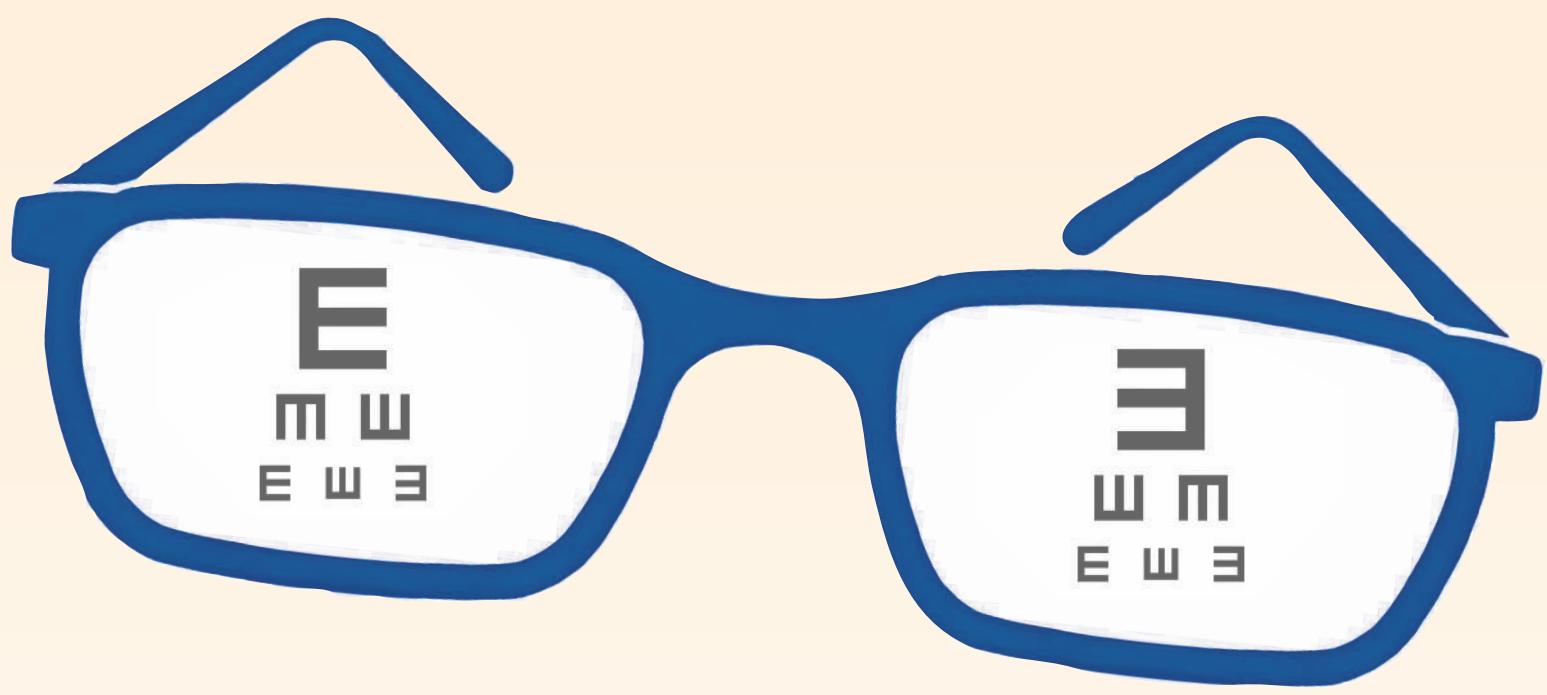




防控近视， 让孩子看得更清晰

本报记者 贺紫瑞 杨嘉琪 实习生 姜文婧

近年来，我国学生近视呈现低龄化趋势。据不完全统计，多地中小学生的近视率已突破60%，视力健康隐患不容忽视。近日，本报记者深入调查，探寻我区青少年儿童近视防控现状与对策。



校园里

透过“眼镜”看眼睛

“以前总爱躺着摸黑看书，写作业脑袋恨不得贴在本子上，现在戴上眼镜才知道后悔了。”11月12日，银川市兴庆区第四小学五年级学生小语把鼻梁上的眼镜往上推了推，向记者讲述了自己近视后的改变。那副粉色边框的眼镜，已成为她脸上不可或缺的装备。

过去，小语对健康用眼没有多少概念：“晚上躲在被窝里看书觉得很惬意，写作业时总觉得离作业本越近看得越清楚。”直到上课时看不清黑板上的字迹，去医院检查后才发现已经近视。“现在看书必须开着台灯，端端正正地坐在椅子上，写作业时会特意提醒自己保持距离。”小语告诉记者，戴眼镜带来的不便，让她彻底改掉了不良用眼习惯。

同样戴眼镜的该校五年级学生小艺，近视始于二年级上网课期间。“开学回到教室坐在第四排，黑板上的字变得模糊不清。”小艺说，父亲带她去眼科医院检查后，被确诊为175度真性近视，这让她不得不戴上了眼镜。

为应对学生近视率上升的趋势，兴庆区第四小学积极采取防控措施。“我们首先从作业量入手，科学控制，确保学生在校就能完成大部分学习任务，避免熬夜写作业导致用眼过度。”该校负责人介绍，学校对传统的眼保健操进行了升级换代。每日两次的穴位按摩版眼保健操成为学生们课间的“必修课”，老师会逐一指导，确保每个穴位都按准、到位。同时，将课间活动时间从10分钟延长至15分钟，让学生有更多时间走出教室、拥抱阳光。

小艺告诉记者，在家里妈妈也为她制定了护眼方案：“每天要按照学校的作息定时做眼保健操，写作业时妈妈会放一个参照物，提醒我头部不能低于参照物，避免弯腰驼背加重近视。”

在银川市金凤区第二十一小学，六年级学生小博也深有体会，自从近视后，不仅上课记笔记受影响，就连上体育课运动也很不方便。“现在我每天都会坚持做眼保健操，课间也会主动到操场活动，让眼睛得到放松。”

“小学生正处于视力发育的关键时期，近视防控需要学校、家庭和社会的共同努力。”银川明慈眼科医院业务院长杨学虎提醒，学校应持续加强护眼知识普及，家长要做好日常监督引导，帮助孩子养成科学的用眼习惯，让“小眼镜”不再成为孩子们成长路上的“绊脚石”，守护好他们明亮的心灵之窗”。