

18岁以前不近视的已经是凤毛麟角?

救救孩子的眼要知更要行

“悠长假期”结束,家长们在“庆祝”神兽终于归笼后,最常见的“问候”就是“你家孩子度数涨了多少?”8月27日,教育部调研也显示,与2019年底相比,半年来学生近视率增加了11.7%。青少年儿童近视防控工作迫在眉睫。

各种因素对视力的影响到底在哪,以及如何应对,记者日前专访了中南大学爱尔眼科学院博士生导师、中华医学会眼科分会眼视光学组副组长杨智宽。杨智宽介绍,对青少年视力影响主要有这几个方面:第一是持续性视近工作,也就是小于33厘米、大于20分钟的用眼。学生平时在校一节课40分钟,是在黑板和课本间切换,理论上还可以接受,但总上网课就没有了这种切换;第二是有效户外活动时间,为什么要加上“有效”呢?就是户外光照度要大于700lux。夜晚户外活动,锻炼作用还在,但对视力的调节作用就没有了;第三是环境照度,室内非阅读,也需要150lux以上才不至于视疲劳。

多亮才算亮?

光照度是物理术语,指光照的强弱和物体表面积被照明程度的量,简称照度,单位勒克斯(lux或lx)。

据2018年住建部颁发的最新《建筑照明标准》,以学校为参照,国标中对于教室桌面的照度要求是300lux,黑板面是500lux。这基本也是记者平时阅读时眼睛较舒适的光照度范围。而记者去过的不少书店阅读区,甚至部分图书馆,往往达不到这个标准。

记者在一个阴天的上午,紧靠窗前无任何遮挡的书桌桌面照度是700lux-800lux;离窗1米远的桌面照度约300lux左右。

很多成年人没绷紧环境照度和阅读照度这根弦。周末节假日,无论在照度不合格的图书馆还是书店,书架旁的地板上、角落里经常坐满了各个年龄段的读书人。公共阅读场所的经营管理者,有义务参照国标,满足照明条件。而热爱阅读的我们,尤其家长,更应该了解点“常识”,坚决不在不合格的光照条件下阅读写字,毕竟,“凿壁偷光”和“囊萤映雪”是受限于时代,励志足矣。除了期盼加强检查以督促公共阅读空间照度标准化外,记者曾见到有些家长在光照不足的图书馆掏出充电阅读灯为孩子“补光”,也不失为权宜之策。

屏幕的“原罪”

至于广被诟病的电子产品,到底主要“危害”在哪里?如果无法在生活中完全剔除,该如何正确使用?同样是近距离阅读,和传统纸质书差别在哪里?蓝光到底危害有多大?这些问题,杨智宽

也一一做了解答。

排除屏幕类阅读介质本身的质量问题,首先,电子产品的阅读是不限制条件的。看书,我们至少要一盏灯,但现在的学生,即使房间熄灯了,趴在被窝里也可以看电子屏幕,这本身就增加了近距离阅读时间。这种情况,经常到处奔波的人最有体会,很多不利于阅读的环境,比如火车站、地铁上、候诊时……掏出手手机似乎是消磨时间最好的方法。

其次,电子产品传递的信息,可以做动画、视频,包括互动等形式,增加了趣味性,一不留神就超时。其实何止学生,相信很多成年人,即使是正当需求,也挡不住各种推送的“吸引”,更不要说进去就出不来的游戏了。

第三个是大家耳熟能详的蓝光,这个其实和近视眼关系不大,但主要会引发眼底病。我们现在所有的电子产品,显示光源都是LED,一般LED发的光只有“RGB”这3种颜色,其中R就是red,表示红光;G表示green,代表绿光;而B表示blue,代表蓝光。3种颜色的LED,以400nm到500nm之间的“蓝光LED”最为重要,也最为基本。波长在400多nm,正好聚焦在黄斑处,所以对眼底是有损害的,看手机又多数在晚上或光照不佳时,瞳孔暗环境会放大,蓝光没有任何遮挡直入眼底。这种损害短期看不出来,长此以往后患无穷。

每天户外2小时

如果说屏幕生活对全人类包括青少年已无可回避,除了对距离、时间的控制,更积极的做法是增加户外活动。

8月29日,人民网主办的“第二届国民视觉健康高峰论坛”(后简称“论

坛”)上发布的《中国青少年近视防控大数据报告》,指出当前儿童青少年用眼时长超出标准1倍有余,户外有效暴露时长严重不足。数据显示,2020年1月-7月,青少年全天用眼距离为32.3±9.4cm,其中,75.3%的青少年平均每日近距离用眼时长超过2小时。

青少年近视防控需要“光合作用”,坚持户外活动必不可少。在户外活动接受阳光、接受更强的照明,接受日照下面的光谱以及节律,这是最重要的近视防控的手段。

在论坛上,中山大学中山眼科中心主任医师曾骏文解释说:“为什么老是要说户外活动,其实户外活动不单单只是减少看近的问题。户外活动接收光线的作用特别神奇,很多人觉得紫外线不好,其实紫外线里有些波段的光对眼球发展有一定正向作用,现在还没有深入研究。我的课题在做红光的研究,红光以前专门治疗弱视的,其实弱视治疗好了以后,小孩子眼球的硬度也增长了,眼轴就不怎么长了。”

教育部体卫艺司原巡视员廖文科提到,高考体检查视力是重要一项,有不少在某方面非常有天赋的孩子,由于视力原因不能选择自己所爱的专业,严重影响我们国家专业人才的培养。不光如此,“每年征兵之后部队都要跟我们反馈,由于视力低下导致合格兵源少,征兵体检的标准一降再降,还按照原来的标准已经找不到太多合格的兵源了,再不降标准征兵任务都难以完成。”

记者在论坛上还了解到,经科学论证,周末一次性运动14小时起不到近视防控的作用。就像饭要按顿吃一样,户外活动一定要分散到每天至少2小

时。而现实是,即使在疫情已不太严重的停课期间,各个小区楼下玩的孩子鲜有小学高年级及以上者。更不要说平日“档期”比大人都紧的学生了。

倒逼学生还是学校?

前阵网上争议很大的山西省长治市将视力考核纳入中考成绩一事,似乎在学业日趋沉重的学生身上又压了一座大山。

北京朝阳区呼家楼小学则另辟蹊径,每学期把视力检查的结果做成曲线图反馈给家长,同时在教师的评优上纳入了视力考核指标,如果班级成绩上涨但同时近视率也上涨,老师考核是要受影响的。

校长刘治国还建议,能否在教室里装一个光感应器。因为现在教室使用多媒体教学手段时往往拉上窗帘,虽然要求用投影仪等设备就要把窗帘拉开,但当老师全力投入教学中有时想不起来,如果有这么一个感应器,一报警就知道光线不够了,需要拉开窗帘或者开灯。

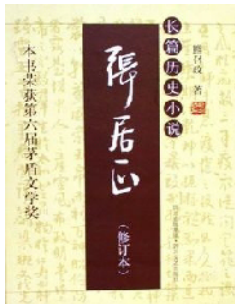
现在很多公园里都有噪音预警器,不少手机装个软件就能检测光照度,技术层面应该不难解决,更重要看管理者的决心。信息化、数字化等新的生活方式给我们健康带来冲击的同时也应该提供相关便利。

不过刘校长也担心,目前能想到做到的,只是从“监控方”出发,真正起作用的还是要唤起学生自己对这些问题的重视。

仍有太多对光线强弱、对户外活动不以为然的青少年儿童甚至家长,这恰恰说明很多人的重视性亟待增强,不要到了最危险的时刻才警醒。

(据新华社每日电讯)

张居正



熊召政 著

“书院为何能够如雨后春笋般兴起,说穿了,就是有当道政要的支援。讲学之风,在官场也很兴盛,一些官员对朝廷推行的各种改革心存不满,自己不敢站出来反对,便借助何心隐、罗近溪之流的势力,来与朝廷对抗。讲学讲学,醉翁之意不在酒啊!”

张居正说着说着就上了火气,金学曾到此才明白首辅厌恶讲学还有这么深刻的原因,便道:

“讲学之风,如今已成沉疴之病,官员

们不管出于何种动机,反正有不少人乐意襄助此事。下午,抚台陈瑞讲到襄阳府巡按赵应元不参加会葬是因为有病,据卑职所知,真正的原因是罗近溪到了襄阳,在卧龙书院讲学,赵应元要留下来陪他。”

“看看,这又是一例。”张居正轻蔑地笑了笑,又道:“如今全国讲学之妖风,已是甚嚣尘上,其中又以南北两京、浙江、江西、湖北数省为最。我之所以要举荐你出任湖广学政,就是要你先在湖广捅一捅马蜂窝。”

“卑职一定不辱使命。”金学曾脸色庄重地表态,接着说,“前不久,郟阳府发生了一次械斗,郟阳府知府徐显谟到任后,支援何心隐在那里兴办书院,为了解决校舍,徐显谟命令驻扎在郟阳的千户卫所腾出一半房子来,导致军士哗变,竟把府衙包围了起来。”

“这样的大事,怎不见上奏朝廷?”

“当地官员担心考绩过不了关,故多方隐瞒。”

“真是岂有此理!”

张居正恼怒地骂了一句,还欲说什么,却见书办进来禀报:“大人,荆州知

府吴熙求见。”

“有何事?”

“吴熙说,他把何心隐抓起来了。”

“为何?”

“何心隐下午在太晖山侮辱了首辅大人,还送那一对怪物到葬礼上,这都是戏弄。吴熙看到大人发怒,一回到荆州,就派人把何心隐抓了。”

“胡闹!”张居正霍地站起,厉声说道,“你去转告吴熙,叫他迅速把人放了。”

“是!”

书办一溜烟跑走了,张居正踱到窗前,眼前又浮现出那一对石雕虫八虫夏丑陋的形象,不免又自言自语道:

“何心隐啊何心隐,天底下,就你这一只叫鸡公了!”

金学曾一旁观察,突然明白了首辅“投鼠忌器”的矛盾心理,他忽然灵机一动,想了一个替首辅解忧的办法,兀自莞尔一笑,便躬身告辞离开了张大学士府。

第九回 粮道街密议签拘票 宝通寺深夜逮狂人

由于地势低洼,加之遍地的湖塘,一

到夏天,武昌城就热得如同蒸笼。白日里来风去浪,虽然热,往阴凉地儿一站,倒也还能透口气儿。奇就奇在一到夜晚,风都不肯吹出来。整个儿一座城不单是蒸笼,简直就成了烤红薯的红炉铁桶。丁门小户人家,多半是杂物堆积拥挤不堪,三伏天窝在家里,摸什么物件儿都觉得烫手。如此天气,呆在家里还不把人闷死!于是,太阳一落土,家家都把竹制的凉床搬出来,不管怎么说,躺在大街上乘凉,到底比在屋子里通泰得多。多少年来相沿成俗,市民们乘凉便成了武昌城夏日的一道景儿——男的只穿一条大裤衩子,女的也只穿一件露着浑圆玉臂的小褂,床挨床人挨人一街二巷睡了个满。摇着大蒲扇说笑的话;拍蚊子把大肚皮拍得脆脆脆脆响的;小姑娘闻着邻床的臭汗睁着眼睛数星星的;小孩儿摸出年轻妈妈的奶子当众吮吸的——这都是司空见惯的画面。这时候,你若是讲求“非礼勿视”,除非把眼球儿摘下来。