



全国超一半孩子近视 高中生近视率超八成

教育部曾出台规定 将儿童青少年近视防控工作纳入政府绩效考核

基础上每年降低0.5个百分点以上。

今年4月,教育部印发了《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》明确提出,要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。并对儿童青少年体质健康水平连续3年下降的地方人民政府和学校依法依规予以问责。

通知提到,要改善教育教学管理,推进综合改革。要切实抓好“双减”政策落实,推动“双减”理念、政策、成效深入基层。构建德智体美劳“五育并举”全面评价体系,丰富课后服务供给,改善学校体育、美育、劳动教育办学条件,落实手机、作业、睡眠、读物、体质等五项管理,合理安排学习时间,让孩子“动起来”,切实保障“学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”的政策落实到位,鼓励有条件的地方和学校探索学生每天校内锻炼2小时。

合力 防治青少年近视 需家校多方努力

作为学校和社会力量,应当如何共同努力保护好青少年的眼睛?作为家长和孩子,应当如何建立科学的用眼习惯和教育理念?降低青少年近视率,需要社会各界共同努力。

的确,在防治青少年近视这条道路上,仅靠家长的努力和孩子的自觉是不够的,不少专业人士认为,青少年近视防控工作还需多方合力,形成护眼爱眼的社会风气。

“学校是防控近视的主战场。”倪海龙表示,学校要真正抓落实,切实保障到每一个孩子的学业负担减负和户外活动时间的增加。

“对于近视防控,要有打持久战的思想,要持之以恒,坚持一直进行防控必有成效。”瞿佳建议,国家应加大近视发生机制和有效防控方法的研究,可以设立近视研究的全国重点实验室等,加大对防控方法、器具和药品的研究和投入,研发出更加有效的近视防控方法、设备和药品。 据新华社

为你支一招

预防近视需提早干预

■学习时多开一盏灯

当周围的环境和孩子书桌的亮度对比过大时,容易引起视力疲劳。尤其是在黑暗的环境中,会引起眼睛疲劳以及干涩。因此,专家建议在孩子学习、阅读的时候要多开一盏灯。尽量选择温和、稳定、色温接近于自然的光,能够减轻眼睛的疲劳感。

■遵循“读写三个一”

孩子日常学习中,一定要保持良好的坐姿,即一拳、一寸、一尺。“一拳”主要是指孩子胸膛要与书桌保持一拳的距离;“一寸”主要是指孩子在书写时,握笔的手与笔尖要保持一寸的距离;“一尺”则是指孩子在看书的时候,眼睛应该距离书本保持一尺。

此外,控制接触电子产品时间。大家牢记“20-20-20”口诀,使用20分钟的电子产品后,应该立即向20英尺也就是6米之外远眺至少20秒。

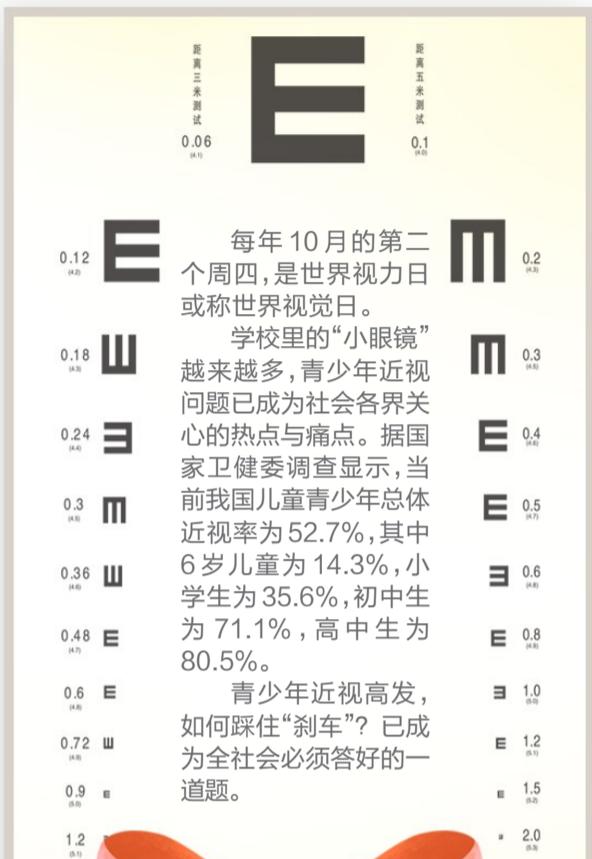
■尽早建立屈光档案

青少年儿童的眼部处于发育阶段,屈光状态波动较大,建议家长每半年带孩子前往正规的眼科医院进行视光检查。通过建立屈光发育档案,了解孩子远视储备情况,跟踪眼睛及视功能发育状态,发现异常及时干预和控制,全面掌握孩子的眼睛健康情况。

■增加户外活动

建议每天进行2小时户外活动,一周不少于14个小时的户外活动。户外活动尤其是在阳光下的户外活动,它可以促进眼睛、视网膜、脑部分泌多巴胺。

据央视新闻客户端



每年10月的第二个周四,是世界视力日或称世界视觉日。学校里的“小眼镜”越来越多,青少年近视问题已成为社会各界关心的热点与痛点。据国家卫健委调查显示,当前我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。青少年近视高发,如何踩住“刹车”?已成为全社会必须答好的一道题。

现状 我国儿童青少年 总体近视率52.7%

今年暑假,每天在中山大学中山眼科中心配近视眼镜的人数暴增到两千多人,绝大部分都是儿童青少年近视患者。

广州市民刘先生7岁的女儿才上二年级,在一家眼科医院检查视力后发现,眼睛近视了,已有150度。刘先生带女儿就诊当日,眼科门诊里坐满了孩子,年纪不大,看起来都是七八岁左右,多数都是近视问题。刘先生自己视力很好,两眼一直保持在5.0以上,从没戴过眼镜,女儿却这么小就近视,完全可以排除是遗传问题。他回想,认为是孩子户外活动少,读书、写作业等室内用眼场景导致近视。

这并非个例,在北京同仁医院,每逢周末,前来看诊的青少年数量总会增多一些。

如今四年级的丫丫是在一年级下学期上网课时发现自己近视的。丫丫妈妈说:“一年级的時候只有100多度,每年来同仁医院复查,今年已经达到了400多度。一年级时,全班只有两三个同学戴眼镜,现在同班58名同学中,有20多名同学戴上了眼镜。”

在浙江大学附属第二医院眼科中心,视光中心主任倪海龙门诊每天需要接诊60多个病例。他表示,“如果是寒暑假,还要再增加一些号,可能会每天八九十个。”

记者在采访中发现,当下青少年近视的人越来越多,总体上呈现“小、高、深”特点——年龄越来越小,发病率越来越高,度数越来越深。据国家卫健委调查显示,当前我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中6岁儿童为14.3%,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。

原因 学习压力大用眼多 电子产品使用频繁

青少年为何近视发病率这么高?

程小蒙(化名)是佛山某高二学生,从初三发现近视150度至今已经近视到400度。用眼过度是她对自己近视的一个解释。住校的她早上6时20分吃完早饭,就要开始早读,开始一天的学习。那课间时间,眼睛是否可以休息?她说,因为学习压力大,睡眠不够,课间时间都用来“睡觉”了,一到下课,全体“趴课桌”是教室里最常见的现象。她感叹,“上了高中,一切的体育活动都是梦,唯有做题和背书是最高追求。”她的班中,仅一两个孩子没戴眼镜。

“与世界主要经济体相比,我国儿童青少年近视率位居高位,近视防控形势严峻。”在眼视光学和视觉科学国家重点实验室主任瞿佳看来,导致我国儿童青少年近视率居高不下的原因主要有4个方面。一是学生学习压力大导致用眼强度较大;二是户外活动和体育锻炼时间不够,日照不足,易引起近视发生发展;三是电子产品使用过度;四是部分家长对孩子视力矫正和控制不够重视,尤其对高度近视的危害认识不足。

更主要的是,家长对儿童远视储备了解较少,缺少保护意识。医生告诉记者,大部分低龄儿童家长并不了解远视储备,误以为近视是上学后才发生的事,幼儿园期间对视力影响不大。

行动 让孩子“动起来” 保证每天2小时锻炼

如今,青少年近视问题已成为社会各界关心的热点与痛点。2018年印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》提出的目标是,到2023年,力争实现全国儿童青少年总体近视率在2018年的



重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划 修改公告	1	重庆市巴南区界石组团S标准分区S58-1地块详细规划修改公示	巴南区	重庆赛创房地产开发有限公司	2023年10月17日至2023年11月15日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66230528
	1	加工区3#路上跨桥及拓宽工程控制性详细规划一般技术内容修改方案公示	两江新区	重庆渝高新兴科技发展有限公司	2023年10月17日至2023年10月23日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67304534
	2	重庆两江新区花沟片区B26-1等地块详细规划修改公示	两江新区	重庆市土地储备整治中心	2023年10月17日至2023年10月23日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655
	3	广联达项目配套道路工程详细规划一般技术内容修改方案公示	南岸区	重庆广阳湾生态城投资发展集团有限公司	2023年10月17日至2023年10月23日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984068
	4	南岸区南坪组团H2-2、H2-3等地块(江南立交改造涉及地块)控规修改公示	南岸区	重庆市南岸区人民政府	2023年10月17日至2023年10月23日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	15923318122
5	九龙坡区二郎片区M3等地块控规一般技术内容修改方案公示	九龙坡区	重庆高新技术产业开发区九龙园区管委会	2023年10月17日至2023年10月23日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68410015	
建设工程 设计方案 类公示	1	渝北区观音桥组团D分区D10-5-1/02地块项目建筑工程设计方案修改公示	位于渝北区红锦大道	重庆信悦置业有限公司	2023年10月17日至2023年10月23日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	2	沙坪坝区新桥新村71-24号增设电梯公示	位于沙坪坝区新桥新村71-24号	熊隆蓉等18位业主	2023年10月17日至2023年10月23日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	3	佳兆业晓岸云起项目二期调整建筑工程方案设计修改公示	位于沙坪坝区西永组团W分区W08-4/05地块	重庆渝煌达实业有限公司	2023年10月17日至2023年10月23日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65211131
	4	大田湾体育场周边旧城改建项目城市更新实施方案公示	位于两路口街道	重庆渝中城市更新建设有限公司	2023年10月17日至2023年10月23日	渝中区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	63311067

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>