

如何让“大眼睛” 远离“小眼镜”

近视防控关乎儿童青少年的身体健康,关乎国家和民族的未来。日前,2024视觉健康创新发展国际论坛、全国综合防控儿童青少年近视宣讲团集体备课会在浙江温州举办。如何维持儿童青少年近视储备?如何合理使用电子产品?如何形成家校社医近视防控合力?专家学者就此提出诸多建议。



小学生在医疗机构进行弱视综合治疗。
本报记者 李忠 摄

前移关口 维持“视力银行”储蓄

人的眼球发育有一个从远视到正视化的过程,新生儿眼轴较短,一般有300度左右的远视,随着眼球生长发育,远视度数逐渐减小回归正常视力,但正视化过早过头就会引发近视。孩子近视储备过早消耗,最终导致儿童近视低龄化高发。

如何理解近视储备对于儿童青少年近视防控的意义?“一句话就能讲清楚!”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团专家宣讲团副团长卓业鸿解释,

“如果说把儿童青少年视力健康比作银行,那么远视储备就相当于预防近视的‘储蓄’,这个积蓄消耗光了,就会近视。”

在此基础上,预防儿童青少年近视储备过早消耗成为共识。“要前移防控关口、控制近视规模,把幼儿园、小学低年级作为近视防控的第一道关口和主攻方向。”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团副团长、温州医科大学附属眼视光医院终身名誉院长瞿佳认为,“抓

好近视防控就是抓住了‘牛鼻子’,孩子户外活动多了,‘小眼镜’就少了,自然会带动‘小胖墩’‘小驼背’数量下降,同时还能促进孩子心理健康。”

如何维持儿童青少年远视储备?专家表示,户外活动是维持远视储备最经济有效的办法。“户外活动可以有效预防近视的产生,而且只需户外强光暴露即可,近视保护作用与运动与否无关,与户外暴露的累计时间长短有关。”瞿佳说。

科学用眼,合理使用电子产品

伴随着数字技术的发展,未成年人用网低龄化趋势日渐明显,同时互联网学习成为常见方式、短视频用户规模增长等因素都给新时代儿童青少年近视防控带来新的挑战。

“长时间注视电子屏幕蓝光频闪容易导致眼疲劳,增加了近视以及远视度数加重风险,在长时间看电子屏幕的过程中眨眼频次减少有可能会引发干眼症。”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团专家宣讲团副团长杨莉华介绍了

不当使用“电子保姆”的危害。

如果电子产品使用不可避免,那么就要学会科学使用,尽量降低其对儿童青少年的视力伤害。“要提高自己的自律意识和信息素养,家庭方面制定电子产品使用规则,家长尽量给孩子使用屏幕大、字体大、清晰度高、亮度合适的电子产品。”杨莉华建议。

“越是年龄小的儿童越少看近的东西,低龄儿童尽量以家长读绘本为主进行阅读,0—3岁儿童不可接触电子

产品,4—6岁儿童偶尔使用电子产品,建议每次不超过15分钟。”瞿佳说。

如果一个人已经近视,就要注意防控高度近视向病理性近视的转变。“近视防控是一生的事情。”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团专家宣讲团成员、甘肃省眼科临床医学研究中心主任张文芳表示,要避免防控高度近视的误区,应当认识到定期检查和随访的重要性,提升公众对于高度近视的认知水平,普及检查手段,倡导健康生活方式。

多方协同,合力守护光明未来

儿童青少年近视防控是一项系统性、综合性的工作,家校社医形成合力显得尤为重要。

除了用眼习惯,家庭的饮食和作息习惯也会对孩子视力健康有所影响。“众所周知,高糖和高淀粉饮食会增加近视的风险。餐后血糖升高,高糖饮食引起的胰岛素增加容易诱导近视发生。近距离用眼是近视的高危因素。如果孩子餐后紧接着进行近距离阅读或书写作业,两者相加,近视风险也会叠加。”全国综合防控儿童青少年近

视宣讲团团长宣讲团团长、浙江大学附属第二医院眼科中心(浙江大学眼科医院)视光中心主任倪海龙从饮食和作息习惯谈及近视防控建议。

学校作为儿童青少年学习的场所,应如何开展近视防控?全国综合防控儿童青少年近视宣讲团教育部门负责人宣讲团团长、温州市教育局副局长倪彤介绍了温州市儿童青少年近视防控的经验,温州市在全国率先开展“全市域、超百万、高时效”的近视普查,并把户外活动作为近视防控的重要抓手,在

学校内抓实“课间十分钟”,培养学生运动兴趣,有效控制学生近视。

另外,采用科学、安全、有效的行为干预和医学干预的技术和方法也有助于儿童青少年近视防控。“规范的眼保健操能减缓小学生的屈光度和眼轴长度的增长,能改善视疲劳和提高灵敏度,建议对眼保健操的操作进行规范。”全国综合防控儿童青少年近视宣讲团教育部门负责人宣讲团团长、山东中医药大学附属眼科医院院长毕宏生说。

据中国教育报

霞山区“扣好人生第一粒扣子”主题教育进校园

普及科学知识 启迪科学思维



学生们亲自动手操作科学实验仪器,进行科学实验。通讯员 供图

本报讯(见习记者陈妍 通讯员邓海图 黄亮嘉)近日,霞山区“扣好人生第一粒扣子 阳光成长”主题教育实践活动在湛江市第三十四小学举行。活动由霞山区科协、区文联、团区委和东新街道关工委共同主办,旨在通过丰富多彩的科普教育活动,激发学生科学兴趣,培养其科学素养和创新精神。

“为什么星星会闪烁?”“为什么海水大部分是蓝色和绿色的?”……活动现场,区科协工作人员在科普展板前开展趣味科普知识问答互动,并通过一个个生动鲜活的小故事向学生们讲授科学知识,以深入浅出的方式引导孩子们走进科学的世界。此外,现场设置有趣味科学实验体验区,在工作人员的指导下,学生们亲自动手操作科学实验仪器,

进行各种有趣的科学实验,让学生们更加直观地感受到科学的魅力,提高科学兴趣。

当天,志愿者们还向家长们宣传了好家风、好家教等内容,通过分享优秀家庭教育案例和故事,让家长们深刻认识到优良家风家教对于孩子成长的重要性,号召广大家长共同营造良好家风,发扬家庭美德,形成家校共育良好氛围。

本次活动共吸引近百名儿童及家长、老师参与活动。霞山区东新街道关工委相关负责人表示,接下来,将继续联合区有关部门、群团组织,通过形式多样的科普活动,提升青少年的科学素养,引导青少年“扣好人生第一粒扣子”,共同打造健康良好社会环境。

市直关工委向日葵青苹果共读活动启动

书香润家 护航成长

本报讯(记者骆丽华)“春姑娘敲响风铃,宣告花季到来。祝福每一位步入花季的少男少女,人生从此翻开了新的一页……”近日上午,在朗朗的共读声中,湛江市直关工委向日葵青苹果共读活动开启。

据悉,这是为落实中央关于推动“全民阅读”的号召,促进青少年儿童健康成长,推动关爱下一代工作高质量发展贡献力量,市直关工委向日葵青苹果吧联合国内优秀的青春教育“青苹果”师资队伍,开展的主题为“书香润家 护航成长”的“湛江向日葵青苹果共读会”活动。

共读活动以青春教育为主线,为家庭创建读书分享、共同探讨、共同成长、互相滋养、相互学习的团体;帮助青少年顺利度过青春期,促进社会更多家庭幸福和谐;鼓励青少年儿童及其父母

以读书为基础,提高家庭成员文化素质、文明教养、知识水平,增进家庭教育的有效性和家庭生活的幸福感,为青少年健康成长保驾护航。

活动指出,青春期是“扣好人生第一粒扣子”的重要时期,是青少年身体成长、心理成长、学业成长与价值观塑造的关键时期。父母是孩子青春期的第一任老师,要更加理解孩子的需求,学会有效沟通,减少家庭冲突,增进亲子关系,建议家长多陪伴少说教,有耐心控情绪,冷处理不争执。

此外,活动还介绍了向日葵青苹果吧的相关创建情况,并为参加活动的150人讲授了《解读青春密码》的青春教育课程。与会的青少年及家长表示共读活动很有意义,从专业角度出发为大家答疑解惑,让他们进一步解读了一些青春期的密码。

招租公告

招租方:中国工商银行股份有限公司湛江分行
(以下简称工行)
招租项目:

招租资产名称	招租资产面积	招租底价 元/月	招租期限	招租资产地址
廉江支行本部六楼闲置房产	278㎡	20元	3年	湛江市廉江市罗洲大道东126号
廉江支行本部七楼闲置房产	230㎡	19元	3年	湛江市廉江市罗洲大道东126号
廉江市中山三路160号闲置房产	14㎡	35元	3年	廉江市中山三路160号首层

招租报名时间:2024年6月5日至2024年6月13日
联系人:吴庭剑

联系电话:0759-6624045
举报和监督电话:0759-3336428

招租要求:

1. 承租方不得为工行员工或员工直系亲属;承租方须为中国境内具备独立法人资格合法注册一年以上的企业或政府机构,需提交法人或者其他组织的营业执照和税务登记证(或三证合一证明)证明文件(原件核对),及没有犯罪记录;
2. 承租方在与工行签订合同之日须向工行一次性交纳承租押金,承租押金金额为3个月租金,待场地租期结束且双方结清有关债权、债务,办妥一切有关的手续后30天内将承租押金无息退还;
3. 租赁期满后,所有固定设施归工行所有,承租方不得拆除或破坏,否则,没收其押金处理;
4. 租赁期满后,若工行与承租方没有达成续租协议,则由工行收回进行重新招租,房产内外的所有装修、装饰不得拆除并归工行所有,原承租方装修费用工行不予补偿;
5. 承租方在装修和使用期间,不得擅自改变房屋

现有的建筑结构和用途;承租方如需大面积装修或设置设备,均须事先征得工行的书面同意后方可施工,费用由承租方负责。装修时,应保持现有建筑物整体外观现状。租赁期满或因承租方责任导致中途解除合同,依附于房产的固定装修无偿归工行所有;

6. 招租场地经营范围要求:只限于政务服务或商业经营,不允许经营歌舞厅、游戏厅、机动车维修业、废旧物资回收、餐饮业、洗浴场所、易燃易爆等容易造成环境污染和安全隐患的行业。承租方应按投标中明确的经营项目从事经营,如有违反则按中标人违约终止合同,租金和押金不予退回。
7. 承租方在租赁期内不得进行转租、分租或转借承租,如有违反则按承租方违约终止合同,租金和押金不予退回。
8. 租金标准:租金每平方米单价以最终竞价签订合同价格,租金按季结算,乙方先在季前支付租金后,甲方再提供发票。

中国工商银行股份有限公司湛江分行
2024年6月4日

湛江东海岛天然气利用工程一期工程项目环境影响评价征求意见稿公示

- 一、征求意见稿全文查阅方式及途径
1. 征求意见稿全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1pdGQjBTEJB-itOxUvJt65w?pwd=9524> 提取码:9524
2. 查阅纸质报告书的方式及途径
与建设单位湛江经济技术开发区东海新奥燃气有限公司沟通获取。联系人:高工,联系电话:18924405516,电子邮箱:157094169@qq.com
- 二、征求意见的公众范围:项目附近可能受影响区域内居民、机关及企事业单位和个人。
- 三、公众意见获取链接
<https://pan.baidu.com/s/1pdGQjBTEJB-itOxUvJt65w?pwd=9524> 提取码:9524
- 四、公众可通过电话、邮箱、现场等方式反馈给建设单位。
- 五、公众提出意见的起止时间
2024年5月31日—2024年6月14日。
湛江经济技术开发区东海新奥燃气有限公司
2024年6月5日

讲文明树新风 公益广告 中国精神 中国形象 中国风范 中国风采

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制作 陕西产 王乃良作

招租公告

招租方:中国工商银行股份有限公司湛江分行
(以下简称工行)
招租项目:

招租资产名称	招租资产面积	招租底价 元/月	招租期限	招租资产地址
赤坎区海滨七路22号首层闲置房产	78㎡	110元	3年	赤坎区海滨七路22号首层

招租报名时间:2024年6月5日至2024年6月13日
联系人:林宇
联系电话:0759-3177299
举报和监督电话:0759-3336428

招租要求:

1. 承租方不得为工行员工或员工直系亲属;承租方须为中国境内具备独立法人资格合法注册一年以上的企业或政府机构,需提交法人或者其他组织的营业执照和税务登记证(或三证合一证明)证明文件(原件核对),及没有犯罪记录;
2. 承租方在与工行签订合同之日须向工行一次性交纳承租押金,承租押金金额为3个月租金,待场地租期结束且双方结清有关债权、债务,办妥一切有关的手续后30天内将承租押金无息退还;
3. 租赁期满后,所有固定设施归工行所有,承租方不得拆除或破坏,否则,没收其押金处理;
4. 租赁期满后,若工行与承租方没有达成续租协议,则由工行收回进行重新招租,房产内外的所有装修、装饰不得拆除并归工行所有,原承租方装修费用工行不予补偿;
5. 承租方在装修和使用期间,不得擅自改变房屋现有的建筑结构和用途;承租方如需大面积装修或设置设备,均须事先征得工行的书面同意后方可

施工,费用由承租方负责。装修时,应保持现有建筑物整体外观现状。租赁期满或因承租方责任导致中途解除合同,依附于房产的固定装修无偿归工行所有;

6. 招租场地经营范围要求:只限于政务服务或商业经营,不允许经营歌舞厅、游戏厅、机动车维修业、废旧物资回收、餐饮业、洗浴场所、易燃易爆等容易造成环境污染和安全隐患的行业。承租方应按投标中明确的经营项目从事经营,如有违反则按中标人违约终止合同,租金和押金不予退回;
7. 承租方在租赁期内不得进行转租、分租或转借承租,如有违反则按承租方违约终止合同,租金和押金不予退回;
8. 租金标准:租金每平方米单价以最终竞价签订合同价格,租金按季结算,乙方先在季前支付租金后,甲方再提供发票。

中国工商银行股份有限公司湛江分行
2024年6月4日