

每天户外活动两小时 江苏学生近视率可下降20%

专家提醒:小学三年级很关键,孩子视力下降最快

数据

读完高中,近视率达90%以上

2017年,江苏省教育厅抽查全省80所中小学以及8所高校发现,7—11岁近视率达到了46.9%,12—14岁达到了79.7%,15—17岁达到了91.4%。也就是说,读完高中,江苏九成以上的学生会戴上眼镜。

作为江苏省近视防控专家组成员,南京医科大学眼科医院副院长薛劲松表示,6岁—18岁青少年,身体处于发育成长的关键时期,也是近视发生的易感期。青少年眼球结构稚嫩,易变形,眼轴易拉长,加

上不注意用眼卫生,爱眼意识薄弱,很容易形成假性近视,若在初期的近视阶段不及时治疗,那就很快将发展成为真性近视。所以说,易感期是青少年预防近视发生的关键阶段。

薛劲松也进一步解释了近视对眼睛的伤害,高度近视给人带来的影响不仅是视力下降,还可能使眼球的前后径变化,很可能进一步发展为所谓的病理性近视;预防+控制青少年近视,刻不容缓。

防范

3年级和3岁这两个时间段要关注

2010年—2016年,南京医科大学眼科医院对南京市4所小学368人(732只眼)进行了从小学一年级到六年级视力及视功能的跟踪检测,发现小学生近视发病率有逐年上升趋势。其中,不良的用眼习惯等后天因素,是近视发病率随年级或年龄增大而上升的重要原因。薛劲松表示,大样本调查发现,小学三年级的孩子视力下降最快,也是防治近视的关键时期。

为何是三年级?薛劲松认为,三年级的学业功课的负担会加重,而且在一、二年级时期的远视“储存”会在三年级集中消耗完毕。数据显示,一、二年级学生的近视发病率为

10%左右,到三年级时激增到30%以上。
家长最关心的就是怎样发现儿童“近视的苗头”。薛劲松提醒,给儿童建立屈光发育档案则是最好的近视预警方法。其实预防近视不是从小学抓起,而是要提前到幼儿园,孩子3岁是一个关键时间点。3岁是给孩子的眼睛做全面检查的关键期,能尽快发现视力问题。“很多幼儿园入园体检会检查视力,但这种检查不够准确。除了设备不够专业外,基层医疗机构并没有专业的‘视光师’,水平有限,因此应该从3岁开始就到正规机构为孩子建立眼屈光发育档案。”薛劲松介绍。

说起近视,你是不是得“心疼”自己?打球被球砸破眼镜,戴眼镜吃面条时会蒙上一层雾,而看3D电影时更是被“六只眼”了……6月6日是全国第23个爱眼日,由江苏省卫生计生委、江苏省教育厅、江苏省体育局共同发起的主题宣传活动在南京市凤凰花园城小学聚泽园校区举行。近年来,江苏学生近视检出率居高不下,且呈低龄化趋势,南京医科大学眼科医院副院长薛劲松表示,研究表明,如果有每天超过两个小时的户外活动,江苏学生近视率可下降20%。

通讯员 李昆 商卫红
现代快报/ZAKER南京记者
刘峻 安莹

要素,近视应防范于未然,在未发生近视前(如学龄前)多给孩子亲近大自然的机会吧。

去年,省卫生计生委、省教育厅、省体育局下发《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》,提出要培养学生良好的用眼习惯。各托幼机构和中小学校要按照动静结合、视近与视远交替的原则合理安排课程与活动,健全眼保健操制度,将每天2次眼保健操时间纳入课程表。

专家

近视孩子最缺的是“户外活动”

薛劲松说,电子产品、睡眠问题等都是导致近视的因素,但他认为,在所有原因中,现在江苏孩子最缺的就是“户外活动”,如果孩子每天户外活动两小时,那么,江苏学生的近视率将可下降20%。目前科学公认最有效的近视干预措施是户外活动,每天累计2小时的户外活动可以有效预防近视的发生。户外的光照度非常强,是室内光照度的几百倍,光照度是近视预防的核心

措施

江苏布局青少年近视眼立体防控网络

江苏省卫生计生委副主任李少冬说,如此高的近视率不得不让我们重视,确保充足户外活动时间,养成良好用眼习惯,掌握正确握笔姿势,减少使用电子视频产品,呼吁老师、家长和全社会关心关爱孩子的眼健康。

《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》中提出,积极建立政府主导、医教结合、体教融合、家校协同的近视防控工作机制;完善以妇幼保健机构、疾病预防控制等医疗卫生机构为基础、眼

视光机构等社会力量为补充的近视防控服务体系;以中小学托幼机构为主阵地,构建全省性的科普、预测、预防、干预、跟踪的近视眼立体防控网络。争取用两到三年的时间(2018—2020),实现儿童青少年近视防控知识知晓率≥98%、教师及家长近视防控知识知晓率≥95%的宣传教育目标,实现儿童青少年近视检出率居高不下和低龄化趋势得到有效遏制,高度近视比例下降,初中生600度以上的高度近视比例下降2%,高度近视致盲率为0和其他相关防治目标。



视觉中国 供图

国内新创真人娱乐游戏 ——奇趣狂欢节奇袭珍珠泉风景区

国内新创大型线下真人娱乐游戏活动——奇趣狂欢节Carni Go将在端午小长假首日奇袭南京珍珠泉风景区。6月16日,奇趣狂欢节携十余项大型互动游戏项目降临珍珠泉风景区。奇趣横生的大型涉水游戏,遇上山环水抱的珍珠泉风景区,在这个炎炎夏日为金陵的朋友们带来清凉又刺激的玩水体验,开启一场群山隐秘之中的奇幻之旅。

“奇趣狂欢节Carni Go”源自于风靡欧美的真人娱乐活动,针对中国年轻玩家特点与喜好加以创新,旨在为参与者打造一场奇思异想、妙趣横生的原创游戏狂欢盛宴。这里有一系列涵盖电影、运动、游戏、动漫、娱乐、二次元、黑科技等多元跨界题材的乐趣非凡的真人游戏项目,由挑战冒险、战术竞技、多人对战、现实冲突、技巧运动、搞笑竞赛等多种游戏类型组成。只要你有一颗年轻的心,就可以一起狂欢,拯救夏日恐惧症!现场不仅有好玩的大型游戏,还能与明星大咖进行零距离的搞怪小游戏互动,更准备有各种惊喜大礼,为小伙



伴们创造最欢乐最美好的夏日记忆。

奇趣狂欢节除了清凉刺激的游戏之外,艺人阵容也是空前强大。“首席体验官”——练习生偶像男团BBT、快车道FM金牌主持人泓承、贺儿,将共同助力奇趣狂欢节。届时,南京本土艺人也将为金陵的小伙伴们带来精彩纷呈的演出。

这个端午节还没有出行计划的市民朋友不妨来南京珍珠泉风景区,在这个炎炎夏日为您带来一场清凉又刺激的亲水之旅。

广告

太平商场端午福利会员抢先送!

端午佳节将至,太平商场只“粽”情于你,VIP会员福利抢先一波大派送!

6月8—10日,会员3天【双倍积分】;【会员端午礼金抢先送】已为会员卡内充值100元礼金,满额当钱花!【会员礼品免费送】上月积分满100免费领取(护手霜/抽纸/阿胶枣,任选其一);1—6月积分满500分以上持积分兑换(鲜肉粽一袋);银联云闪付满2元,随机最高奖励999元。【卡通扇DIY】微信报名免费参加,地点小红花童乐园区!

上海知名品牌黄金立减30元/克;镶嵌满1000元减300元;宝庆镶嵌部分5折;中国黄金K金镶嵌7.5折;优雅裙装,旋舞夏韵——太平裙装节,桑蚕丝服饰展:奥尔西布莱雅5折起;莱迪雅桑蚕丝连衣裙258元;诺蒂妮桑蚕丝连衣裙398元!

一楼鞋包专区:千百度新款女鞋5折;她新款凉鞋一口价低至150元;百思图一口价女鞋200—499元。太平小红花童乐园区精品推荐:未来之星、明璐童装童鞋19元起;



巴拉巴拉童装 5件6.1折。

父亲节精品男装推荐:安东尼奥部分服饰3折;金利来服饰5.5折;罗蒙三楼大型热卖区:衬衫50元/件,裤装90元/条。世界杯运动休闲推荐:耐克部分款满400减100;阿迪达斯全场两件8折。

5F名品惠卖区:木林森皮凉鞋全场9元起。丰富多彩的活动,尽在太平!带上会员卡到太平商场抢先领取端午福利吧!太平南路279号,地铁3号线常府街站直达!

广告