩子自身要有预防近视的观念，积极参加体育锻炼，增强体质，合理安排学习时间。

已经结束向社会征求意见的综合防控儿童青少年近视实施方案对社会各方的责任进行明确，并提出了具体措施，如：积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，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，严格控制义务教育阶段校内考试次数等。

焦雅辉说，健康教育不仅仅是对学生，也包括对家长，要提高学生和家长的护眼意识。

北京协和医院眼科教授龙琴特别指出，家长不当的应对态度是青少年目前近视防控误区之一。发现孩子近视后四处求医，各种各样的治疗全都加上，我不太推荐这种态度。龙琴说，另一方面，有的家长过于放松，认为孩子配完眼镜只需每年增长度数后更换眼镜即可的观念也不可取，应及时去做眼底散瞳检查，尽早发现问题、及早治疗，减少并发症的发生。

新华社北京8月28日电

永定区加大 两站 秩序整治力度

本报连日，永定区进一步加大两站（张家界火车站广场、市中心汽车站）旅游市场秩序整治力度，有效遏制影响该区旅游业健康发展的追客赶客等涉旅治安问题，确保旅游市场平稳有序。

永定区专门制定了两站追客赶客等涉旅治安问题整治工作方案，整治重点和目标为两站及天门山索道下站周边追客赶客、欺客宰客、非法营运等涉旅治安问题。

为确保此次活动取得实效，车站综办办作为此次整治活动的先锋，组织了30人的整治队伍，进行全天候巡查，对中心汽车站内追客赶客人员进行监督管理。同时，车站综办还与区旅外局、区交警、官黎坪街道办事处、市交警一大队、区城管局、市中心汽车站等相关职能部门通力协作配合，明确了各自职责，主动担当责任，在重点区域加大日常巡查力度，重点整治追客赶客、欺客宰客、非法营运等涉旅治安问题。

为动员广大群众参与群防群治，永定区进一步加大宣传力度。除印发旅游宣传资料，设置宣传标语外，还充分利用广播巡回播放关于开展集中整治两站追客赶客等涉旅治安问题的通告，利用电子显示屏、网络媒体等在出站口、进站口和交通路口营造整治氛围。

在此基础上，还做到联合执法、严格执法。今年以来，先后共处罚乱停乱摆车辆1800余辆、非法载客摩的120辆；纠正占道经营310起，劝离流动摊担1470余人次；处罚违规出租车6辆，批评警告违规出租车76辆，行政拘留追客赶客人员7人，警告6人、滞留批评教育142人次，共抓获各类违法人员39人。（田贵学 黄世洪）

慈利县举办村（社区）党支部五化建设专题培训

本报8月27日，慈利县组织全县293个村（社区）党组织书记以及省委组织部定向选调生，开展2018年村（社区）党支部五化建设专题培训。

此次专题培训共分3期，每期培训时间5天，培训主题为以严实作风扎实推进党支部五化建设。培训开设了习近平新时代中国特色社会主义思想、乡村振兴战略、党建业务知识等课程，同时还采取分组讨论、课堂模拟的形式开展培训，内容丰富、形式新颖，具有很强的针对性和操作性。

党支部建设处于党的建设基础地位，开展党支部五化建设是建强战斗堡垒的有力抓手，是着力破解组织生活不经常不规范的突出问题，是打赢脱贫攻坚战的组织保障。据慈利县委组织部介绍，开展专题培训旨在进一步加强全县农村党支部五化建设，提升村（社区）党组织书记整体素质。（本报记者 宋世秀 通讯员 曾波 陈鸣鸣）

桑植县文化市场 动态 执法显效力

本报近期，桑植县文化市场综合执法局推行不定时动态执法机制，取得明显成效。

桑植县文化市场综合执法局根据文化市场特点，切实增强日常及夜间监管力度，建立健全文化市场突发事件应急处置机制，针对重点区域、重点行业不定时开展文化市场综合执法，累计开展动态执法15次。同时，该局还着力完善举报受理制度，确保全天候有人受理、处置、回复投诉举报，今年前七月共受理举报6起，已全部办结到位。（邱德帅 唐承泽）

点行业不定时开展文化市场综合执法，累计开展动态执法15次。同时，该局还着力完善举报受理制度，确保全天候有人受理、处置、回复投诉举报，今年前七月共受理举报6起，已全部办结到位。（邱德帅 唐承泽）

控近视 要先治 短视

新华社记者 胡浩

习近平总书记近日作出重要指示指出，我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。

近视发病率居高不下已成为我国青少年面临的突出健康问题。前不久发布的份义务教育质量监测报告显示，我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%。此前，全国学生体质与健康调研结果显示，初中生视力不良检出率已超过七成。

近视高发，折射出的是素质教育的短视。望子成龙的家长与追求高升学率的学校片面强调智的发展，牺牲原本应在户外奔跑嬉戏的时间，孩子被长时间圈在室内，应对各类作业、参加各种补习班，周末也鲜有休息，缺乏自然光照，导致眼睛持续疲劳无法得到有效缓解。

近视高发，折射出的是家庭陪伴的短视。没有时间陪伴孩子，就将电视机打开，或者把手机、平板电脑扔给孩子，让他们自己看动画片、玩游戏，是许多家庭常见的场景。沉迷电子产品大大增加了孩子们罹患眼

疾的风险，造成近视甚至失明。

近视高发，折射出的是健康认知的短视。由于近视不是致命性疾病，发展过程又比较长，所以家庭、学校、社会等各方面对青少年视力恶化的严重性重视远远不够，不少人认为，近视没什么大不了，戴上眼镜就可以了。事实上，高度近视不仅可能致使发生黄斑变性、视网膜脱离等并发症的风险增加，成为部分致盲和视力损伤的重要原因，从长远看，近视具有遗传性，还将影响下一代的健康趋势和国民体质。防控近视，首先要矫正短视。

这不仅仅是一个教育问题，也是一个卫生问题，更是一个社会问题。只有政府、学校、医疗卫生机构、家庭等共同努力，才能取得良好的防控效果。要结合深化教育改革，拿出有效的综合防治方案，并督促各地区、各有关部门抓好落实。正如习近平总书记所强调的，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。

新华社北京8月28日电

永定区审计局 举办道德讲堂活动

本报8月27日，永定区审计局举办以“传承好家风、好家训”为主题的道德讲堂活动，提高干部职工道德修养深入推进精神文明建设。此次活动专门邀请了新文化教育导师李焱老师为大家讲授家风家训的内涵与外延。李焱结合自身经历从活出发、传承爱的角度深刻阐述了中华民族传统美德的重要意义，为全体审计干部送上了一道丰富的精神大餐。（本报记者 宁惠 通讯员 覃梨）



8月29日，江西省抚州市东乡区甘坑林场慈眉村贫困户黄清忠（左）在东乡天然丝瓜络专业合作社种植基地采摘丝瓜。

近年来，江西省抚州市东乡区在产业扶贫上因地制宜，通过“合作社+基地+贫困户”的模式，大力发展种植业、休闲农业等特色农业，其中丝瓜种植1万余亩。目前，全区已建立扶贫产业基地100多个，辐射带动贫困户1000多户。新华社记者 宋振平 摄



“六城同创”曝光台

市城区澧水桥上，渔家在桥墩上打桩泊船。

（本栏目图片由社会监督员提供）



社区消防安全大课堂 开讲

本报8月28日，永定大队消防宣传员深入北正社区开展社区消防安全大课堂活动，社区居民代表、党员、小区负责人参加活动。社区消防安全大课堂分为知识讲座、消防现场实操两个部分。室内知识讲座的内容涵盖：《消防安全责任制实施办法》涉及街道、社区部分内容的解析、火灾案例分析、社会单位四个能力、学会报警、防火与自救技能。现场实操主要对灭火器、室内消防栓等常用消防设施器材的正确使用进行讲解和练习。课堂上宣传员采取与群众进行交流互动的教学形式，大大提高了群众的主动性与积极性，起到了良好的宣传教育效果，强化了居民消防安全责任意识，完善了社区消防安全软件基础，为社区居民平安、幸福的生活提供了有力保障。（郭鸿儒）

按体质来养生

出现气息低弱、脏腑功能状态低下等特征的体质状态。
饮食调养：应通过饮食调养来补气、益气、行气。

痰湿体质养生
痰湿体质是由于体内水液内停而出现痰湿凝聚，导致气机不利、脾胃升降失调的体质状态。
饮食调养：饮食宜清淡，少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。

湿热体质养生
湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。长期居住湿地或者长期饮酒的人容易成为湿热体质。
饮食调养：不宜暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜品。

血瘀体质养生
血瘀体质是由于全身血行迟缓不畅，以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征的体质状态。多因情绪长期抑郁，或久居寒冷地区以及脏腑功能失调所致。

饮食调养：多食活血化瘀、软坚散结、疏肝解郁的食物，如黑豆、黄豆、胡萝卜等。

气郁体质养生
气郁体质是由于长期忧郁烦闷、心情不舒畅，出现以肝气郁结、气机郁滞为主要特征的体质状态。
饮食调养：可少量饮酒以活动血脉、提高情绪。

阴虚体质养生
阴虚体质是指由于脏腑功能失调，出现体内阴液不足、阴虚生内热等为主要特征的体质状态。
饮食调养：阴虚体质者以滋阴降阳为法，宜多食一些滋补肾阴的食物。

特禀体质养生
特禀体质是由于先天或遗传因素造成的一种特殊体质状态，主要包括过敏体质、遗传病体质等。
饮食调养：饮食宜清淡、营养均衡、粗细搭配适当、荤素搭配合理。



杏林之窗

张家界市中医院协办

平和体质养生
平和体质指阴阳平和，脏腑气血功能正常，先天禀赋良好，后天调养得当的个体体质，即一般健康人的体质状态。
饮食调养：饮食宜清淡平和，不宜有所偏嗜，否则会破坏身体内环境的平衡。

阳虚体质养生
阳虚体质是由于体内阳气不足，以疲倦怕冷、四肢冰冷、唇色苍白、嗜睡乏力等各种寒象为主要特征的体质状态。
饮食调养：以温补脾胃肾气为主，宜适当多吃些甘温的食物。

气虚体质养生
气虚体质是由于体内元气不足，

情绪，也可把激情转化为冷静。
15. 社会环境对心理健康的影响有多大？

答：当前威胁人民生命健康的四大疾病 心脑血管病、脑血管病、恶性肿瘤和糖尿病，无一不与紧张的社会心理刺激有关。人们的心理负担加重，生活节奏加快、人际关系是趋复杂导致心理疾病越来越多。据预测，老年痴呆症、精神分裂症、抑郁症、青年和大学生心理问题将是未来10年危害我国人民健康的几大精神疾病。

16. 人际关系与健康有什么关系？

答：如果人际关系紧张，血液和尿中的儿茶酚胺含量明显增加，促使血管平滑肌细胞增殖形成动脉硬化，剧烈情绪往往使心脑血管病突然发作还可引起胃、十二指肠溃疡、神经衰弱、肝胆病、月经不规律、糖尿病、神经性皮炎、甲亢、胃肠功能紊乱。

17. 怎样正确处理人际关系？
答：①加强思想道德修养，保持心理平衡；②培养尊重他人、真诚待人、乐于助人的良好个性；③凡事相互谅解，能设身处地为对方着想；④敢于坚持真理，维护正义。（待续）

健康张家界知识读本



14. 健康情绪的标志是什么？

答：1. 情有由因。任何情绪，情感的产生与发展必须由一定的原因引起。无缘无故的喜、怒、哀、乐，莫名其妙的悲伤、恐惧，就不是情绪健康的表现。2. 表现恰当。一定的刺激会引起一定的情绪反应，反应和刺激应该相互吻合。3. 反应适度 情绪表现的持续时间和强烈程度都应适当，不能无休止地没完没了，如果微弱的刺激引起强烈的情绪反应，则是情绪不健康的表现。4. 情绪稳定。情绪反应开始时比较强烈，随着时间的推移，反应逐渐减弱。如果反应时强时弱，变化莫测，经常处于不稳定状态，则是情绪不健康的表现。5. 心情愉快。以愉快的心境为主，积极情绪多于消极情绪。如果一个人经常情绪低落，愁眉苦脸，心情郁闷，则是心理不健康的表现。6. 能自我控制。健康的情绪是受自我调节和控制的。情绪健康的人，应是情绪的主人，可把消极的情绪转化为积极的