



# 走出健康盲区 科学预防近视

□薄鸿



活外音  
薄鸿

6月6日是第28个全国爱眼日。呵护孩子的眼健康是每一位家长,也是每一位眼科医生的愿望。今年,省眼科医院展开主题为“科学预防近视 共筑光明未来”的线下体验活动,邀请小学生们“走进来”,沉浸式学习爱眼护眼知识。(《太原晚报》6月7日)

“小眼镜”越来越多,有的学生眼晴度数稍有提升,家长便如临大敌,来到医院,来到眼镜店。配一副价格不菲的眼镜,或者购买所谓的视力矫正套餐,如特殊光学镜、角膜塑形镜、多焦镜等等,一段时间后,视力还在不断下降。

有媒体介绍,在德国、澳大利亚等国家,如果一个孩子被诊断出轻微近视问题,眼科医生会建议他每天去户外活动2到3个小时,以恢复眼球视力。老师也会根据学生的课堂

表现,对照视力自查表,决定是否需要专业的眼科医生进行评估。在视力自查表里,有详细文字描述眼睛情况,以方便教师帮助学生做出评估,比如当学生阅读的时候头的转向、经常漏字、注意力分散、不能认识字、对某些字感到困惑、太靠近书本等。对于没有进行眼科检查的学生,不允许购买及佩戴隐形眼镜,在购买眼镜的时候,初高中学生需要提供眼科处方。

爱眼护眼,预防为主。首先家长不要压力山大,焦虑过多。视力略有下降,先看医生而不是去看眼镜。对于近视治疗,医学专家已经给出定论,目前市场上并不存在逆转近视的神奇器。既然如此,就该从增加户外活动、纠正错误用眼习惯入手。其次,避免耗时过长玩手

机、看电视、打电子游戏等,杜绝近距离看书、看电子屏幕等问题。同时,孩子们近距离用眼一段时间,就需要到户外放松,或者是临窗远眺。再次,学校也应做好落实“双减”的“加”“减”法。减轻作业负担,减掉低质低效、机械重复的任务,鼓励教师积极探索、创新作业的设计。最后,要多组织视力保健活动,让孩子们远离书桌、放眼远处、休息双眼等,开展体育锻炼和文体活动,定期检测视力,及早发现视力问题,及早介入。

预防“小眼镜”,需要家长、学校等各方的“大智慧”,既要听从专业医生指导,又要防止伪专家的“忽悠”,既要家校联动,又要师生互动,这样才能真正让近视防控落到实处,让“小眼镜”越来越少。

**新闻:**百舸争流,奋楫者先。6月7日、8日,高考生将走入考场,接受检验,开启人生新征程。6月6日,记者从市招考中心了解到,今年高考全市共有39684人报名。目前,我市高考各项准备工作就绪。(《太原晚报》6月7日)

**旁白:**十年磨一剑,今朝试锋芒。

**新闻:**6月6日,人社部启动2023年百日千万招聘专项行动,以“职引未来 筑梦青春”为主题,利用100天时间集中为高校毕业生等群体提供超千万就业岗位。(人民网 6月7日)

**旁白:**打通求职招聘“任督二脉”,促进人岗精准匹配。

**新闻:**近日,广东省肇庆市端州区人民法院与端州区检察院联合签订《关于办理性侵害未成年人精神损害赔偿案件的工作机制》,从权利告知、证据收集、提出精神损害赔偿情形、精神损害抚慰金数额确定、法律援助和心理疏导等12个方面细化工作指引。(《人民法院报》6月7日)

**旁白:**织密织牢保护未成年人的法网。

**新闻:**青岛全市23所中职学校与18所普通高中开展职普融通班,16所中职学校开展综合高中试点,8所普通高中与7所中职学校开办新型职普融通班,每年有6600余名普通高中的学生转入职业学校。(央广网 6月7日)

**旁白:**打破职普边界,不再“一考定终身”。

投稿邮箱:tywbplb@163.com

## 绘出梦想亮色

□宋鹏伟

“这彩绘墙太美了!”6月5日,迎泽街道青年路三社区五中宿舍院,一面“新鲜出炉”的彩绘墙吸引了众多居民驻足观看。原先的老旧小区经过改造已脱胎换骨,志愿者和居民联手绘制的彩绘墙更使老院增色不少。(《太原晚报》6月5日)

生命需要色彩。那些令人眼前一亮、赏心悦目的彩绘,往小了说,给居民带来了好心情;往大了说,提升了小区的文明水平。如此创新,多多益善。

在北方,春夏尚好,到了秋冬季节,整体一片灰色调。彩绘简单易行,它可以出现在孩子的图画本中、博物馆的展览墙上,同样也可以运用到现实生活中,以色彩点亮生活,用艺术诠释美好。譬如,在太原的变电站上、井盖上,很多都有漂亮的彩绘图案,给人以轻松、跳脱之感。

发一份光,尽一份心,出一份力,志愿者和居民们联手彩绘、扮靓家园的举动,本身就是一道美丽的风景线。除了加装电梯、清理垃圾、修缮路面等大工程以外,老旧小区同样需要这样的“微改造”,不仅成本低,而且可以通过风景、主题式的图画为老旧小区注入新活力,从而提升居民的幸福感和获得感。



王成喜/漫画

画  
中  
活

近期,江苏省无锡市惠山区人民检察院在办理多起未成年人盗窃、聚众斗殴等刑事案件中,发现部分涉案未成年人沉迷购买“一元小彩票”,个别甚至走上违法犯罪道路。6月2日,该院制发检察建议督促行政机关开展专项整改,还未成年人以晴朗空间。(《中国青年报》6月7日)

微  
评

讲/文/明/树/新/风

山西·太原

文明你我传递  
创城大家努力

锦绣太原

太原市文明办  
太原日报社

世荣听力 助听器连锁40家门店 服务社会26年

优惠促销月 活动开始了!  
专业验配 好礼相送

助听器

世荣听力总部  
山西客户服务中心  
0351-3278000  
0351-2327900  
建设北路239号

扫码详细了解

SIGNIA  
西嘉(西门子)

WIDEX  
丹麦唯听

REXTON  
力斯顿

PHILIPS  
飞利浦

讲/文/明/树/新/风

山西·太原

以道德立身  
以诚信兴业

太原市文明办  
太原日报社