

## 增加户外活动 摆脱近视困扰



9月1日下午3点,红日高悬,天气闷热,云南红河哈尼彝族自治州屏边苗族自治县湾塘乡卫生院里,副院长杨玉强护士黄美正收拾着工具,准备去一所小学抽检视力。被抽检学校叫湾塘小学,近年来,该校的近视率一直是零。



## 护眼小贴士



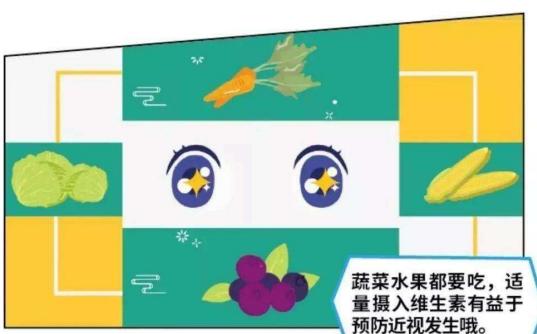
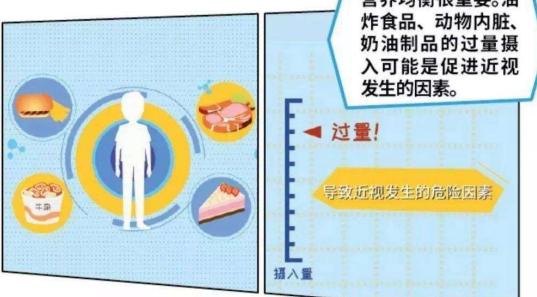
每天户外活动2小时  
可以预防近视的发生,  
也可在一定程度上延缓近视的进展。



研究证明户外活动能有效预防儿童近视。



营养均衡很重要。油炸食品、动物内脏、奶油制品的过量摄入可能是促进近视发生的因素。



# 户外运动让这所小学近视率零

## 视力抽检 无一近视

杨玉强负责全乡儿童的视力保健已有5年,他对湾塘小学印象很深,“我记得有个学期,他们双眼视力5.3(2.0)的学生达到了20%。”

来到校门口,杨玉强联系了校长孙付标。进入校园,他选定一间教室,挂好视力表,调整好测距,随机找来25个来自6个年级的学生。下午4点半监测开始,学生们排着队一一进行检测。一年级新生在高年级同学指导下,很快掌握了视力表“上下左右”的辨认法。

“从抽查结果看,零近视。孩子们视力都在5.0或以上。5.2的80%,5.0和5.1的8%,5.3的12%,要特别注意5.0的孩子,稍有不慎,就可能近视。”杨玉强说。

孙付标赶紧抄下两个孩子的名字,

“我会关注”。

湾塘小学位于南溪河畔,是一所乡村寄宿制学校,孩子们周一至周五住校,周末回家。9月1日是该校秋季学期的开学日。早上8点,全校举行了庄严的升旗仪式,536名学生没有一个“小眼镜”。而站在最后一排的53名教职工中,有六位戴着眼镜。“我们六个自嘲是孩子的‘反面教材’。”孙付标说。

30摄氏度的湿热天,让孙校长的鼻头挂满了汗珠,他不时扶一下镜框,防止滑落。“我常跟孩子们讲戴眼镜的不便,给他们看失焦的照片,戴花镜体验近视的感觉。我一直认为,呵护好孩子们的眼睛,是我们这代‘眼镜教师’最想给他们的礼物。”

## 户外运动 超三小时

每到下课铃响,湾塘小学的操场都会瞬间沸腾,打篮球乒乓球的、“编花篮”的、在双杠上仰卧起坐的……

“我们要求所有孩子下课后必须出教室,哪怕是喜静不喜动的女生,我们都鼓励她们出去走走。”大队辅导员杨清义说。

若论场地和设施,这所村小并不“富裕”。200米的水泥操场、一个篮球场、两个乒乓球台、两副双杠……虽条件有限,但体育老师总有办法激发孩子们的运动热情:把大抹布打个结,就能当“手榴弹”练习投掷;如果下雨,就到教学楼台阶上练习跳;没有球门,摆两块砖,一样射门……

学校共有3名体育教师,从上午第三节课到下午4点半,体育课全满,再加

上七八个运动兴趣小组,体育老师分身乏术。于是,有体育特长的老师纷纷驰援:教务主任唐飞位教乒乓球;数学老师张福带篮球队;音乐专业毕业的杨清义教健美操。

此外,从下午第三节课后到晚饭前,孩子们还有一小时的自由活动时间,大家可以借器材,继续锻炼。“别看我们场地小,孩子们每天的户外活动时间超过3小时。”体育老师褚志华说。

大量研究表明,在白天进行户外活动,紫外线可促进多巴胺的分泌,而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长,有效防控近视。“如果说在孩子零近视率上,我们有什么经验,那就是进行大量户外运动。”孙付标说。

## 满眼绿意 睡足吃好

湾塘小学坐落在半山,从宿舍到教学楼,得先爬181级台阶。

6年前,老校长黄兴祥带领教职工,在坡道旁种了200多株植物,如今越长越茂。一进校门,沿阶而上的是紫色、红色的三角梅,身形高大的芭蕉树,挂在枝干的树菠萝。

校园的操场两端,七八棵榕树如巨大的“遮阳伞”,给校园带来清凉。烈日下,孩子们运动10分钟,就会到树下纳凉;晚饭后,大家绕树围坐,大声诵读。

“前人栽花,后人乘凉,有了每一任校长的努力,才有了满眼皆绿的校园。”孙付标说。

户外,老师鼓励孩子多动;室内,老师会定期调换座位,调节孩子视距。“还有每天两次的眼保健操也不可少。”五年级一班的王骏龙说。开学第一天,他需要给一年级同学做示范,手把手教。

从一年级,学校就开始培养孩子们良好的作息习惯。语文老师毛合明说:“学校晚9点准时熄灯,孩子们早上6点半起床,加上午休,每人每天的睡眠有10个半小时。充分休息也有助于保护

视力。”

学校的伙食,一日三餐,搭配合理,早餐是牛奶和米线,中餐晚餐都是四菜一汤,大家吃多少打多少,杜绝浪费。

除了老师上课需要用电子白板,这里的学生几乎与电子产品“绝缘”。学校禁止孩子把手机带入校园,如果跟家人联系,可以免费使用校内的6部公用电话。孩子回到家中,电子产品的使用需家长监督。

“这个暑假,我计划着让女儿看电视,每天就半小时。”家长胡吉琼说。

爱运动的孩子,学习效率更高,这是湾塘小学老师的共识。“我带的班男生爱打篮球,我说如果20分钟内背完课文,我跟你们一起打,果然,这帮小子做到了。”杨清义说。据屏边县教体局数据,去年,湾塘小学的综合成绩全县第四,排名从中下到了中上。

“每天3小时户外运动、10个半小时睡眠、绿植环绕、没有手机、营养均衡……也许正是这些因素,造就了娃娃们的好视力。”孙付标说。

据新华社电