

# 打响暑期视力“保卫战” 近视防控正当时

□ 记者 黄雅婷

暑期来临，“神兽”们结束了一个学期的紧张学习，尽情撒欢。这两个月，其实也是视力提升的黄金期。有些孩子劳逸结合，注重用眼保健，视力问题得到缓解乃至好转；也有的孩子“沉浸”于繁重的兴趣班，或沉迷电子产品，视力急剧下降。近期，武进眼保健中心迎来了就诊高峰。

## 摘镜忙 眼保健中心日门诊量达240多人次

7月4日下午，记者在位于坂上眼科医院的武进眼保健中心看到，等待就诊的家长和孩子已经排起了长队，测量眼轴长度、眼压、视力等各个检查科室都很忙碌。

前来复诊的8岁小学生董一凡，去年在学校体检视力筛查中发现双眼有不同程度的近视。经过几个疗程的药物干预、科学用眼，目前视力已基本恢复正常。“干预了3个月就恢

复正常了，后来就一直注意调整写字姿势，控制看书时间。”家长李云说，孩子班上好多同学都戴上了眼镜，还有几个高度近视，所以家里非常重视孩子的视力康复。

6月以来，武进眼保健中心日门诊量始终维持在240多人次的高峰，周末日门诊量更达400人次，患者年龄主要集中在3~17岁，低年龄的孩子主要存在假性近视、斜视、弱

视等视力问题，小学、初中的孩子则面临近视问题。

遗传、用眼负荷过重等因素都是造成儿童青少年近视的原因。武进眼保健中心负责人史宗立介绍：“假期是视力发展的分水岭。如果不及时进行视力训练和行为约束，假期过后，很多孩子会出现视力骤降的情况。”因此，暑假是进行视力保健和养护的好时机。



小朋友正在接受眼轴测量

## 近视防控关键：关口前移，尽早发现

“学业负担重，又要保护视力，太难了。”不少家长无奈地表示。虽然近视不可治愈，但可以预防，即使已经近视也可以控制度数进展，避免发展成高度近视。

家庭是预防近视的第一道防线。家长要帮助和督促孩子养成良好的用眼习惯。如早睡早起不熬夜，保证充足的睡眠时间；注意饮食均衡，多食富含维生素A、维生素C以及含钙的食物，少食用碳酸饮料和甜食。

暑期，很多家长给孩子报了各类兴趣班，孩子学习压力

大，休息时又“沉浸”在电子设备里，更要注意科学用眼。要保持正确读写姿势，眼睛和书本的距离要保持30厘米，不歪头写作业，不趴着躺着看书。灯光要适宜，避免在太阳光下看书写字。

“要控制近距离用眼时间，每隔40分钟休息20分钟，眺望远处，放松一下眼睛。”史宗立说：“最关键的是每天要保证至少2小时户外活动，阳光可以刺激释放多巴胺，而多巴胺能够抑制眼轴伸长，延缓近视发生。”

## 选择专业视功能检查 科学矫正近视

近年来，青少年儿童近视问题日益严峻，且低龄化趋势明显，近视已成为影响我国国民尤其青少年眼健康的重大公共卫生问题。

今年5月24日至7月4日，武进眼保健中心共接诊9370人次。其中，2340人次患有散光、远视，近视1312人次（包括假性近视987人次）。今年上半年，对全区81所幼儿园进行视力筛查，筛查学生32356

人次，其中异常率为16.93%；对小学、初中、部分高中在内的95所学校、29万余名学生进行视力筛查，视力不良率为68.3%，近视率为60.1%。

“如果发现近视，要及时到正规眼科医疗机构进行医学验光。”史宗立说，“查视力，不是单一地检查近不近视，斜视、散光等眼病也会导致视力下降，要进行专业的视功能检查，科学矫正视力。”

医生建议，青少年儿童应当每半年到正规医院做一次视力检查，出现视力异常应及时进行人工干预和矫正。目前可用于近视防控的手段主要包括角膜塑形术、低浓度阿托品、视功能康复训练、佩戴离焦镜片等。同时，专业医院还会为每一位前来检查的孩子建立屈光发育档案，进行视力定期追踪，做好眼健康管理。

## 闫向辉：退伍不“褪色” 守卫“生态绿”

□ 记者 陈寒秋

“革命军人是块砖，东南北海任党搬，砌在高楼不骄傲，铺在路上无怨言”。32年前，他穿军装入军营；如今，在生态文明建设的道路上，他以军人的坚毅，踏出铿锵足音。他，就是区生态办督查三组组长——闫向辉。

湖塘镇某拆迁工地去年11月开工作业，闫向辉带领组员不时到现场督查、查找问题、督促整改。闫向辉说：“主要是施工过程中，车辆扬尘比较大。类似问题比较容易反复，所以还得跑跑才行。”

督查完拆迁工地，闫向辉立刻赶到位于牛塘镇的串心浜。串心浜位于江苏理工学院西南角，全长700米，南连苏南运河，建有泵站。因沿河部分排污入河，加上长效管护不到位，水体出现黑臭。经多部门整治后，串心浜水质已达Ⅴ类水，

并被纳入小微水体清单。为落实长效治理，闫向辉定期来“回访”，检测监督水质。

生态文明建设在路上，闫向辉也始终步履不停。生活垃圾随意堆放、企业偷排废气废水、河道黑臭、畜禽养殖污染……本着环境问题无小事的理念，闫向辉对每一起环境问题都同样重视，有案必查，有错必究。近年来，共督办各类环境信访问题700余件，这个数字的背后是一次又一次的沟通、一次又一次的跑现场。闫向辉说：“有次，我们在一个月里连续跑了12趟，也不管是工作日还是周末了。一有新进展，就及时跟进。”

治污攻坚路上，常常还涉及多个板块、部门；推进整改不光需要脚力，还需要心力。但只要问题解决了，百姓满意了，闫向辉就觉得值得了。“守护生态，青山必定不负！”这是闫向辉的环保宣言。他说，能通过自己的努力，守护家乡的蓝天白云净土，用汗水换来更好的空气质量、更美的绿水青山，给老百姓增加幸福感，是他们环保人最大的心愿。

## 周庄学子暑期免费参加国学公益课

本报讯（记者 陈心如）7月4日上午，嘉泽镇周庄学院“国学智慧”暑期培训班正式开班。这个暑假的每周一至周五上午，周庄村的中小学生们都可以来这参加丰富多彩的国学公益课。

“弟子规，圣人训。首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁。有余力，则学文……”一大早，周庄学院就传出了孩子们的朗朗读

书声。在帮助解决暑期孩子在家“无人托管”难题的同时，周庄学院致力于利用课外时间，传颂《弟子规》《三字经》《千字文》等国学经典，传承中华优秀传统文化。据了解，国学课一经推出，就受到了村民们的热切欢迎，首期报名的就有40多个孩子。

为了给孩子们提供“身临其境”的学习体验，村里

还打造了别具特色的“古风文化特色教室”，定制木材桌椅，配套古训文化走廊等，着力营造“沉浸式”教学氛围。“争取每年暑假都可以举办丰富多彩的公益文化课程，带领孩子们树立向上的价值观念、养成良好的学习习惯、培养善良的心性品行。”周庄村党总支书记江建昌说。



暑期来临，图书馆也迎来了阅读接待高峰。为充实假期阅读资源，武进区图书馆上架新书约5000册，包括沈石溪、杨红樱等儿童文学名家名作，以及一批少儿动漫类书籍；武进第二图书馆上架新书约3000册，主要以幼儿绘本、儿童文学、音乐体育类书籍为主。图为少年儿童在图书馆内度过阅读时光。

蒋雯摄

