



# 防治近视需要一张“运动处方”

□ 沈 峰



话外音  
宋鹏伟

每周二下午放学后的一个半小时,是广西桂林市榕湖小学社团活动的时间,拉丁舞、跆拳道、足球、网球、篮球、击剑等20多个社团集中开展活动,学生们各取所需,自由选择感兴趣的社团参与体育锻炼。(新华网6月14日)

近年来,校园里的“小眼镜”越来越普遍,儿童青少年体质健康成为老师、家长们的一大心病。教育部日前发布的全国儿童青少年近视情况调查结果显示,2020年全国儿童青少年总体近视率较前一年的50.2%有小幅上升,低龄化问题突出。以前常说“身体是革命的本钱”,于青少年,健康素质更是今后人生的基础,而视力,无疑应该是健康的要素之一。近视尤其是高度近视,不仅给生活带来了不便,而且还影响今后的就业乃至自身价值的

最大化,大量的近视人群,甚至还影响国家的长期发展战略。

“小眼镜”越来越多的原因多样,最主要原因是沉溺于“手机电脑ipad刷屏”而不能自拔,“低头族”在学生中已成为普遍的现象,因此挤压了室外活动尤其是体育锻炼的时间,造成用眼过度。为让孩子们真正跑起来,解决“小眼镜”等忧心问题,这所小学为防治近视开出“运动处方”,开展了一系列全员参与的体育活动,让每个孩子都成为与众不同的自己。这张“运动处方”确实是“对症下药”。

实际上,去年国家体育总局和教育部《关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知》中就指出,要加强学校体育工作,将体育科目纳入初、高中学业水平考试范围,纳入中考计分科目,科

学确定并逐步提高分值,启动体育素养在高校招生中的使用研究。而其用意,就是希望通过体育中考这根指挥棒,引导学生加强体育锻炼。而这实际上正是一张顶层设计的“运动处方”。

显然,对于防治近视,除了督促学生养成良好的用眼习惯,确保用眼卫生的到位,目前更需要一张“运动处方”。当然,“运动处方”的落实,需要教育部门、学校、社区、家庭等各方面共同努力,积极创造条件,培养学生对体育运动的兴趣和热爱,让孩子们在体育锻炼中收获快乐,养成坚持锻炼、自觉运动的习惯,若此,“运动处方”必定更为学生所接受,并因此更有效。(作者为浙江自由撰稿人)

**新闻:**端午佳节,花样繁多的粽子礼盒占据了超市和电商平台的“C位”,然而层层叠加的包装却让消费者直呼“套路太多”。大盒套小盒,小盒铺泡沫,一些礼盒内粽子寥寥数个,包装材料却反居“主角”。这不仅增加了消费者的采购成本,更会造成资源浪费与环境污染。(半月谈)6月14日)

**旁白:**治理过度包装任重道远。

**新闻:**6月14日是端午佳节,也是世界献血者日。当天,复旦大学附属华山医院党团员共25人来到上海市血液中心志愿献血,华山医院感染科主任张文宏是献血者之一。(澎湃新闻6月14日)

**旁白:**点赞不如行动。

**新闻:**最新一期,新鲜出炉!5月下半月,深圳2个小区最招蚊!随着天气越来越热,传播登革热病毒的主要“凶手”——伊蚊也在“疯狂蓄力”!还好在深圳,它们的行踪每天都被深圳疾控中心牢牢掌握在手里。6月11日,深圳市疾控中心发布了5月下半月(5月16日-31日)的全市伊蚊密度监测结果。发现近3成监测点不合格。这既是一份深圳蚊子“黑点”地图,也是一份登革热“高危地图”。(澎湃新闻6月14日)

**旁白:**“蚊子地图”是最贴心的“民生地图”。

投稿邮箱:tywbplb@163.com



王成喜/漫画

文明  
微评

## 请戴好口罩

□ 白建军

上周乘坐870路公交车时偶遇一幕:车停城西村站,好几个人上车,其中一人没戴口罩,被司机阻拦上车,那人很不服气,骂骂咧咧地说了半天。

虽说这人在司机的劝阻下最终没坐车,但他说的话让人很不舒服。其一,全球疫情肆虐之下,我国的安全来之不易,如果没有全民配合,很难想象疫情在全国会那么快刹住。其二,疫情之下,戴口罩是最好的防范,既是保护自己,也是保护别人,就算你自己不怕,你也有保护别人的义务。

口罩薄薄两层布,却是测试人性的最好试纸。戴口罩除了防范新冠疫情,对阻断感冒及其它呼吸道传染病的传播也有很大作用。因此请戴好口罩,爱己爱人,它折射的是你个人的健康认知和文明程度。

画  
话中

最近网友发明了一个新词“剧怒症”,意思是,由于电视剧剧情太多漏洞,导致观众看不下去而出现愤怒情绪。这个词引起了很多网友的共鸣。大家提到最多的,便是很多电视剧对于普通人生活的描述。不管人物是什么家庭背景和职业,一律住着干净明亮的大房子,衣着光鲜,妆容漂亮,还要加上厚得看不见毛孔的滤镜。(中国青年网6月14日)

讲自  
文创  
明公  
树益  
新广  
告



窦大夫祠

## 以道德立身

## 以诚信兴业



双双

拾忆绘 制

塔塔

太原创城卡通形象