

近年来,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,越来越多的孩子戴上了“小眼镜”。近日,国家卫生健康委员会发布《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》。新版指南有哪些变化?如何更好地呵护儿童青少年视力健康?有关专家对此进行解读。

向“小眼镜”说不

新版儿童青少年近视防控适宜技术指南三大看点

1 三级预防措施“多管齐下”

“眼健康是儿童青少年健康非常重要的一个部分。”北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍,一方面,近视会影响孩子的学习、生活;另一方面,越早发生近视,将来发生高度近视的可能性就越大,而高度近视会引起视网膜脱落、眼底黄斑病变等一系列并发症。

记者从国家卫健委了解到,适宜

技术的提出和更新坚持预防为主,实施三级预防措施。

据介绍,普及近视防控核心知识、培养健康用眼行为、建设视觉健康环境、增加日间户外活动等,是儿童青少年近视的一级预防措施;筛查视力不良和近视患病率,评价远视储备状况,加强分级管理,发挥视力健康管理效应,是儿童青少年近

视的二级预防措施;倡导已经近视的儿童青少年增加更多的日间户外活动时间、减少近距离用眼行为、及时佩戴眼镜或采取其他矫正方法,严格定期进行视光学检查,防控轻度近视向重度近视发展、重度近视病理化发展等,是儿童青少年近视的三级预防措施。

2 保证日间户外活动120分钟

“日间户外活动是抑制青少年近视发展最有效的方法。”李海丽介绍,白天的自然光线对眼健康非常重要。

指南结合儿童青少年近视防控的户外活动干预研究和真实世界研究的最新成果,明确提出每天保证日间户外活动120分钟,分别落实在校内和校外。

“当孩子有大量的时间进行课外活动时,近视的发生会延迟,即使出现了近视,发展速度也会慢。”北京协和医学院继续教育学院院长、眼科专家张华表示,希望日间活动120分钟成为一个“风向标”,引导孩子参加更多的户外活动。

指南提出,支持学校上下午各安

排一个30分钟的大课间,强化体育课和课外锻炼,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。幼儿园要保证儿童每天2小时以上户外活动,寄宿制幼儿园不得少于3小时,其中体育活动时间不少于1小时,结合地区、季节、学龄阶段特点合理调整。

3 中小学生视力筛查频率每学年不少于2次

指南明确,建立中小学生视力定期筛查制度,开展视力不良检查,更新筛查频率为每学年不少于2次。

“儿童青少年生长发育很快,眼

睛的变化也很快。”李海丽表示,一学年两次以上的筛查能够及时发现孩子的视力问题,及时发现是否有近视的倾向,从而早干预、早预防。

张华提醒,孩子发生近视时要

到正规医院验光,并定期检查,根据视力变化情况及时更换镜片。佩戴合适度数的眼镜可以使眼睛不容易疲劳,从而减缓近视的发展速度。

新华社北京10月13日电



金秋胡杨美

这是10月13日拍摄的额济纳旗胡杨林。
金秋时节,内蒙古自治区阿拉善盟额济纳旗的胡杨林披上金装,吸引了众多游客前来观赏。新华社 发

2021年中国汽车行业用户满意度指数测评结果发布

新能源汽车与燃油汽车用户满意度指数持平

中国质量协会12日发布了2021年中国汽车行业用户满意度指数测评结果。其中燃油汽车测评对象为销量较大的186个品牌车型,涉及全国40个汽车生产企业、49个汽车品牌。燃油汽车行业用户满意度指数为80分(满分100分),同比提高1分。百辆新车故障次数94次,同比下降5次。测评结果显示亟须降低的故障(问题)包括:内饰异味重、行驶中轮胎噪音大、风噪声大、发动机

噪音大/有杂音、燃油消耗过高、加速反应迟缓/无力、刹车有异响、油漆易剥落/污点、前雨刷器刷不干净、有异响等。2021年中国燃油汽车行业售后服务用户满意度为75分,处于近15年来最低水平,三、四线城市售后服务满意度明显差于一、二线城市。

2021年中国新能源汽车行业用户满意度指数与燃油汽车持平,也是80分。测评对象为2021年销量较大的

34个品牌车型,涉及全国17个汽车生产企业。百辆新车故障发生次数93次,比燃油汽车低1次,同比下降8次。测评数据显示,纯电动汽车用户抱怨的主要故障和问题是内饰异味重、续航里程不正常衰减、轮胎噪音大、风噪声大。而插电混动汽车用户抱怨的主要故障和问题是内饰异味重、轮胎噪音大、方向盘松动有响声。此外,新能源汽车音响娱乐导航系统故障率有持续升高的趋势。央视

“红通人员”许超凡 一审获刑13年

新华社广州10月13日电 2021年10月13日,广东省江门市中级人民法院对中国银行开平支行原行长许超凡贪污、挪用公款案进行公开宣判,以贪污罪、挪用公款罪数罪并罚判处许超凡有期徒刑十三年,并处罚金人民币200万元;对犯罪所得赃款予以追缴。许超凡表示服从法院判决,不上诉。

许超凡于2001年畏罪外逃,2002年1月被国际刑警组织发布国际红色通报,在美国因洗钱、转移盗取资金等犯罪被羁押近13年,经其自愿选择,于2018年7月被遣返回国。

经审理查明,自1993年始,许超凡利用担任中国银行开平支行行长、中国银行广东省分行业务处处长等职务便利,伙同他人采用办理虚假贷款套取银行资金、占有公司正常还贷资金或直接转款等手段贪污公款美元6221.73万余元、港币1.29亿余元,挪用公款人民币3.55亿余元、港币2000万元、美元1.24亿余元。

江门市中级人民法院认为,被告人许超凡的行为依法构成贪污罪、挪用公款罪,应依法惩处。鉴于许超凡自愿回国受审,到案后如实供述自己的罪行,具有自首情节,认罪悔罪,依法可对其减轻处罚。法庭遂作出上述判决。

河北平山县通勤班车 涉水倾覆致14人死亡

新华社石家庄10月13日电(记者闫起磊)记者13日从河北省平山县通勤班车涉水倾覆事故现场救援指挥部获悉,经全力搜救,事故最后1名失联者于12日下午打捞出水,不幸已无生命体征。至此,涉事车载51人中有37人平安(含肇事司机1人,已被依法控制),14人溺水死亡。目前,搜救工作结束,正在处理善后,现场及周边地区已恢复正常秩序。

目前,河北省已成立事故调查组,对事故进行全面调查。公安部门已立案侦查,对涉事人员依法追究责任。同时,成立事故追责组,正在对相关责任人员进行调查取证,依法依规依纪追究相关责任人的责任。

10月11日7时许,平山县敬业集团一辆核载55人、实载51人的通勤大巴车在滹沱河王母桥落水。

土木“双星伴月” 14日和15日连续上演

新华社天津10月13日电(记者周润健)天文科普专家介绍,10月14日和15日,月球将与土星、木星相距较近。届时,这三个明亮的天体会在夜空中形成“双星伴月”天象,非常容易辨识,值得观测。

天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛介绍说,“双星伴月”是指两颗行星或恒星,它们与月球相距较近,同时出现在夜空中的天象。有时三者会组成“三角形”,有时也会在夜空中形成一张巨大的笑脸,而笑脸上的“眼睛”,以木星、金星、土星最为常见。

按由近及远的顺序,木星是第五颗围绕太阳运动的行星,也是太阳系中体积第一大的行星,它在中国古代被称为“岁星”,平均11.86年围绕太阳公转一周。从地球上观测,木星是一颗非常明亮的行星。

按由近及远的顺序,土星是第六颗围绕太阳运动的行星,也是太阳系中体积第二大的行星,它在中国古代被称为“填星”“镇星”,大约29.45年围绕太阳公转一周。由于拥有明亮宽大的光环,土星被誉为太阳系中最美丽的行星。

宋媛媛指出,近一段时间,这两颗夜空中美丽的星球会依次在日落时出现在东南方天空,次日凌晨2至3时下落,两者角距离很近,木星的亮度为-2.6等,土星的亮度为0.5等,在晴朗的天空中非常明亮。

10月14日会发生“土星合月”,土星和月球的角距离会非常近;10月15日会发生“木星合月”,木星和月球的角距离也会非常近。

“连续两天,土木双星与月球近距离亲密互动,宛如一场‘星空派对’,成为东南方天空一道亮丽的风景线。不过,本次在我国境内看不到月球移动至土星和木星‘最中间’的状态,而在北美洲和南美洲,月球将会运行到土星和木星之间,可以看到‘双星伴月’的‘正脸’。”宋媛媛说,“虽然这次‘双星伴月’的形态在我国不是很对称,也许不符合大部分人的审美,但在日落时就可以看到,观测难度不大,肉眼清晰可见。”