



“小眼镜”低龄化愈演愈烈？

专家支招学龄前幼儿近视防控

文/羊城晚报记者 崔文灿

A 三龄童要开始建视力档案

对儿童视力问题的严峻性，广东省人民医院眼科主任医师曾锦深有体会：这个暑假，前去眼科就诊的孩子较往年同期翻了番，发病年龄持续走低，问诊者中不乏3-6岁幼童，散光、近视频发，弱视和斜视也不少见。

经过问诊，曾锦发现，导致近视度数增长的原因正是长时间近距离用眼。其中，疫情期间“电子保姆”的高频使用，无疑加速了孩子视力恶化。

医学研究发现，成年人的眼球已经长成形，所以看一个小时以上不会再引起近视和散光的生长，“但是对于处

在生长发育期的婴幼儿或者学龄前儿童，这种不良的近距离刺激，每天10分钟都足够引起散光的出现和眼轴远视储备的消耗。”

当孩子歪头斜眼眨眼，不断用手揉眼睛的时候，家长就要留心了，这是幼儿发出视力不良的信号！

曾锦提醒家长，3岁上下的孩子就要开始教他认视力表，并建立视力档案，“对一个正常发育的孩子，我们也要观察眼球的轴和角膜曲率的变化，看他离近视有多远。不管孩子有没有说看不清，都应该第一时间到有眼科的机构进行儿童视力档案的建立。”

C 针灸按摩只对假性近视有帮助

如今市面上预防近视、治疗近视的产品、方法多样，诸如针灸、按摩、护眼仪、防蓝光镜片、OK镜……有机宣称可以提高孩子裸眼视力，甚至帮助摘掉眼镜……究竟哪些才是真科学，哪些又是披着科学的幌子牟利？

曾锦介绍，首先要确定孩子究竟是真性近视还是假性近视。医生将通过眼球结构（如眼轴和角膜曲率的关系），来判断孩子是否到了真性近视的阶段。在假性近视阶段，按摩、针灸对于视力恢复是有帮助的，因为“用了针灸按摩，把假性痉挛解除后，晶体弹性恢复，视力表现低下的假性近视状态就能够解除。”

而一旦确诊为真性近视，“家长就不要再抱有幻想，不可能把眼轴给缩回去。”

行医多年，曾锦遇到过不少因轻信宣传而延误治疗的悲剧。有一位母亲，当孩子近视不到200度的时候，听信了机构可以帮忙恢复视力的宣传，两年内掷金近4万元，最终孩子视力还是

涨了400多度，悔不当初。

“如果是真性近视，建议还是要正确戴镜，让视网膜处在一个正焦状态，同时配合针灸按摩，有可能让近视发展得没那么快，但是不戴镜只针灸按摩，那是不可行的。”

至于防蓝光镜片，曾锦建议，长期面对电子产品的成年人可以使用，但处于生长发育期的儿童要慎用，因为“蓝光对

孩子的视网膜健康成长、情绪的调节以及睡眠节律的调节都有帮助。”

也有家长寄希望于通过食补来提高孩子视力，对此，曾锦认为，如果孩子挑食、营养不均衡，适当补充营养产品有帮助，但如果孩子本身营养均衡，无需大剂量补充，否则易出现营养物质蓄积在体内、无法代谢的问题，因此，“适度的补充才科学。”

大规模线上教育教学期间，孩子们视力受到多大影响？记者近日从教育部新闻发布会获悉：教育部对9省份14532人的调研显示，与2019年底相比，半年来学生近视率上升了11.7%，其中小学生近视率上升了15.2%、初中生近视率上升了8.2%，高中生近视率上升了3.8%。

为何今年学生视力问题更加严峻？如何在学龄前做好近视防控？近日，羊城晚报家长学堂升级上线，联合广东育儿科学研究院推出“羊城菁鹰荟客厅”节目，首期聚焦儿童视力保护，邀请著名幼教专家、华南师范大学博士生导师袁爱玲和广东省人民医院眼科主任医师曾锦，为大家支招如何科学用眼。

B 家长和孩子共同建立起良好用眼习惯

曾锦说，电子产品的频繁使用迎合了不少家长的育儿心理：孩子可以通过看电子产品获取更多知识，自己也能轻松不少。不过，这位从业几十年的眼科专家不认同这种做法：“幼儿阶段就出现视力问题的孩子，属于眼视功能比较低，对这类孩子，家长的态度应该很坚决，就是让孩子远离电子产品，甚至杜绝，一星期最多看半个小时电视。”

出乎记者意料之外的是，兴趣爱好的选择都关乎视力健康。面对前来问诊的孩子家长，曾锦往往第一个询问的问题就是：有没有让孩子弹钢琴？在曾锦看来，动眼看蝌蚪般的五线谱是诱发近视的重要原因之一。和弹琴、下棋、绘画相比，曾锦更希望这些视功能不佳的孩子学习乒乓球、羽毛球等户外运动项目，避免近视、散光的过早出现。

在教育信息化的背景下，

许多课件和学习资料以电子产品的形式存在，如何让孩子有节制地使用，则考验家长的智慧。

华南师范大学博士生导师袁爱玲建议，运用科技手段帮助孩子控制使用电子产品时长，比如到时间自动黑屏的软件。与此同时，要学会和孩子建立“契约精神”，“家长要跟孩子商量，好像订合同一样，比如每次看5分钟，做到了就正强化给予奖励；如果做不到，该给的处罚一定要说到做到。要让孩子知道，违背了约定的话，损失是惨重的，代价也很大。”

家长和孩子要共同建立起良好用眼习惯，这是曾锦和袁爱玲两位专家的共识。“我们在临床上发现白内障低龄化、黄斑病变低龄化，虽然没有对照研究的大样本统计，但是感觉还是跟电子产品的大量应用有关系，所以，作为成年人，也不要手机不离手！”曾锦提醒。

D 家长要多一些高质量的陪伴

防控儿童近视，已成为全社会高度关注的问题。

根据广东省教育厅文件规定，幼儿园每天户外活动不得少于两小时，其中要不少于一小时的体育活动。

“两小时的户外活动，它的作用不仅仅是保护视力，对心理健康、体质体能的提高，以及身体机能的发育作用很大。”袁爱玲说。

她建议，家长如果发现幼儿园没有保障孩子每天两小时的户外活动，不妨周末带孩子去阳光雨露中接近大自然，弥补运动的缺失。

袁爱玲说，在闲暇时间多



“选堂学子”培育行动计划之写作提升班圆满结业

90名小学员用笔墨描绘“最美长安”



选堂学子参观茅洲河生态经济长廊图片展

写作素材从哪来？家乡文化是宝库

这个暑假，长安镇围绕“文化人 长安安宁”的文化核心理念，打造“选堂学子”培育行动计划。活动根据不同年龄青少年的成长需求，推出三个核心素养提升营，以“求真、求是、求正”的核心理念，其中，求真夏令营创新策划开展“交响大师班”、“科学生活班”及“写作提升班”，聚焦长安文明创建工作和青少年心理健康。

本次活动中，《羊城晚报》为长安学子精心策划“写作提升班”课程，一方面策划高质量的写作提升课程，另一方面，通过羊城晚报全媒体平台，为学员作品提供宣传展示。

与其他写作课程不同的是，本次写作提升班是结合长安当地文化开展的。东莞市长安镇文化底蕴深厚，被评为“全国文明村镇”、“全国龙狮运动之乡”、“全国幼儿基本体操之乡”、“中国书法之乡”、“中国粤剧之乡”、“中国摄影之乡”，长安镇沙社区是革命先驱孙中山先生的先代故乡，长安镇乌沙社区是叶挺将军夫人李秀文的祖籍地……为了了解长安学子的社会责任感和使命感，本次写作提升班围绕“文化人，长安安宁”的文化核心理念开展，让长安文化滋润长安学子

茁壮成长。

活动开展前，选堂学子培育行动计划的学员们参观了茅洲河生态经济长廊图片展，了解茅洲河生态经济长廊内涵，领略“生态赋能 智造长安”的城市魅力。学子们在绿水青山魅力长安——“长安绿道之城”规划建设展区充分感受到绿道充满活力、生机勃勃的独有特色。他们还参观了饶宗颐美术馆，欣赏饶公作品，学习饶公求真、求是、求正的学术精神。本次活动通过了解长安镇生态文明建设及其文化艺术，在学员的心中种下保护长安生态、实践宣传绿色环保的意识。

选堂学子孔舒瑶的妈妈表示：“通过这次活动，孩子掌握家乡历史文化知识的同时，更多的是收获了写作的快乐，培养了自信。我能感受到在上课堂上孩子期待参加写作培训班的快乐心情。孩子兴奋地跟我说，她在课堂上了解到家乡——长安镇的历史方面，例如，它丰富悠久的历史、它优越的地理位置和自然条件、它所孕育的著名人物等。在这个科技信息迅速发展的时代，孩子们沉浸在各种电子产品的海洋中，慢慢失去了了解家乡的兴趣，然而我的女儿能利用这次难得的机会了解家乡的点点滴滴，这让我倍感欣慰。”

课堂干货超量袭来，“点-线-面”全面指导

近期，“选堂学子”培育行动计划之写作提升班在一片欢声笑语和满屏点赞中圆满结业。活动由长安镇新时代文明实践中心、长安镇精神文明建设委员会办公室主办，长安镇宣传文体局、长安镇教育局承办，羊城晚报教育发展研究院协办。课程以“提升写作能力”为目标，针对小学生开展连续三个半天的核心素养提升课程，约90名学员参加了课程。要说课程有多精彩，长安学子用两个词总结：“认识家乡”“干货不断”！

课堂干货超量袭来，“点-线-面”全面指导

羊城晚报教育发展研究院特聘导师张铭伟受邀担任本次课程的授课老师，张老师在课程中融入了长安文化的素材，比如茅洲河、绿道之城建设、大盆菜、粤剧、舞狮、李秀文事迹、孙中山先代故乡，等等。

“写作素材源于生活。”张老师说，学员们平时多了解家乡的历史文化，能为写作积累宝贵的素材库。从长安镇的地理位置、文化荣誉、著名人物、风景名胜、特色小吃五方面，带领学员们认识自己的家园长安镇，并以分享、抢答等形式，引导学员们寻找素材。

在课堂上，张老师以看图猜成语的方式，对学员们的阅



写作课堂上，气氛活跃

长安有多美？以你的方式来呈现

读量进行测试，让学员们自己讲故事、观看视频总结道理等环节，培养了学员们的反应、描述、观察、概况等能力；帮助学员们构建了写作的基本框架，让学员对写作有系统的认知，减少写作文时无从下笔的苦恼；还教学员们如何把开头结尾写得吸引人，句子应该如何修改和表述……从“点-线-面”指导学员写一篇完整优秀的文章。

“好文章不是写出来的，而是改出来的！”张老师以《泊船瓜洲》、《红楼梦》、《题李凝幽居》等作品为例，分享了作者在创作时对文字的推敲和修改，最终成就千古名作的故事，阐述了作文修改的重要性。把有错别字、语病、符号问题的作文片段一一列举出来，引导学

员们去发现问题，并解释缘由，这既给了学员易错提醒，又巩固了所学知识。还让学员们互相修改文章，自行修改文章，为文章润色。

除了满满的写作干货，课堂上也充满欢声笑语。张老师结合三个班级不同年龄段学员的特点，恰当使用课堂小游戏的方式进入课堂，激发学员们的学习动力，比如飞花令、看图猜成语、看图找茬等

课堂小游戏，带动学员们的参与热情。

在课堂上，张老师采用加分式的学习模式，既活跃了学习氛围，提升学习的踊跃度，又增强了学员自信心，让学员大胆发言。此外，他还插入讲故事、逆向思维造句、观看视频总结道理等环节。学员康雨萱说：“课堂生动有趣，我从中学到了许多写作的方法，感谢长安镇选堂学子培育行动计划和《羊城晚报》举办了这次活动，让我有这个学习机会。我学会了写景作文，就能把中国的美景都写出来了。”学员邹子甜表示，三天自己的进步很大，课堂上活跃的学习氛围让自己感受到学习的快乐，加分式的学习模式给了自己信心，让自己在课堂上积极了很多。

征集的优秀作品已经分期在公众号“羊城晚报校园达人”、“文化长安”等平台进行展示，评委对作品进行评审，按一定比例评选出一二三等奖，并组织颁奖活动，为获奖同学颁发荣誉证书和相应奖励。（文/蔡嘉嘉 实习生 高婕婷）