

共同呵护孩子的眼睛

——聊聊青少年视力健康那些事儿

“除了丧失生命，没有比丧失视力更恐惧的事情了。”一位专家曾如此形容视力健康对于人类的重要性。

当孩子们近视呈现高发、低龄化的趋势时，这便成为一个关系国家和民族未来的大问题。是什么导致我国儿童青少年近视率居高不下？应该如何扭转近视低龄化趋势？记者对此进行了调查。

“小眼镜”实际是个大问题

在内蒙古医科大学附属医院验光配镜部门口，近20个孩子正在排队等待，他们大多戴着眼镜。经询问，他们中最大的15岁，最小的才6岁。带孩子来“试戴镜片”的市民王欢告诉记者：“儿子上小学三年级，上学期说看黑板模糊，我们没太在意。后来发现孩子眯着眼睛看电视，我们才过来检查，发现是近视外加散光。”

根据教育部基础教育质量监测中心最新发布的《中国义务教育质量监测报告》显示，我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。而据此前由北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示，我国高中生和大学生近视患病率都超过了70%，而且还在逐年增加。

青少年的视力问题，不仅会给他们的学习和生活带来不便，还会影响他们对世界的认知。

《国民视觉健康报告》白皮书估算，2012年，各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800多亿元。如果近视人口持续增加，在航空航天、精密制造、军事等领域，符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口，将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。

课业负担重、沉迷电子产品成青少年视力两大“杀手”

“近距离长时间用眼”和“缺乏户外活动”是近视的主要诱因，而课业负担重和沉迷电子产品则加剧了青少年的近距离长时间用眼和户外活动缺乏。

《中国义务教育质量监测报告》显示，义务教育阶段学生家庭作业时间过长，参加校外学业类辅导班比例较高，学习压力较大。四年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为

4.4%、8.7%，八年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在2小时以上的比例分别为4.6%、3.4%。

“孩子除了在学校体育课之外，几乎没有时间户外运动，晚上和周末要上课外班、写作业，还要学画画、练琴……”北京一名四年级小学生的家长告诉记者，自己也很担心孩子的视力，但是“该学的还是得学”。

除了课业负担外，电子产品的普及也成为近视低龄化的重要原因。

“大家在公共场所经常可以看到，为了不让孩子哭闹，家长特别是年轻家长把手机或平板电脑给孩子看视频、玩游戏。”国家卫生健康委员会医政医管局副局长焦雅辉说，这些电子产品在丰富业余生活的同时，给健康带来了很大威胁，其中之一就是影响孩子视力。

多方力量携手擦亮孩子们的双眸

儿童青少年的近视防控主战场在学校，但是呵护他们的双眼，显然需要全社会的共同努力。

有关部门表示，儿童青少年近视防控要实施社会、学校、家庭、学生、专业机构“五位一体”的综合防控策略。全社会要给孩子适当轻松的学习氛围，营造良好的

运动环境；学校提供良好的环境设施，减少作业量，加强用眼教育，坚持眼保健操制度，保证阳光下体育运动；家庭创造良好的学习生活环境，培养孩子正确的用眼习惯，提供全面的营养；孩子自身要有预防近视的观念，积极参加体育锻炼，增强体质，合理安排学习时间。

已经结束向社会征求意见的综合防控儿童青少年近视实施方案对社会各方的责任进行明确，并提出了具体措施，如：积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，小学一二年级不留书面作业，三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟，严格控制义务教育阶段校内考试次数等。

焦雅辉说，健康教育不仅仅是对学生，也包括对家长，要提高学生和用眼护眼意识。

北京协和医院眼科教授龙琴特别指出，家长不当的应对态度是青少年目前近视防控误区之一。“发现孩子近视后四处求医，各种各样的治疗全都加上，我不太推荐这种态度。”龙琴说，另一方面，有的家长过于放松，认为孩子配完眼镜只需每年增长度数后更换眼镜即可的观念也不可取，应及时去做眼底散瞳检查，尽早发现问题、及早治疗，减少并发症的发生。

（新华社发）

消协提醒：

大学生应远离不良“校园贷”

新华社昆明8月28日电（记者林碧峰）开学季来临，昆明市消费者协会28日发布消费警示，提醒大学生应树立正确的消费观，做好消费支出计划，谨慎办理消费分期付款业务，尤其应当远离不良“校园贷”，增强自我保护意识。

当前，不少商家推出分期付款购买服务。消协提醒，大学生应根据自身需求和承受能力，谨慎办理消费分期付款业务。若需办理，在办理分期付款业务前应仔细阅读不同平台产品信息及附加费用，在签订合同前要认真核对利率、违约条款及提前还款条款。

消协特别提醒，大学生应远离不良“校园贷”。一些不法分子

以门槛低、放款快为诱饵，诱导大学生贷款消费，随之而来的是高额利息、手续费和违约金，甚至是连环借贷等。大学生应对不良“校园贷”坚决说“不”。

针对大学校园内潜在的陌生人推销商品的情况，消协提醒，此类商品往往缺乏质量保证，购买后出现质量问题也不容易维权。消协提醒，大学生应提高警惕，避免上当受骗，选择到正规商场、超市购买商品，并注意索要并保留购物凭证，以备日后维权所需。

专家指出，大学生要养成勤俭节约、健康合理消费的好习惯。同时也应该学习掌握一定的法律法规知识，当自身合法权益受到损害时，要果断拿起法律武器保护自己的合法权益。

反诈骗中心提醒：

这些“贷款”千万别相信！

新华社厦门电（记者颜之）“恭喜您获得××元的贷款额度，点击链接，快速放款！”“您在我司平台提交的贷款申请已通过初审，请添加客服微信签订合同。”近日，针对有资金需求者的“贷款诈骗”重现江湖，厦门反诈骗中心梳理后向社会发布三大贷款误区：

——轻信QQ、微信传来的“合同”和“公章”。厦门市民徐先生因急需资金，于8月9日用手机下载一些贷款APP，并填写了个人贷款信息。随后，徐先生接到自称××普惠的客服电话，让其添加客服QQ。半小时后，“客服人员”称贷款审核已通过，并通过QQ邮箱给徐先生发送了一份“借贷专用合同书”，在合同书上还煞有介事地盖有相关机构的“公章”。徐先生信以为真，便根据指引缴纳了“保证金”等款项，发现被骗后当即报警。

——轻信网络搜索引擎中提供的客服电话。于女士于2017年3月在“××普惠”APP上贷款30万元，约定每月15日还款。可到了今年4月15日，于女士发现未正常扣款，担心逾期会对自己的征信造成影响，在多次拨打“××普惠”官方客服电话无人接听后，于女士在百度上搜索“××普惠”的其他联系方式，并拨打了其提供的一个“客服电话”。根据指引，于女士添加“还款客服”微信，向对方转账10000元。之后，于女士发现扣款短信与还款内容不符，得知上当并报警。

——轻信虚假客服所提供的

公司名称。8月15日，厦门市民刘先生在某贷款APP上填写贷款需求后，接到了要求其添加“客服微信”的短信通知。在按要求添加微信后，对方表示自己隶属“北京××普惠投资咨询有限公司”，是“××普惠”的下属公司，并以“保证金”“激活款”等为由要求刘先生先行支付部分款项。刘先生随即给“客服”转账86000元。然而，转完账的刘先生并没有获得放款，发现上当后并报警。

警方提示：有资金需求时，应尽量通过银行等金融机构申请贷款，降低贷款的风险；办理贷款时，预付利息和保证金等要求都属违规行为，要特别警惕对方在此方面的要求；对于有疑虑的贷款客服，应第一时间报警处理。

坐时腿并拢，减肚子

上班族整天坐在电脑前，不但容易弯腰驼背，肚子也不知不觉长大。台湾台安医院医生罗佳琳在《康健》杂志撰文称，在办公室坐着或开会时，不妨并拢双腿，有助锻炼小腹，减少赘肉。

人们随意坐着时，两腿膝盖通常是向外张开的。把腿并拢起来，就会感到肚子自然多了一股向内缩的力量。坐着的时候，一般人多会把重心压在脊椎上，腹部、背部放松，身体和骨盆也会倾斜。因此，久坐者往往肚子凸起，臀部变大，腰部赘肉松垮垮垮。

坐下双腿并拢时，腹部需要稍微施力，可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。时间长了，体态也会变好，支撑起腹腔内的器官，改善凸出的小腹，让人看起来更精神。如果担心一埋头工作，就忘记并拢双腿，可以夹一张纸在两腿中间提醒自己。（郭五陵）



漫画：酒后“代价”

天气渐凉，三五朋友小酌，酒酣耳热之际，本想找代驾解除后顾之忧，可随着代驾市场规模越来越大，许多行业乱象开始充斥其中。醉酒代驾、资质不全、漫天要价、临时加价……快速发展的代驾行业还有许多问题待解。

记者发现，代驾人员的归属五花八门，有网络平台注册司机，有本地代驾公司雇员，还有单干的“黑代驾”。

新华社发

朱慧卿作

老年人错误运动小心适得其反

近年来，“全民健身”的观念愈加深入人心，不少老年人开始通过各种方式锻炼身体。但是，老人们对运动健身的正确方法总是一知半解，很多时候不仅无法“强身”，甚至还会“伤身”。

重庆市肿瘤医院骨科副主任陈鹰、胸外科住院医师徐伟提醒，在运动锻炼的过程中老年人必须重视几个注意事项，这样运动养生才更有效。



不宜快速转头。快速转头容易导致头痛、头晕，甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老人尤其要避免快速转头。

少做仰卧起坐。老人的颈椎、腰椎或多或少都有些问题，加上伴有骨质疏松，做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。而且，做这项运动时身体起伏大，对于患有心脑血管疾病的老人来说，很容易造成血压升高，发生意外。

少爬楼梯。老人上了年纪，关节退化，上下楼梯或爬山时，膝关节承受重量是平时的3~5倍，容易导致膝关节损伤，加速关节老化。所以，不建议老人选择爬楼梯这种方式锻炼身体。

少进行跳跃运动。随着年龄增长，老人骨量下降，各器官开始老化，身体力量、速度、柔韧性、协调性都大不如前。跳跃属于剧烈运动，对心肺功能、身体机能要

求较高。老人做跳跃运动时，会加重膝关节、髋关节等负担，不易掌握平衡，如果体力不支，可能摔倒，甚至诱发骨折等严重后果。

针对老人们对运动健身，广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲也提出几点注意事项。

不宜早。过早出门，人体骤然受冷容易诱发感冒或哮喘病、慢性支气管炎急性发作，寒冷刺激还易诱发心脑血管病急性发作。所以，老年人应在太阳初升后外出锻炼为宜，最好不要早晨五六点就去运动。

不宜空。老年人晨练是养生修性的一个好途径，但不吃早餐就投入锻炼的方式对人体健康危害很大，甚至还有一定的风险。尤其是患有糖尿病的老年人，空腹运动很容易造成低血糖，持续性严重低血糖将导致不可逆性脑损害，甚至死亡。即使是健康老人在空腹运动时会从脂肪中分解出能量，这时，血液中游离脂肪酸的

浓度会增高，过多的游离脂肪酸会对心肌造成影响，引起心律失常等问题，甚至会导致猝死。

不宜露。户外活动要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等，不宜脱衣露体锻炼。

不宜激。老年人人体力弱，适应性差，运动量一定要量力而行，循序渐进，微微出汗即可。那种大汗淋漓的激烈运动容易诱发心、肺疾病，对老年人不适合。

不宜急。因为老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，所以专家建议在锻炼前应轻柔地活动躯体、扭动腰肢、活动关节，事先做5~10分钟的热身活动，比如弯弯腰、拉拉胳膊，让各个关节充分活动后，再开始运动，以防止因骤然锻炼而诱发意外事故。

老年人一定要根据自己的体力、自我生活能力和疾病状态选择适合自己的锻炼方式。

（任民）

心血管不好不可乱秋补

进入秋季后，很多人开始进补。解放军454医院心内科王达理主任提醒，高血压、糖尿病、冠心病患者不要跟风乱进补，饮食还应坚持以清淡为主，尽量少吃辛辣、高盐食物，避免三餐过饱。另外，心血管病患者还要及时补充水分，每天喝1500至2000毫升白开水，抵抗秋燥。王达理提醒，心衰患者还要限制饮水量，以免饮水过多增加心脏负担，加重病情。

商洛市中心医院中医科主任医师陈丽英介绍，现在人们几乎已不存在蛋白质缺乏等情况。已患有高血压、心脑血管病的老年人，不要随意服用野山参、白参等，以免发生危险。

陈丽英讲，所谓“春夏养阳，秋冬养阴”，秋天的气候比较干燥，容易出现咽干、鼻燥、声嘶、皮肤干涩等症状，应当注意少吃辣

椒、大葱等辛辣刺激食物，多饮些开水，蜂蜜水、淡茶、豆浆等水分较多的饮品，同时稍微多吃些蔬菜水果，起到润肺生津、养阴清燥的作用。不要盲目地贴秋膘，不要以为几顿饭、几样食物就能把亏欠的营养补回来，也不要妄想一味过度节食就能成功减肥。只有日常规律进餐，根据自身体质和生活状态，通过锻炼增加活力，愉悦心情，这才是有益的“正能量”。（健时）



主办单位：平顶山日报社 平顶山市汽车行业协会

报社秋季车展

9月13日-16日

地址：市体育村

- ▶ 报名并成功购车者前100名送洗车机；
- ▶ 101-200名送精品被一条；
- ▶ 同时可参加抽奖，礼品有：油卡、车载吸尘器、抱枕……

报名方式：

1. 关注微信公众号“鹰城微车市”发送“姓名、电话、意向车型”，收到回复信息即为报名成功。
2. 编辑短信“姓名、电话、意向车型”到15603751862，收到回复信息即为报名成功。

