

观察

# 如何让“大眼睛”远离“小眼镜”

## ——专家学者热议儿童青少年近视防控

本报见习记者 郑翹

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远视储备？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。

### 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。孩子远视储备过早消耗，最终导致儿童近视低龄化高发。

如何理解远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，预防儿童青少年远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，增加了近视以及近视度数加重风险，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。“要提高学生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要少看近的东西，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。



## 博物馆里学版画

5月26日，20余名小学生在志愿者带领下走进甘肃省平凉市静宁县博物馆，参加主题为“复刻古老文明保护文化遗产”的吹塑纸版画制作活动。图为志愿者带领学生制作版画。

杨叶 摄

(上接第一版)

“振兴中华，乃吾辈之责”的誓言激励人奋进。“作为高校青年教师和青年科研工作者，我们要学习黄大年精神，主动服务国家重大战略需求，以时不我待的精神，努力攻克国家深海探测关键技术领域‘卡脖子’难题，为建设社会主义现代化国家贡献青春力量。”宋超说。

### 教书育人 敢为人先

在黄大年纪念馆的陈列柜里，展示着他生前的笔记、教案的复印件。原件已被中国国家博物馆收藏。

自2017年7月以来，教育部开展全国高校黄大年式教师团队创建活动，来自全国各地高校的三批共600个团队被评为全国高校黄大年式教师团队。他们学为人师，行为世范，育人育才，勇攀科学高峰。

“乡村振兴是一个长期的任务，而且一定会遇到困难困苦，因此需要几代人共同努力。”东北师范大学副校长、中国农村教育发展教师团队负责人郭志辉说。作为第二批全国黄大年式教师团队，该团队持续在全国

## 接续前行 至诚报国

范围内开展大规模调查研究，在农村教育现代化、适应人口发展趋势的区域教育结构优化与政策调整研究、乡村振兴和教育现代化背景下农村教育发展策略研究等重大项目上取得了实质性进展，将黄大年精神书写在广袤的乡村大地。

长春理工大学空间光电技术教师团队也是全国黄大年式教师团队之一，培育了一批中国光学领域杰出人才，取得多项国际先进的科技成果，为国防现代化和科技、经济发展作出了突出贡献，也影响和带动了更多优秀青年科研工作者加入中国科技发展的滚滚洪流。机电工程学院教师许金凯，多年来始终面向世界前沿技术与国家重大需求，长期致力于精密超精密技术、工艺及装备的教学与研究；计算机科学技术学院教师杨宏伟，用15年的默默坚持研发智慧农机，帮助老百姓把“饭碗”端得更稳更牢；电子信息工程学院教师陈磊，在航天领域深耕12载，在无数个日月交替中摸索着如何能让国家在深空探测领域拥

有最明亮、最广阔的“眼睛”；空间光电技术研究所副所长付强，长期投身偏振成像探测领域，他研发的“烟雾环境中偏振成像探测关键技术及应用”项目填补了我国非球形、非均匀、非各向同性介质环境偏振传输研究领域的空白，技术达到了国际先进水平。

### 淡泊名利 甘于奉献

在黄大年纪念馆的陈列柜里，黄大年的人党申请书格外引人注目：“若能做一朵小小的浪花奔腾，呼啸着加入献身者的滚滚洪流中，推动历史向前发展，才是一生中最值得骄傲和自豪的事情。”

刘淑艳是吉林农业大学农学院教师，1993年入党。她所在的植物病虫害绿色防控教师团队第一批被评为全国高校黄大年式教师团队。

我国食药菌产业年产量达3000多万吨，约占全球总产量的75%。食药菌菌与人争粮、不与粮争地、不与地争肥、不与农争时、不与其他产业争资源，能够实现农业废

弃物的资源化，推进循环经济发展。刘淑艳与团队在国家重点研发计划和自然科学基金项目资助下，对长白山地区菌物资源进行长期、广泛调查。经过多年努力，明晰长白山菌物多样性及其地理分布，建立了长白山菌物资源“一区一馆五库”保育体系，突破多项技术壁垒，还探索出“专家+示范基地+农业技术员+科技示范户+辐射带动农户”五位一体科技扶贫新模式，建立技术推广基地31个，扶持龙头企业22个，产生经济效益达300亿元。“作为科技工作者，要把爱国之情、报国之志融入教学科研工作。”刘淑艳说。

……

黄大年的事业在延续，黄大年的精神也在感召着更多像黄大年一样的高校教师和科技工作者，沿着他的足迹向前。“多年来，我们在全省高校、中小学组织各种学习、纪念黄大年的活动。黄大年精神是宝贵的财富，不断激励我们广大教育工作者和高校科技工作者做‘心有大我，至诚报国’的‘大先生’，鼓励他们争做新时代的奋斗者、追梦人、实干家，服务区域经济社会发展，自觉投身到中华民族伟大复兴的实践中。”吉林省教育厅副厅长单联成说。

年代在公元前640—公元前550年之间，确定官庄铸币遗址是世界范围内已知最古老的铸币作坊遗址。

### 由点及面勾勒中华文明脉络

郑州大学考古队在官庄遗址探求历史真相的同时，在整个郑州西北郊地区也开展了大规模的田野考古调查。

“5000多年前的仰韶时代、3000多年前的夏商王朝更迭……均在这片土地上留下了印迹。”考古与文化遗产

## 扎实推进职业教育产教融合

## 江西建设17个市域产教联合体

本报讯(记者 甘甜)记者在近日举办的江西“市域产教联合体建设培训研讨会”上获悉，截至目前，江西省已建设17个市域产教联合体，实现11个设区市全覆盖。其中，南昌光电产业市域产教联合体立足南昌光电产业，以南昌高新区为基础，已经吸引了125家企业、28所大中专学校、107家科研机构参与其中。

为了推进产学研用全方位深度融合，2024年起，江西省教育厅在市域产教联合体和行业产教融合共同体内定向投放“产教融合”研究生专项计划，从行业企业、高职院校中选聘产业导师，有针对性地开展“产教融

合”研究生专项培养。同时，支持校企共建现场工程师产业学院，依托企业真实生产经营场景，以工学交替方式开展人才培养；搭建产业协同创新中心、技术研发实验室等公共技术服务平台，聚焦企业共性技术需求，提供公共检测等技术服务。

2023年，江西省印发《关于推进市域产教联合体建设的实施方案》，探索省域现代职业教育体系建设。围绕“1269”行动计划和区域产业结构布局，江西省教育厅联合省发改委、省工信厅深入11个设区市和30余所学校，推进市域产教联合体建设工作。

## 浙江启动革命文物故事进校园宣讲

### 引领学生在党史故事中汲取信仰力量

本报讯(记者 蒋亦丰 通讯员 万晓青 周松华)年轻的新四军战士在浙东抗日根据地的战场上写下的烽火日记、一封被鲜血染红却没有机会发出的家书……日前，浙江启动“革命文物故事进校园”巡回宣讲活动，一件件珍贵的革命文物“走进”学生课堂。

按照活动要求，浙江从全省各级烈士纪念馆保护单位遴选了35名优秀宣讲员，精选40件浙江革命文物，创新运用情景舞蹈、音乐剧、主题讲述、情景朗诵等形式，在全省大中小学广泛开展巡回宣讲，引领广大学生在红色文物里追寻浙江英烈的

百年风华，在党史故事中汲取信仰力量。

活动首讲在浙江药科职业大学举行，宣讲员拿出了一把镌刻着“参加革命、不盼长命”八个字的长命锁，讲述了《长命锁里的革命信仰》。一支随着志愿军烈士遗骸一起“回家”的钢笔，拿出了一段《回家》的故事。该校宣传部负责人表示，革命文物的故事活灵活现，革命英烈的事迹有血有肉，切实发挥了革命文物故事的育人作用。

据了解，除了此次活动，浙江还将进一步拓展馆校协同育人的新路径，让更多革命文物走出博物馆、纪念馆，成为学校思政育人的生动“教科书”。

## 以铸魂育人担起民族复兴大任

(上接第一版)

从开学第一课“知”的感触，到在校每一课“情”和“意”的浸润，再到离校最后一课“行”的展望，在宁波镇海中学，“大思政”打造的全环境育人生态，为学生播下理想信念的种子。一年来，思政教育改革的更加明确，在全国各级各类学校中掀起一次次变革。

来自太湖湾高校媒体融合共享联盟5所高校的“网红”思政课教师，共同围绕“文化自信与青年力量”，为两省五市的青年大学生讲述“共享思政课”。一年来，依托数字化赋能，思政教育以更澎湃之势吸引着青年学生的目光。

为党育人、为国育才，逐梦而行，使命光荣。而教师，则是打造中华民族“梦之队”的筑梦人。

习近平总书记始终高度关注思政课教师队伍建设。他强调，要着力建设一支政治强、情怀深、思维新、视野广、自律严、人格正的思政课教师队伍。

年初，历时半年、圆满收官的思政课“国赛”——第三届全国高校思政课教学展示活动在河北、山西、内蒙古、甘肃四地掀起的思政课热潮正酣，教育部依托全国高校思政课骨干教师研修班等平台组织的线下、线上相结合的培训又拉开帷幕。

路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。

统计显示，当前，全国高校思政课教师增至14.5万人，专职教师超过11万人，全国高校专兼职辅导员增至26.4万人，专职辅导员达20.1万人。

### “五育”并举托起初升的太阳

劳动课程跟着节气走，废轮胎被改成了种植圈，方寸之间成为学生最开心的研究园、观察地……曾让素质教育活动响遍全国的山东烟台，如今用劳动教育赋能，“烹饪”出了一道德智体美劳全面发展的大餐。

“五育”并举，彰显着新时代中国教育的鲜明底色。

学生的身心健康，始终牵动着习近平总书记的心。他在北京育英学校考察时强调，教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学生的理想信念、道德品质、知识能力、身体和心理素质等方面的培养缺一不可。

着眼于强化素养导向，去年年中，教育部印发《基础教育课程教学改革深

化行动方案》，明确学校以促进学生全面而有个性地发展、健康成长为目标，构建体现学校办学特色的课程育人体系。

着眼于增强文化自信，去年11月，国家语委印发《关于深入实施“典籍中华”主题读书行动的指导意见》，提出了增强青少年“一种能力两种意识”、推进“书香校园”建设等目标。

着眼于丰富精神文化生活，去年底，教育部印发《关于全面实施学校美育浸润行动的通知》，通过美育浸润，让学生身心更加愉悦，活力更加彰显，人格更加健全。

2023年9月21日下午，“天宫课堂”第四课开讲。在距离地球400公里外的中国空间站里，神舟十六号航天员景海鹏、朱杨柱、桂海潮以天地互动的方式，为全国青少年带来了一场别开生面的太空科普授课。

在北京、内蒙古阿拉善盟、陕西延安、安徽桐城及浙江宁波设置的5个地面课堂上，约2800名现场学生代表与线上亿万中小學生一起，因为这场特别的科学课，在心里埋下科学与梦想的种子。

就在2023年7月，中国科协与教育部联合印发了《“科学家(精神)进校园行动”实施方案》。

以立德树人为中心，新时代青少年面对的是更加多元的成长环境，梦想的表达和实现也有了更多可能。

在浙江嘉兴，学生们发现“题海”“考海”等高中的“传统面目”正在改变；在四川凉山，因为足球，布拖县拖拖镇小学腩腩内向的女足球队员们变得生动活泼；在广西马山县，古零镇初级中学的学生登上了首届学青会攀岩比赛的最高领奖台。

一年来，呵护学生多元发展、全面发展的氛围愈加浓厚：第一届全国学生(青年)运动会成功举办，全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议召开，教育部部署开展首个全国学生心理健康宣传月活动……

去年，一部教育题材电视剧《追光的日子》引发观众热议，班主任和高三学生追求梦想的故事触动观众心弦。在建设教育强国的征程上，在培养一代又一代德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养一代又一代在社会主义现代化建设中大可堪大用、能担重任的栋梁之才的路上，我们都是追光的人，向阳生长，追光而行。

(上接第一版)

官庄城址的面积较大，怎么发掘、在哪儿发掘？这成为发掘团队认真考虑的问题。考古勘探是发掘的先行活动，曾主持官庄遗址发掘的郑州大学考古与文化遗产学院院长郭向平说：“考古勘探利用探铲对遗址进行‘摸底’，通过细致勘探确定发掘区，然后布方发掘。”

借助新的测量技术，考古队将全部探孔录入地理信息系统，勘探图就变成了有待于探寻、验证的“藏宝图”。“大城北部的铸铜作坊便是通过

勘探发现的铜渣和红烧土来推定的。”郭向平介绍。

### 发现世界上最早的铸币作坊遗址

“大胆推测与认真求证是探索古代历史的两把钥匙，田野考古的魅力便在于此。”考古与文化遗产学院教师朱津表示。

2018年1月，参与考古实习的2015级考古专业本科生孙军霞、张珊珊在发掘中均发现了类似小凿子之类的陶范块。两名学生带着困惑找到了

带队教师。

“我在看到发掘的范块时，同样感到费解，如果是工具范，体型也太小了，只能在探方中的其他遗存中求解。”带队教师赵昊回忆说，“最后，两件空首布成品的出土让我脑中闪过一道光亮。我们通过仔细比对，发现这些‘小凿子’形状的东西就是空首布上面穿孔的范芯。我们居然发现了铸造钱币的证据！”

为了进一步证实钱币铸造的年代，考古团队以出土的木炭和炭化小米作为碳-14方法测年样品，确定其

年代在公元前640—公元前550年之间，确定官庄铸币遗址是世界范围内已知最古老的铸币作坊遗址。

### 由点及面勾勒中华文明脉络

郑州大学考古队在官庄遗址探求历史真相的同时，在整个郑州西北郊地区也开展了大规模的田野考古调查。

“5000多年前的仰韶时代、3000多年前的夏商王朝更迭……均在这片土地上留下了印迹。”考古与文化遗产

学院教师朱津介绍。沿着时间轴线，郑州大学考古队还原出宏大和清晰的历史场景，将连续不断的中华文明根系脉络清晰展现。

田野考古实习作为考古人才培养的核心环节，也成为每个考古专业本科生必修的教学实践课程。师生们共同经历了酷暑严寒，踏遍了郑州西北郊的沟沟坎坎。曾参与官庄遗址发掘的2009级毕业生常乐已在博士毕业后回到郑大工作，回忆当年，她说：“那是一段让我拔节成长的日子，非常感激能有这样一段特殊的经历。”

“郑大考古学科创建于1976年，在郟邑与聚落考古、帝陵与墓葬考古、甲文整理研究等领域国内领先、国际知名；在生物考古与文明演进、文化遗产保护与利用等领域达到国内一流水平，培养了一批又一批考古人才。”朱津自豪地向记者介绍，“目前，我们正依托郑州西北郊筹建‘考古学与中华文明研究基地’，立足中原丰富的历史文化资源，由点及面勾勒出中华文明的起源和发展脉络，打造科学研究与人才培养的坚实平台。”