

防控近视，“国改区”在行动

□本报记者 舒玲玲

扫码、检测、数据上传、生成视觉健康电子档案，每检测一名学生视力的时间缩短至15秒……前不久，温州完成了今年第二轮百万学生视力普查。

因为高出全国平均水平的儿童青少年近视率，所以在校园近视防控上，我省面临着较为严峻的形势。省政府也为此立下“军令状”，承诺到2023年，近视率在2018年基础上每年降低1个百分点以上。

去年9月，温州市和杭州市上城区在省率先试点。今年1月，这两地又与金华市、杭州市滨江区、宁波市北仑区、绍兴市上虞区和衢州市柯城区等一道，被分别推选为国家儿童青少年近视防控改革试验区（市、区、县）。如今，这些“国改区”在近视防控上到底做得怎么样，记者对此进行了采访。

A. 纳入民生实事 实施政策倾斜

温州原计划今年改造8000个教室的LED灯光，截至目前，已完成9687个教室的灯光改造，超额21%；投入4000多万元采购的17万余套可调节课桌椅也陆续到位，将营造出一个高品质的校园视觉环境。如此大手笔、高效率，得益于温州将“明眸皓齿”工程列为今年政府十大民生实事之首，以“一把手”工程的力度在全市铺开。

今年3月，温州还发布了全省首个以市政府名义印发的近视防控实施方案，并成立了温州市儿童青少年近视防控工作领导小组，逐级签订责任书；6月，在全国率先完成全市106万名中小学生的近视筛查；7月，

率先出台《温州市近视防控教室照明技术规范》；下一步，温州还将研究出台LED光源地方标准……

没有领导的重视和政策的倾斜，要完成这一切很难。在调研近视防控工作时，温州市教育局党委书记、局长郑建海不止一次强调，要以更高的站位、更严的要求、更科学管用的举措，切实提高儿童青少年视力健康水平，形成近视防控的“温州经验”，领跑全省乃至全国。

而在金华，政府也将儿童青少年近视防控作为一项民生工程来抓，启动了“明眸摘镜”工程。一方面，该市将近视防控经费纳入

年度财政预算，除用于基础设施改建外，还以政府购买服务的形式，引进专业力量参与近视防控；另一方面，将近视防控工作列入对各县（市、区）政府教育目标重点考核内容，对儿童青少年体质健康水平连续3年下降的县（市、区）和学校依法问责。

正是因为大力度的推进，试点工作开展以来，金华全市的学生近视率稳中有降，平均降幅达2.82%，降幅最大的达到7.96%。该市教育局相关负责人表示，他们还将金华近视防控模式推广到了对口援建的新疆阿克苏地区温宿县，为当地7000多名学生建立档案并采取积极的近视干预措施。



宁波市北仑区要求各中小学、幼儿园积极开展户外活动，确保学生每天拥有两小时户外运动时间。图为厚生幼儿园鼓励孩子多运动，当一个不怕高的“小超人”。

（本报通讯员 汪燕娜 摄）

B. 减负担增运动 抓牢两个关键

这学期，杭州市清河实验学校的学生们都领到了一本数学“半小时作业”。这是参照中等学习程度的学生在半小时内能完成的作业量来编写的。“每学习半小时休息一下，能有效避免连续用眼，是对眼睛必要的放松。”校长周芸佳说，将作业总量控制在合理范畴，学生每天伏案作业的时间也减少许多。

一直以来，课业负担过重、电子产品滥用、户外运动不足等是导致近视高发、

低龄化的重要原因。在温州医科大学附属眼视光学院院长瞿佳看来，儿童青少年近视防控的关键就在于“一减一增”，即减少近距离用眼，增加户外活动。郑建海也要求温州各校在减轻过重课业负担、增加户外体育锻炼、开展用眼健康课程等方面多做探索，共同呵护孩子的用眼健康。

上城区从去年就开始优化作业内容、建立过重作业负担监管制度等，要求

切实为学生减负。而杭州市崇文实验学校更是在此基础上，要求家长减少孩子的校外培训，否则将被约谈。校长俞国娣说，高强度的校外培训和高密度的作业，对视力的伤害会成倍增加，“校内减的负不能都在校外加回去”。

作业减量、负担减轻，可供学生自由支配的课外时间就会多起来，每天两小时的户外运动也有了基本保障。衢州市柯城区因此提出，确保学生拥有不

少于两小时户外活动的刚性要求。姜家山乡中心小学在全校范围内推广了羽毛球、乒乓球、排球、瑜伽健身等体育项目，还利用大课间跳起了班级绳操。

省眼科医院眼视光专家告诉记者，多晒太阳可以使孩子瞳孔收缩，加大眼睛的聚焦力；运动还能让双眼的睫状肌不断得到收缩、放松，促进其血液供应，减轻视力疲劳。

C. 创新防控手段 推进综合施策

因为近视率超过全省平均水平，绍兴市上虞区面临的近视防控压力是“国改区”中相对较大的。为此，该区将近视防控的防线前移到学前阶段。从幼儿园大班开始，上虞就为每个孩子建立了视力检测档案，“一人一档、入学建档”，并实行预警制度。

而在杭州市滨江区，这样个性化的视力档案，学生也是人手一份。自从推进基于信息化系统和大数据的新型智慧防控模式以来，该区中小学生的视力变化情况都得以清晰地呈现，从而一改以往那种人工检测、手工录入、纸质存档的模式，不仅提高了视力检测的效率和精准度，也方便学校和家长开展针对性的防控。

在宁波市北仑区，学校开展健康教育、学生体质健康测试、学校卫生室建设和专业人员配备情况等都是“健康北仑”考核指标体系的重要内容。每学期，区教育局和区卫生监督所都会联合开展“校园卫生安全健康行动”，对全区各校的学生视力健康管理工作进行检查、考核、评估等，倒逼学校重视近视防控。

今年5月，北仑还成立了宁波市首个家长成长学院，下设的80余个分院几乎覆盖了该区所有的中小学和幼儿园。依托家长成长学院，该区把近视防控的相关措施和要求宣传到每一位家长，帮助他们提高科学用眼、护眼意识与能力。而在其他一些“国改区”，饮食、营养等有助于学生眼视健康的举措也在积极跟进中。

在前不久召开的省儿童青少年近视综合防控工作现场推进会上，省教育厅副厅长丁天乐对“国改区”的近视防控工作给予充分肯定。他希望从“国改区”开始，我省能形成科学防控态势，最终落实到对标国家要求上来，切实降低全省儿童青少年近视率。



温州市龙湾区第二小学教育集团给每个教室都配备了崭新的可升降课桌椅，改造了教室灯光。图为学生在焕然一新的教室里认真做眼保健操。

（本报通讯员 周军 摄）

这“1个百分点”怎么降

□省儿童青少年近视防控指导中心 办公室主任 倪松涛

根据我省制定的分步走近视防控目标，预计到2023年，全省儿童青少年总体近视率以2018年为基数，每年降低1个百分点以上。乍看起来，下降1个百分点的目标似乎并不难，但结合庞大的学生基数和近视无法逆转根治的特性，要不折不扣完成目标，我省压力不小。

从去年11月的全国普查结果看，我省除幼儿园大班外，各学段近视率均高于全国平均水平，近视防控总体形势十分严峻。我省也高度重视，在国家方案涉及的八部委之外，又将省医疗保障局、团省委和省妇联纳入联防联控体系，率先建立起省教育厅等11部门联席会议机制。

锚定下降1个百分点的目标，我省率先成立省儿童青少年近视防控指导

中心，同时组建起近视防控的专家委员会，分公众版、儿童青少年版、教师和家长版、医疗卫生人员版四大类编制近视防控指南等，形成了科学防控、智慧防控的局面。

要实现近视率下降1个百分点的目标，首先要做的就是搭建近视防控的“四梁八柱”，强化顶层设计、排摸防控基数，这也是今年我省近视防控工作的重点。这一年来，我省通过开展近视抽查和视力普查，对全省儿童青少年的视力情况检测建档，逐渐形成了近视防控大数据。截至目前，我省已累计普查调查130余万人。其中，杭州市上城区于5月中旬完成了10万名中小学生的近视检测，成为全国率先实现信息化系统检测近视的示范区。

其次要做好近视防控预警，早发现、早干预。只有通过普查调查精准掌握近视率、近视发生率、近视欠矫率等基础数据，以及一年2~4次的定期检测掌握数据变量，尤其是“视力储备值”

（又称“远视储备值”）的变化情况，建立及时预警机制，防控工作才会更有针对性，才会更有利于实施精准防控。因为“视力储备值”一旦降为零，也就意味着近视发生，而近视在目前只能防控尚不能防治。

要为每个学生都建立一份专属的视力健康电子档案。温州依托温州医科大学附属眼视光医院的专业力量，在全国率先开发出近视防控信息系统，包括网络检测设备和信息化近视防控大数据平台。近视发生快、高风险的学生，会被纳入预警，系统还会自动生成分析报告，发送到教师和家长手中。

再次要抓好关键阶段和重点群体。相对而言，小学阶段尤其是一、二、三年级是近视防控最为关键的阶段。这个年纪的学生刚从幼儿园升入小学不久，学习压力陡增、课业负担加重，极易产生用眼疲劳。而且这也是学生读写姿势等良好学习习惯的养成阶段，视力发育又尚未成型，是近视的高发阶

段。从防控干预看，这个年纪的学生不少还停留在假性近视阶段，如较早干预、及时治疗，或许视力还能恢复正常。

最后，必须重点抓好阳光体育运动和家庭护眼工程，配合学校层面的近视防控工作，形成近视预防的闭环。从实施效果来看，学校的近视防控政策较易落地。然而，学生在校时间是有限的，更多地需要家长行动起来，与学校形成合力。不能出现学校把课业负担降下来，家长转头给孩子报各类补习班；学校禁止使用电子产品布置作业，家长却用手机、平板等“助手”带娃；学校保证校内运动1小时，家长却以安全或学习为由剥夺孩子到户外运动的权利等现象。由此可见，校园外的近视防控更加重要，需要全社会共同参与，尤其要发挥好家长的监督与管理作用。

一线声音

范彬（绍兴市上虞区教体局普教科副科长）：

在区委、区政府的重视下，我们全力推进儿童青少年“明眸皓齿”工程，从环境改造、减负提质、户外活动等维度着手，循序渐进地在全区推进近视防控工作。我们启动了中小学幼儿园教室照明设备改造工程，加大对学校体育场地设施投入力度，开展小学生游泳技能免费培训，推进阳光体育运动，保证学生每天一小时校园体育活动。同时，实施弹性上学政策，合理安排弹性时段文体活动。经过一年试点，我们初步摸索出了“责任前置、保障先行、防线前移、宣传先导”的“四前并举”防控策略，以及依托家庭、学校及近视光专科“三方共管”的主体格局。

谢胜芝（衢州市柯城区实验小学教师）：

我们把近视防控的重点放在预防上，面向全体学生实施有效的预防干预措施。为此，学校制定了工作计划，积极推行新版眼保健操；通过健康课与主题班会等，集中对学生开展保护视力教育；利用红领巾广播站、宣传栏等多种形式，经常性宣传眼保健知识；教师将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于课堂教学之中，随时纠正学生的不良读书姿势；向家长宣传保护视力，指导督促家长为孩子提供有利于视力保护的学习环境，并控制学生近距离用眼时间等。

侯立杰（省眼科医院杭州院区视光诊疗中心副主任医生）：

在目前的医疗条件下，近视仍然是不可逆的，我们能做的是通过有效的干预手段防控近视加深的趋势。对近视防控，社会有不少认识误区。如不戴眼镜或者佩戴度数不匹配的眼镜都会加深近视，家长不应该抗拒孩子戴眼镜，要结合孩子的视力情况，选择最适合孩子的眼镜并定期检测其视力等。接下来，我们会开展更多的科普推广和宣传教育活动，希望能助力爱眼护眼成为全社会的共识。



图为杭州市钱塘实验小学对学生进行视力测试，并对检测结果作详细记录与分析。

（本报通讯员 沈浙波 摄）