

防控“小眼镜”，如何守护孩子的“睛”彩“视”界？

——儿童健康守护系列报道之二

全媒体记者 唐秀婷

记者 调查

近年来，“小眼镜”问题日益凸显，受到社会广泛关注。据国家卫健委最新数据统计，我国儿童青少年总体近视率高达52.7%，且近视低龄化趋势明显。增强护眼意识、开展户外活动、优化采光环境、定期视力检测，儿童青少年近视防控是一项需要全社会参与的系统工程。目前，我市各地各校各医疗机构已启动系统性、针对性的近视防控工作，多措并举织密近视防控网络，共同守护孩子们的“睛”彩未来。

防控近视 先揪出伤眼“元凶”

“才8岁，近视度数就高达400度了。”眼科诊室里，医生指着检查报告对男孩小宇（化名）的父母说，语气中带着惋惜。原来，小宇有个“秘密习惯”：每到深夜父母睡着后，他就躲在被窝里偷偷玩平板电脑，常常熬到凌晨两三点。

“长时间盯着电子屏幕、昏暗环境下用眼、姿势不正确，这些不良习惯都是导致孩子视力快速下降的‘元凶’。”市第二人民医院视光中心主任齐利丽说。

当下，电子产品普及、电子游戏泛滥，一些自控力较弱、缺少家长引导的儿童和青少年很容易沉迷于游戏中。长久接受内烁光影刺激，眼睛的睫状肌持续处于紧张收缩状态得不到放松，就会引发眼睛疲劳，加重眼睛的负担。此外，升学压力和繁重的学业负担，使学生用眼时间过长、睡眠严重不足，也为视力下滑按下了“加速键”。

光环境这个常被忽视的视力“隐形杀手”也需要警惕。齐利丽分享了一对双胞胎的案例：因长期在被阴影覆盖、采光不足的书桌前学习，姐姐的近视度数比在明亮书房学习的妹妹高出150度。“孩子学习时，桌面照度应不低于300勒克斯(LX)。如果光

线过暗，眼睛就需要不断调节瞳孔收缩来适应，极易产生眼疲劳。”齐利丽说。此外，光线的不均匀分布和过量蓝光也是视力的潜在威胁。长期暴露在电子屏幕发出的高能蓝光下，则可能对视网膜细胞造成损伤，干扰儿童视力的正常发育。

校园“追光” 阳光灯光双护航

“铃铃铃……”随着清脆的课间休息铃声响起，安庆市菱北中心小学的操场瞬间热闹起来。孩子们纷纷涌向室外，跳绳、奔跑、做游戏，尽情沐浴在阳光下，享受着体育活动带来的畅快。

“今年3月份的视力筛查数据显示，我校学生近视率为35%，低于全国小学生近视率的平均水平。”该校教导处副主任王常虹介绍，“保证充足的户外活动时间，是我们防控近视的策略。”学校每天上午和下午各安排长达三十分钟的大课间活动，确保每位学生每天至少有一节体育课，为孩子们释放活力、“目”浴阳光提供保障。

“每天保证2小时在自然光下的远用眼活动，能够有效降低近视发生的风险。”齐利丽解释道，阳光下的户外活动可以提高眼部多巴胺的含量，增加脉络膜厚度，抑制眼轴增长，控制近视发展。即使没有阳光，户外活动也可以让孩子们的眼睛得到充分放松，从而起到预防近视的作用。

在安庆市华中路第二小学，每天上午和下午第二节课前，眼保健操的音乐都会准时响起。孩子们端正坐姿、找准穴位、认真按摩，让疲劳的眼睛得到舒缓。

学校是学生活动的主阵地，科学健康的光环境在近视防控工作中举足轻重。“护眼灯是保护学生视力健康、降低近视率的关键基础设施。”该校大队辅导员张金捷说。去年8月份该校24个班级的灯光设备均已完成升级改造，每一盏护眼灯都严格对标《义务教育阶段学校设计规范》等相关标准，从光源照度、均匀度、眩光值等多个维度

进行优化，确保教室采光和照明设备达到要求，为学生营造符合用眼卫生要求的学习环境。

织密防护网 托起学生“睛”彩未来

目前，我市各地各校已陆续启动了系统性、针对性的近视防控工作，多措并举织密近视防控网络，共同守护儿童青少年的“睛”彩未来。

市教体局体艺卫科负责人姚久大表示，改善教室采光环境、构建科学的教育照明体系是防控“小眼镜”的重要举措。近年来，该局实施“教室光环境达标工程”，淘汰老旧、频闪严重、显色性差的日光灯管，采购符合国家标准LED护眼灯或智能照明灯，依据教室环境条件标准要求进行光环境照明改造，为学生营造舒适、明亮的学习环境。同时，积极采购配置可调节高度的课桌椅，确保不同身高的学生都能调整到适合自己、舒适读写姿势的位置，从源头上减轻不当姿势带来的用眼负担。

2018年起，市二院视光中心组建专业筛查队伍，每学期深入近百所中小学、幼儿园开展公益视力筛查，截至目前，已在各级各类学校完成公益视力筛查60万人次，为早期发现视力问题构筑起第一道防线。

“这相当于给孩子配备了‘视力管家’。”姚久大介绍，自2019年以来，全市建立起常态化机制，要求中小學生每学期至少进行1-2次视力检测，并以区县为单位整合数据，构建学生视力及其他相关健康动态数据库，为早期预警和个性化干预提供科学依据。

防控近视，意识先行。市近视防控宣讲团的成员们活跃在各所学校，将专业的护眼知识转化为通俗易懂的语言，播撒进学生心中。而位于安庆市眼科医院的儿童青少年近视防控科普馆则成为了寓教于乐的“第二课堂”，孩子们通过VR体验、互动模型、科普视频等方式，直观了解眼睛结构、近视形成原理、防控方法，爱眼护眼的种子在趣味互动中生根发芽。截至目前，该科普馆已累

计接待1万余名学生参观学习。

保护视力 收好这份护眼“锦囊”

防控近视，关键在于将科学的理念转化为日常生活中的细微之举。如何在日常生活中切实有效地保护儿童青少年的视力？齐利丽给出了护眼“锦囊”。

“孩子日常要严格控制用眼时长，保持正确的读写姿势。”齐利丽强调，要遵循“20-20-20”法则，即每近距离用眼20分钟后，远眺20英尺（约6米）远的地方至少20秒。读写时要做到3个“一”，即眼离书本一尺（≥33厘米），胸离桌边一拳（6~8厘米），手离离笔尖一寸（约3厘米）。

家长要为孩子打造科学舒适的家庭用眼光环境。“在为孩子选择学习台灯时，应优先考虑无频闪、显色指数高的护眼灯。”齐利丽提醒。台灯摆放的位置也大有讲究，正确的做法是将台灯置于书写手对侧（右手写字则放左前方），这样能有效减少手部阴影干扰，确保桌面光线均匀。晚上孩子学习时，除了开启书桌上的台灯提供局部照明外，也要把室内的主照明灯打开，营造整体明亮的环境。

对于正在生长发育的孩子来说，饮食均衡和保持充足的睡眠都是维护视力健康的基石。在日常饮食中，家长应有意识地为孩子提供多样化的食物，多摄入富含维生素A、维生素C、叶黄素等食物，比如西红柿、猕猴桃、胡萝卜、深绿色蔬菜等。在睡眠方面，保证幼儿每天睡眠时间在10小时以上，小学生每天睡眠时间应尽量达到10小时。

采访中，齐利丽提醒，部分学生因长时间疲劳用眼，会出现调节紧张，可能会造成视力暂时性下降，也就是假性近视。“如果不加以重视和治疗，假性近视可能会发展为真性近视。建议家长每3至6个月带孩子到正规医疗机构进行专业的视力检查，做到早发现、早干预，千万别让‘小眼镜’成为孩子成长的负担。”她说。

强村富民 “新丝路”

6月5日，岳西县的蚕农们正在桑园里采收桑叶，一派繁忙景象。

近年来，该县立足蚕桑特色资源优势，通过“村集体+企业+合作社+农户”的模式，大力引导农民种养蚕桑，并利用新品种、新技术、新模式，实现蚕桑产业规模化、高效化发展，编织出独具特色的强村富民“新丝路”，形成集种桑养蚕、缫丝、制绸、加工于一体的全产业链，产品销往多个国家和地区，带动全县1.67万户蚕农走上种桑养蚕致富路。

通讯员 吴均奇 摄

机制，定期开展联合巡查、专项整治行动，织密长江生态保护网。同时积极探索生态产品价值实现机制，出台《安庆市全面推进林业碳汇工作实施方案》，制定《安庆市林业碳票管理办法（试行）》，建立联席会商制度，推动碳票工作开展，让绿水青山变成“金山银山”。

今年，安庆将深入实施美丽长江（安庆）经济带新一轮提升工程，积极探索生态环境导向的开发，创新生态环境治理新模式。落实绿色低碳发展机制，深化重点领域碳达峰行动，积极争取大规模设备更新政策资金，支持重点企业节能降碳改造。

站在新的起点，安庆将以更坚定的决心、更务实的举措，持续融入长三角一体化发展，不断拓展发展新空间，提升发展新能级。未来，这座充满活力与希望的城市，必将在长三角一体化发展的宏伟画卷中，描绘出更加绚丽多彩的篇章，为推动国家战略落地生根贡献更多智慧和力量。

（来源：6月6日《安徽日报》）

关注中 高 考

多部门夜查 为高考“静音”

本报讯 为给考生营造良好的考试环境，6月5日晚，市城管局联合市教体局、市生态环境局、市公安局等多部门开展高考、中考期间联合禁噪执法活动。

此次联合执法重点对广场舞、KTV、酒店、建筑工地等场所进行检查。当晚，执法人员首先来到湖心北路与天柱山西路十字路口广场，对在广场闲坐聊天的市民进行劝导，并发放禁噪通告。

在皖源国际大酒店，执法人员详细了解周边噪音情况。工作人员表示，酒店给考生安排的房间都比较安静，周边无噪声。

在北极星KTV，文旅部门执法人员首先对KTV周围环境进行检查，并督促其遵守营业时间和噪声控制规定。“中高考期间，我们会严格按照禁噪通告执行。”该KTV负责人表示。

随后，执法人员来到潜水湾三期工地，现场并无施工现象。“我们接到住建部门通知，中高考期间，中午12时至下午2时，晚上10时之后停止施工作业。”工地项目经理胡杰表示，目前都是严格按照禁噪相关要求执行。

“中高考期间，我们将联合相关部门加大宣传和执法巡查力度，同时，也希望企业、商家及广大市民严格遵守禁噪相关要求，为考生营造一个良好的考试环境。”市城管局副局长孙成旺说，中高考期间，如发现有违反禁噪相关要求的，可及时与城管部门联系。

（全媒体记者 徐志远）

消费投诉“三端”联办 市监部门护航中高考市场安全

本报讯 为保障中高考期间考生饮食安全，连日来，市市场监管部门聚焦食品、产品质量、价格秩序等领域，集中组织开展市场安全大检查、大排查，筑牢市场监管领域安全防线。

该部门以商超、学校周边、农村地区等为重点区域，聚焦餐饮店、药店、文具店等重点单位，重点排查食品、药品等领域安全隐患。自5月底以来，全市共出动执法人员1613人次，检查经营主体1536家次，做到“每日排查，动态清零”。

紧盯“米袋子”“菜篮子”“果盘子”等民生消费重点领域，抓牢中高考期间住宿、餐饮、商超等重点区域价格监管，加大对互联网平台点餐、客房预定等商品、服务价格行为的检查力度，坚决制止未按规定明码标价、价格欺诈、哄抬价格等违法行为。截至目前，共出动执法检查人员450人次，检查经营主体798家次，对发现的价格问题均已整改到位。

同时，严格落实24小时值班制度，充分发挥12315消费投诉“热线端、电脑端、手机端”三端联办优势，密切关注市场监管领域消费投诉举报情况，结合“议事协调、上下联动、市县所三级协作”机制，切实做到第一时间受理、第一时间查处，妥善化解中高考期间消费矛盾纠纷，全力为广大考生营造安全、放心、和谐的市场环境。

（全媒体记者 杨得 通讯员 韩昱）

围绕考点和考生住宿宾馆两大区域 开展“全链条”卫生监督保障工作

本报讯 6月4日，市疾控中心（卫生监督所）围绕学校考点、高考住宿宾馆两大核心区域，聚焦生活饮用水安全、传染病防控、教学环境及住宿环境保障等重点环节，全面启动“全链条”的卫生监督保障工作，为考生打造安全、舒适的考试环境。

在安庆二中考点，监督人员查看了学校传染病防控以及考点环境卫生情况，对考点教室的采光照明、通风条件、课桌椅高度等指标进行检测评估，确保教室采光充足、通风良好，课桌椅高度适配。同时，督促考点做好环境卫生整治，加强垃圾清运和蚊蝇消杀工作。

在定点住宿宾馆皖源国际大酒店，监督人员对客房卫生、床上用品更换消毒、通风换气设施、公共区域清洁等方面进行严格检查，要求宾馆加强客房卫生管理，确保考生住宿温馨、安心。同时，监督人员还对生活饮用水水质进行了多指标检测。

“中高考前夕，我们对全市所有考点以及学生的住宿宾馆进行全覆盖监督检查，督促各有关单位严格落实各项卫生规范。我们也组建卫生应急专班，24小时待命，同时开通高考卫生监督服务热线，及时受理考生、家长及社会各界的咨询与投诉。”市疾控中心相关负责人表示。

（全媒体记者 项珍）



6月5日，市公安局交警支队四大队交警正在检查送考车辆。为确保高考期间考生乘车安全，连日来，市交警支队走进客运企业，对高考期间用于接送学生的车辆进行全面“体检”。

全媒体记者 江胜 通讯员 胡艳 摄

昨日我市最高气温达39.2℃ 高考首日迎来“梅雨期”

本报讯 高考大幕今日拉开，梅雨季也掐着点儿来“报到”了。未来几天，安庆将与阴雨天气作伴，请大家提前做好应对措施。

昨日是本周以来最炎热的一天，14时30分许，全市有342个自动气象站实时气温达到30℃以上，14个站点气温越过35℃高温门槛，其中怀宁县济阳雷埠服务区监测到39.2℃高温。

今日强降水“唱主角”，全市范围迎来大到暴雨，个别地方大暴雨，并伴有雷暴大风。8日，虽然雨还在下，但势头缓和不少。9日雨水并未离场，预计南部地区中雨，其它地区以小雨为主。

我市于7日进入梅雨期，较常年6月15日偏早8天。接下来，全市将进入强降水集中期，大别山区山洪、地质灾害风险等级增高，持续强降水可能导致的城市内涝、中小河流和水库洪水，需做好防御措施。

今明两天具体天气情况：今日，大到暴雨，局地大暴雨，25～28℃；明日，中到大雨，24～27℃。

（全媒体记者 程昱）



（上接第一版）对标国内一流水平深化“放管服”改革，安庆全面推行“一网一门一次”模式，推进长三角“跨省通办”，125个事项实现长三角“一网通办”，市区“7×24小时政务服务工作站”投入运营。各县区同步发力，如太湖县纪委监委聚焦营商环境优化，开展问题诉求有效终结专项行动，督促政务服务部门设立长三角跨省通办专窗，推行“跨省办”服务模式，提供帮办代办等全流程服务，实现异地高频事项“无差别受理”。桐城市市场监管局以经营主体需求为导向，持续深化商事制度改革，在全省率先探索“证照联办一日结”改革举措，打造极简“审批”提升含“新”量，全周期为经营主体排忧解难。

今年，安庆锚定新目标，全力吹响双引冲锋号，力争招引江苏新亿元项目200个以上，持续为高质量发展注入澎湃动能。

以戏为媒 共享文化盛宴

黄梅戏是安庆最闪亮的名片，凭借

其清新自然、质朴真挚的独特韵味，在长三角地区收获众多戏迷。该市创新推行“一唱两走”战略，让黄梅戏唱起来、走出去、走下去，探索出一条别具特色的区域文化协同发展之路。

以戏为媒，安庆通过文化“走亲”传递深厚情谊。去年，安庆与浙江湖州市、上海徐汇区、江苏南通市等长三角地区的文旅部门紧密合作，精心策划“缤纷长三角 黄梅再芬芳”文化走亲活动。活动期间，《小辞店》《王小六打豆腐》等经典黄梅戏剧目接连上演，演员们精湛的表演、婉转的唱腔，赢得台下观众的阵阵喝彩，成为长三角文化交流的鲜活典范。

安庆积极举办各类丰富多样的文化交流活动。在“一川江水·江苏南通·安徽安庆版画作品交流展”中，来自两地的48位画家共80件版画作品汇聚一堂，观众们得以在展览中感受两地独特的艺术魅力与文化内涵。

去年，在安庆举办的“礼让六尺巷 理润长三角——长三角‘理论走

亲’艺术化宣讲展演”活动中，来自长三角地区的17支宣讲队伍以艺术化的宣讲形式传播党的创新理论，让观众在欣赏演出的同时，深入领会党的创新理论，有效促进了长三角地区的文化交流与思想融合。

生态共治

同绘绿色画卷

安庆是长江流入长三角地区的“第一站”，肩负着为长三角构筑生态屏障的重要责任。该市始终坚持生态优先、绿色发展，在守护绿水青山中探索生态产品价值实现机制，为长三角区域生态共保联治贡献安庆方案。

数据印证着安庆的生态治理成效。去年该市PM2.5平均浓度、空气质量优良天数比例稳居全省前列，县级以上饮用水水源地水质保持Ⅲ类以上，城乡生活垃圾、医疗废物实现100%无害化处理。

安庆持续推进长江“十年禁渔”，建立跨区域、跨部门的长效联动协作