

儿童青少年近视防控 我们在行动

本报记者 谈思宏



小小的个头，背着大书包，稚嫩的脸上架着一副眼镜……有数据显示，我国青少年近视率排名世界第一。青少年近视问题已经成为我国面临的重要社会问题。

2019年6月6日是第24个全国“爱眼日”，主题是“共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”。2018年10月，教育部等八部门印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》通知，将儿童青少年近视防控工作及总体近视率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。那么，我市的儿童青少年近视防控工作进展如何？我们该如何预防青少年近视的发生？近日，记者对此进行了采访。

多管齐下 学校尽力保护孩子的“明眸”

如今，随意走进一所中小学的一间教室，会发现班里很多孩子的鼻梁上都架着眼镜。特别是到了高中，一个班七八十个学生，不戴眼镜的数不出10个。青少年儿童近视发病率的急速攀升，加剧了我国近视人群的低龄化趋势。

说到孩子的近视问题，最挂心的是父母，可现在近视防控与政府绩效考核挂钩，从顶层设计上引起了高度重视，教育部门和各学校对孩子视力保护的关注度也越来越高。

记者在采访中发现，我市有的学校已经积极行动起来，采取多种措施来保护孩子们的“明眸”，给孩子创造一个良好的视觉环境。

5月24日，记者来到九江小学八里湖校区，走进一（1）班的教室，明亮的灯光下，学生们正在认真听课。教室里悬挂的9盏护眼灯与普通白炽灯不同，灯光柔和，人眼可以直视灯具而无不适感。“学生每天有大部分时间都在教室里学习，如果教室灯光不好，会严重影响学生的视力，为了保护学生的眼睛，我们学校去年8月为二、三年级13间教室安装了护眼灯，护眼灯不仅节能，而且无蓝光危害，无频闪，不刺眼，光线柔和，光束分布均匀，我们学校安装的这种灯具都高于国家的基本标准参数，营造了教室健康、舒适、环保的灯光环境，能很好地保护孩子的视力。”九江小学八里湖校区执行校长万里春告诉记者，“护眼灯价格比较昂贵，这先安装的护眼灯是一家企业赞助的，学校计

划筹资将对全校其他年级教室也都安装护眼灯。”

下课后，同学们跟着音乐做起了眼保健操，每天上午和下午各做一次眼保健操，也较好地缓解了学生的用眼疲劳。除了安装护眼灯、做眼保健操外，减轻学生作业负担，增加课外活动也是九江小学预防学生近视的一大举措。九江小学分管体卫艺的负责人尤好说道：“我校在预防学生近视方面首先是切实减轻课业负担，这是预防近视的根本。对于低年级学生是要求坚决不带书面作业回家，中高年级学生严格控制作业量，只有少量书面作业带回家，特别是有了课后服务之后，学生的作业基本上都是在学校完成。课后服务的1~2个小时里，还组织了兴趣团体，学生们可以参加踢足球、打篮球、乒乓球等活动。学校还会定期开展预防近视的教育讲座，教育监督孩子注意用眼卫生，保持正确读写姿势，并坚持每天一小时的阳光体育运动，增加户外锻炼让孩子的眼睛得到充分的放松和休息。”

记者从其他学校也了解到，学校纷纷将学生视力保护工作纳入学校重要管理内容。老师们将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学，随时纠正学生不良读写姿势，课间督促学生到室外活动或远眺，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。

综合施策 共筑儿童青少年“近视防控”防线

自教育部等八部门印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》发布以来，教育部等部门分别通过加强学生体育锻炼、完善医疗矫治体系、加大财政资金投入、纠正学校采光照明设备不达标情况、治理网络游戏等做法，防控儿童青少年近视。记者从市教育局获悉，目前，我市儿童青少年近视防控各项工作正在有序推进中。

“自国家综合防控方案实施以来，我们已经按省教育厅的要求，对九江浔阳区、濂溪区、武宁县三个地方的学校学生进行抽样视力筛查，近视率低于国家公布的近视率水平，全体学生视力筛查工作即将出台工作方案，不久将进入实施阶段。我们和市卫健委正在着手研究出台九江市综合防控儿童青少年近视实施方案，进一步细化各项工作。前期，卫健部门还组织



图为九江小学八里湖校区的学生们正在认真做眼保健操。

(本报记者 张驰 摄)

人员到外地的近视防控试点城市去调研，学习他们在近视防控方面的先进做法，看如何保障近视防控这项工作长期有效的进行。将通过综合施策，共筑儿童青少年“近视防控”牢固防线”。市教育局体卫艺科科长王莉向记者介绍说。

国家的方案提出，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，近视高发省份每年降低1个百分点以上。为了防控学生的近视率不再上升，我市教育部门要求各学校根据国家的方案要求，采取相应措施保护好学生的视力。加快消除“大班额”是防控学生的近视率不再上升的有效举措。学校教室照明卫生标准达标率100%。根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况，每月调整学生座位。确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间。严格落实国家体育与健康课程标准，确保小学一二年级每周4课时，三至六年级和初中每周3课时，高中阶段每周2课时。中小学校每天安排30分钟大课间体育活动。

“通过这几个月的工作开展，学校和家长对近视防控的重视程度越来越高。如现在学校下午放学的课后服务，学校大多数是让孩子参加课外活动，家长的观念也发生了改变，配合学校切实减轻孩子负担，不盲目参加课外培训、跟风报班，根据孩子兴趣爱好合理选择适合孩子参加的活动。有的家长是陪着孩子参加锻炼，如早上晨跑，周末出去运动，增加孩子参加课外运动的自主性。这样孩子到了高中，也有了主动运动的习惯。”王莉科长说道。

随着我市中考体育成绩由50分增加到55

分，明年还将增加到60分，学生们对体育运动也越来越重视了，很多学校的球类活动开展得丰富多彩，如足球、篮球、排球、羽毛球和乒乓球等比赛也是经常举行。这些比赛活动调动了学生参加活动的兴趣，提高了学生参加体育运动和各种活动的积极性和参与率，让学生在运动中体会到参与的快乐。

改掉陋习 才能“擦亮心灵之窗”

那么近视的成因都有哪些呢？九江第一人民医院眼科主任欧阳君说：“近视的成因是多方面的，除去遗传因素外，不断上升的学习压力，导致户外活动时间减少，电子产品使用过多和不良用眼习惯，是当前青少年近视人数增长的重要原因。”

有调查显示，有很多家长没有主动了解近视防控知识。有些家长甚至纵容孩子玩手机、平板电脑。打游戏、和同学在网络上聊天成为孩子们平时放松、交际的重要方式。“电子产品代替了过去孩子之间的游戏玩耍，一些家长由于怕孩子哭闹或者希望安静不被打扰，也往往感觉给孩子一个ipad或手机最省事，甚至把玩ipad作为对孩子的奖励，很多幼童玩起游戏非常熟练，殊不知对眼睛伤害特别大。欧阳君主任表示，同样是玩，让孩子多在阳光下游戏，绝对比让孩子盯着手机玩游戏要健康得多！”

值得注意的是，随着近视人数的增加和近视矫正技术的发展，有些孩子和家长认为“反正大家都戴眼镜”“近视没啥关系，大不了成年后‘激光’一下”。对此，欧阳君表示，激光矫正

近视技术虽然迅猛发展，但并不能改变近视的本质。“激光矫正近视手术是利用激光切削角膜改变角膜曲率根据光学原理使光线聚焦于视网膜上（没有缩短眼轴），并非所有的人都适合做激光矫正手术，激光手术还是有一定的风险。”

角膜塑形术也是目前国际上公认的非手术矫正近视、控制近视加深的有效手段，现已进入我国近视防治指南，但是配戴时一定要注重护理卫生，和普通隐形眼镜一样，一旦出现眼部不适要立刻停戴并及时就诊。“但这也只减缓近视发展速度，并不能治愈近视。”

在采访中，欧阳君主任特别提醒广大市民，小心误入号称能够治疗近视、治愈近视、减低度数的产品的消费陷阱，这是一种“虚假宣传”。“绝大多数儿童青少年近视都是由眼轴前后轴长的增长所导致的，眼轴的增长超过一定限度，就会导致近视。由于眼轴像人的身高一样，只能增长，不会缩短，所以近视眼一旦发生，在现有的技术手段下还不可能逆转。如果有任何产品号称能够治疗近视、治愈近视、减低度数，都属于虚假宣传。有许多家长在交智商税。”欧阳君主任说道。

欧阳君强调，近视是无法治愈的，必须采取正确的应对策略，即“以防为主、防控结合”，利用科学的技术方法，预防近视的发病，控制近视的发展速度。他建议儿童青少年应养成良好的用眼卫生习惯，例如：采用正确的读写姿势，避免过度用眼，适时休息，少看甚至不看电视、手机、平板电脑等；改善用眼环境，如创造舒适的室内光照环境；并增加户外活动的时间，达到平均每天2小时，就能有效降低发生近视的几率。



为保护学生视力，九江小学八里湖校区在多个教室安装了护眼灯。（本报记者 张驰 摄）

高考交通管制期间 城区部分公交线路运行有变动

本报讯(记者谈思宏)记者6月3日从九江公交公司获悉，根据2019年九江市普通高考工作安排，交管部门在6月6日下午15:00~17:30;7日、8日的上午8:00~12:00;下午14:00~17:30,9日的上午8:00~12:00,对部分路段实行交通管制,届时部分公交线路运行有变动。公交101路、102路、103路、104路、105路内环、108路、18路内环、19路、31路、52路、68路线暂不停靠由老渡至甘棠公园方向的十里大道“市工商局”站点。公交21路线分段营运:西段从浔海领域和京九铁路路口至烟水亭往返;东段从和中广场至天马家俱城往返。

公交5路、52路、68路火车站终点站移至姚家洼。公交15环线路线,暂停运营庐山南路火车站至青年路路口(湖滨小区红绿灯十字路口)区段,改经长虹大道——青年路——庐山南路运营,暂不停靠庐山南路的“火车站外广场”、“浔阳区政府北门”、“中医院”、“沃尔玛超市”、“市图书馆”、“图书馆(湖滨小区)”的公交站点;改经路段沿途停靠其他公交站点。25环线路到沃尔玛终点站后,改走火车站长虹大道——青年路——庐山南路运营,暂不停靠庐山南路的“中医院”、“图书馆(湖滨小区)”的公交站点,改经

路段沿途停靠其他公交站点。公交29路暂停运营环城路兴业大厦至航空宾馆区段,改经浔阳路、庐山南路至南湖路运营,暂不停靠环城路“兴业大厦”、“南门口”、“同文中学”、“航空宾馆”往返方向的公交站点;暂停陆家垄路浔南大道路口至庐山南路路口运营,改走浔南大道——青年南路——长虹大道——十里大道。改经路段沿途停靠其他公交站点。在高考期间,高考考生凭准考证和身份证免费乘坐公交公司所有营运线路的公交车。

袁梓轩 好样的!

郑重

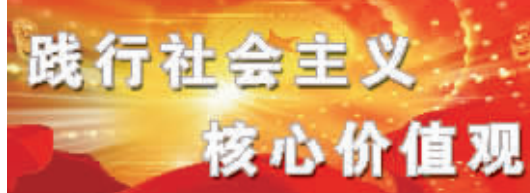
九十四岁的徐传英老人,做梦也想不到,晚年的光景,是如此的让她既痛苦又幸福!痛苦的是,全身瘫痪,生活不能自理;幸福的是,不是亲生却胜似亲生儿子的悉心照料。

徐传英老人1925年出生,自幼跟随父母从事田园耕作和圈舍养殖,不曾识字,却养成了勤俭持家、任劳任怨的优秀品质。后连续两度婚嫁均未生育儿女,不惑之年嫁到南岳袁家,为人继母。从那时起,她把满腔的慈爱倾注在继子及其子女身上,竭尽全力协助丈夫操持内外各种劳务,无微不至、精心照料着孙子和孙女们的衣食住行。无论严寒酷暑,不分白昼清晨,从未有过一丝一毫的疏忽懈怠,直至孙辈们一个个成才立业。2010年,老伴去世。

五十年如一日的倾情眷顾,五十年如一日陪伴扶持,一幕幕,一场场,生活中的点点滴滴,深深印刻在袁家人的脑中。

2015年,徐传英老人股骨神经坏死导致全身瘫痪,大小便同时失禁。全天候护理成为常态。袁家的石材加工厂长期需要经营管理,家中抽不出人手。老人全身瘫痪后的焦躁不安、呻吟不止令人无所适从,老人大小便失禁以后所散发出来的阵阵恶臭更让人难以忍受。一边是家中事务繁杂难处理,另一边是瘫痪老人需要全天候护理,首尾无法兼顾。权衡左右,一家人商量后做一个决定:从2018年农历正月初四日起,徐传英进驻船滩镇红福托养老院。

袁梓轩,是徐传英老人的继孙儿,武宁县邮政局巾邮政



都昌多措并举全力打造“平安高考”

都昌讯(张铭)为确保2019年普通高考招生考试工作安全、平稳、顺利进行,都昌县强化高考各项准备工作,出台多项举措,确保责任落实到位、监督管理到位、协调配合到位、服务考生到位,全力打造“平安高考”。

今年都昌县共有考生8258人,设有五个考点251个考场。该县进一步增强责任感和紧迫感,时刻保持清醒头脑,牢固树立“高考无小事”的理念,将考务工作作为“一把手”工程,认真制定完善工作预案和预案,层层签订责任书,抓实抓细各项具体工作,全力推动全县普通高考考务工作安全、规范、有序实施。该县各级各部门各司其责、各尽其能,加强沟通、紧密配

合,全力做好各项考务工作。今年高考时间适逢端午节假期,都昌县还将根据交通流量情况,启动相应预案,确保考生方便出行。同时,加强正面舆论宣传,积极营造“诚信守法光荣、违规舞弊可耻”的良好氛围。陆续出台了多项新的监管措施,对高考考务进行模块化、程序化管理。该县招生考试成员单位组成多个联合督查组,对各考点的安全保密和考务管理制度建设、安全保障措施落实、综合治理考试环境等情况进行综合检查,继续加大考中、考中的巡查力度,坚持重心下移、关口前移,对发现的问题、隐患将责令当地限时整改,堵住每一个可能的漏洞。

柴桑区为高考保驾护航

柴桑区讯(余学刚 特约记者张金玲)为积极营造良好的考试环境,确保今年高考工作顺利进行,连日来,九江市柴桑区上下联动、多措并举,召开专题会议,提前安排部署,全面做好各项工作,确保高考顺利进行。

为切实维护高考的公正性和严肃性,该区把严肃考风考纪,精心选拔考试工作人员和监考员,加强业务培训并签订责任书,在每个考点设置考场电子监控设备进行考试监控,配备无线电信号探测器,进一步净化考试环境。积极协调公安、卫生、供电、应急管理等相关部

门,完善应急预案,提高应急处置能力,确保各项设备运行正常、考试期间城区环境安静、舒适。同时,积极发动爱心企业、爱心车队、爱心志愿者等,免费接送考生,组织场外服务人员提供饮用水和歇脚亭,指导家长在考试期间如何对考生进行饮食、休息、心态方面的照顾,如何进行考试后的调整,如何正确填报志愿等。

据了解,今年柴桑区共有考生2640人,其中普通考生2580人,三校生60人,设有柴桑区一中、柴桑区二中2个考点,共76个考场,考场全部按照全国统一考试标准设置。



6月3日,长虹大道“白改黑”工程长虹北路至南湖支路(不含路口)段正在道路标线作业,第一阶段施工于当天基本完工。为了保障高考期间交通畅通,原定于6月3日至6月17日的第二阶段施工延后至6月9日开始。第二阶段施工开始后,长虹大道青年路至十里大道段主道(不含青年路路口)将封道。(本报记者 刘家 摄)