

# 预防近视,保护未成年人美好“视”界

世界卫生组织近日呼吁高度重视儿童青少年近视问题。通过常规检查做到早预防、早护理、早治疗,可有效避免眼部疾患。当前,一些国家正综合采取各种举措,加强未成年人近视防控。

世界卫生组织发布的《世界视力报告》显示,目前全球近视人数约26亿,其中19岁以下近视人数达3.12亿。儿童青少年近视率近年来不断上升,并且在未来几十年内还将继续大幅增长。报告分析,现代社会人们长时间待在室内从事大量“近距离工作”,导致全球近视人群数量呈增长趋势。

世卫组织总干事谭德塞表示,将眼科保健纳入国家卫生计划和基本卫生保健服务是每个国家实现全民健康覆盖的重要组成部分。

## 及早筛查 全程关注

法国生态转型部长蓬皮利近日宣布,法国将自2022年起禁止10岁以下儿童所用玩具中使用蓝光,原因是这种类型的光线会加剧儿童近视并影响其睡眠质量。该规定是法国日前宣布的第四个国家环境和健康计划的一部分,是为保护青少年视力推出的一项新举措。

法国从婴幼儿时期开始对儿童视力进行筛查。按照法国医保系统的要求,孩子出生后的第一周要进行视力评估,以判断是否存在器质性病变;满9个月和两周岁时,婴幼儿需再次接受视力检查,

以判断是否存在眼肌震颤或斜视等,避免对视力发育造成影响。

乔治·蓬皮杜欧洲医院儿童眼科医生克里斯托弗·奥索德介绍说,自小学开始,学校会定期开设健康教育课程,普及护眼知识。例如,在强烈光线下,佩戴太阳眼镜有助于减轻强光对眼部的刺激;可以通过加强体育锻炼等方式预防近视等。同时,医院普遍要求青少年至少每年检查一次视力,发现近视眼就要尽快配镜矫正视力、科学延缓近视进展,相关费用绝大部分由法国医保系统承担。在近

视筛查和预防过程中,医院或家庭医生会为孩子们建立视力健康档案,从而对其视力进行动态监测,以更好地对相关问题进行预判。

面对学生近视比例不断上升的现状,法国学校与有关机构积极研究对策。比如,一些学校要求食堂平衡水果、蔬菜和含有脂肪酸鱼类食物比例,以提供维持正常眼部功能所需的大量营养元素;还有一些学校通过为课堂和图书馆引入天然光线的方式,营造更加明亮的阅读环境,预防学生近视发生。

## 加强锻炼 合理用眼

日本庆应大学一个研究小组不久前对东京1416名中小学生对进行了视力调查。结果显示,参与调查的689名小学生和727名中学生中,分别有76.5%和94.9%是近视患者,其中72人是高度近视。

日本青少年近视率大幅上升引起了各界关注。“近视不可逆。一旦发生近视,眼轴即眼球前后径变长,所有干预措施都不可能使眼轴变短、彻底治好近视。”

庆应大学眼科教授坪田一男指出,科学实验证明,波长在360到400纳米之间的紫色光可以抑制眼轴长度增长。这种光在室外环境中很充分,而在室内通常很少。因此,对于儿童青少年来说,如果每天能保证两到三个小时的室外活动,即使是在背阴处或者阴天,也能在很大程度上帮助预防近视。

由眼科医生组成的日本近视研究会积极推广“学童预防近视七项目”,内容包括保证室外活动时间、注意读写姿势、减少并科学使用智能设备、定期进行视力检查、建议每用眼1小时要休息5至10分钟等。日本广播协会电视台近日播放专题节目,呼吁人们重视近视问题,在日常生活中养成良好用眼习惯。一些日本中小学校配备了可以根据孩子身高调

节高度的课桌椅,有助于孩子养成正确的坐姿保护视力。

日本地方政府也在积极创新做法。神奈川县大和市教育委员会从今年4月开始,在市立28所中小学校的470个班级设置“视力检查表”,让学生们利用休息时间自行检查并记录结果,每月至少一次,以掌握视力情况;教师定期检查记录并及时与家长沟通。学校图书馆需配备5本有关保护视力训练方法的书籍,让学生自主学习视力。

东京医科齿科大学眼科医生五十岚多惠认为,对于青少年来说,减少持续看近处的时间,尽可能地到室外活动,可以有效预防近视。这需要老师和家长及时督促,帮助青少年形成自觉、养成习惯。

## 协同配合 形成合力

研究显示,英国13岁到16岁需要戴眼镜的青少年人数在过去7年内翻了一番。他们每周看电视、打游戏、玩手机的时间超过26个小时,对身体和视力健康造成不可逆转的损害。

“现在孩子们的作业越来越多,高度依赖互联网查找资料、获取信息,我很担心这会影响到他们的视力。”艾米丽·凯特是居住在英国德比郡的一位单身母亲,她年仅10岁的女儿4年前拥有了第一部手机,现在每天机不离身。

专家指出,儿童青少年近视防控不能单靠个人、家庭和医院,政府、学校、社会各方面都应参与,形成一个多系统、立体化的防治体系,长期坚持才能见效。权威医学期刊《英国医学杂志》指出,全社会需要进一步研究和探讨如何改善教育实践,以便在追求教学成果的同时减少对视力的负面影响。

英国国民保健署提出,家长是帮助未成年人保护视力的主要责任人。该机构为家长列出一份近视迹象清单,提醒家长一旦发现孩子出现相关症状,需及时到医院或眼科诊所进行视力检查。学校老师也有义务在发现孩子出现这些迹象后及时和家长沟通。

为引导儿童和青少年科学使用电子产品,英国专家提出了两个视力保护规则。“20—20—20”规则强调观看时间:每隔20分钟眼睛离开电子屏幕,并向20英尺(1英尺约合0.3米)远的目标注视至少20秒。这个简单的方法可以放松眼部和身体肌肉,降低罹患“数码视觉疲劳症”的风险。“1—2—10”规则强调观看距离,即使用手机、电脑和电视时,眼睛离屏幕的距离分别应是1英尺、2英尺和10英尺,有助于孩子的眼睛正确聚焦。

目前,除了医院和诊所,英国街头的药店和眼镜店也都为16岁以下未成年人提供免费视力检查服务,相关费用由英国国民保健署承担。95%的学校出台规定,限制学生在校使用手机。一些学校为了减少学生对手机的依赖,提供更为丰富的课外游戏活动,也促进了孩子间的社交互动。

(《人民日报》刘玲玲 刘军国 许立群 颜欢)

## 尼日利亚小拳击手的大心愿

尼日利亚炎热潮湿的雨季刚开始不久,在拉各斯市北郊埃贝达区一块红土空地上,拳击教练塔伊沃·阿德格拜特正在指导几十名学员进行日常训练。

苏丹·阿德科亚快步跑进训练场,迟到的他看了一眼教练,飞快放下背包,在场边独自慢跑热身。

热身结束后,阿德科亚熟练地给两只手缠好绷带,戴上拳套,默默地站到阿德格拜特身旁。得到教练点头示意后,男孩快步走到其他学员当中。

阿德格拜特对自己的得意门生不吝赞美之词。他对笔者说,今年12岁的阿德科亚有令人羡慕的天赋,他5岁开始学拳,迄今参加过60多场业余比赛,无一落败。2016年,阿德科亚在拉各斯参加世界拳击理事会组织的一项拳击比赛,在连续击败数名对手后,获得世界拳击理事会的冠军腰带。

阿德科亚还是一名“网红”。去年以来,他的一些训练和比赛短视频在社交媒体平台获得广泛关注。尼日利亚青年和体育发展部长森迪·戴尔多次在他的个人推特账户转发阿德科亚的视频,并称赞他是“闪光的金子”。

“现在很多人都知道他。他的表现真的很棒。”阿德格拜特说。这位30多岁的前职业拳手对阿德科亚的未来很有信心,他认为男孩不仅有天赋,还十分努力。

刚上中学的阿德科亚每天放学后都会跟随教练训练两三个小时,周末全天训练,有时去参加一些当地有关机构组织的比赛。

“我喜欢拳击,未来想成为职业拳击运动员。”阿德科亚说。他告诉笔者,他的偶像是尼日利亚裔英国重量级拳击运动员安东尼·乔舒亚和美国拳击名将弗洛伊德·梅瑟。他平常还喜欢看成龙、李连杰等功夫明星主演的中国功夫电影。

阿德科亚的父亲托辛·阿德科亚非常支持儿子的选择。他自豪地向笔者展示儿子这些年赢得的奖杯、奖牌和证书,当然还有那条他们视若珍宝的世界拳击理事会冠军腰带。

这位40岁的汽车修理工说,希望儿子能够获得支持,在拳击这条路上走下去。

阿德格拜特说,拳击在尼日利亚是比较受欢迎的运动,尼日利亚近年也出现过国际或地区知名的职业拳击运动员。不过,目前这项运动获得的扶持力度仍然很小,许多像他们这样的“草根”拳击训练班没有经费、没有固定训练场地,也缺乏训练设备。

阿德格拜特在社交媒体平台积极上传阿德科亚和其他学员训练和比赛的视频,期待人们的关注有一天能转化成实实在在的支持。

(新华社 郭贻)

## 老挝总理呼吁为儿童成长创造有利条件

新华社万象6月1日电(记者章建华)老挝政府总理潘坎5月31日发表“六一”国际儿童节献辞,呼吁社会各界携手为老挝儿童的成长创造有利条件和机会,努力为他们创造光明未来,充分开发他们的成长潜力,以培养国家所需的高质量人才。

潘坎呼吁老挝社会各界关注妨碍儿童成长的挑战,主要包括营养不良、学前和义务教育入学率低、滥用社交媒体和毒品威胁,以及偏远地区一直存在的妨碍儿童成长的迷信思想和行为。潘坎说,老挝人民革命党、各国家机构、各级社会组织和各族人民应该携手应对、克服这些挑战。

潘坎表示,老挝党和政府一直十分重视儿童的成长与保护,重视预防和解决针对儿童的暴力,一直积极履行联合国大会通过的《儿童权利宣言》和《儿童权利公约》。

潘坎同时呼吁社会各界和学生注意调整生活方式,适应新冠疫情新常态,并严格遵守疫情防控政策。

# 多国着力防控 助推解封但风险犹存

## 德国力促自行车交通发展 增加专用车道 强化骑行安全

规划时明确将自行车和汽车的行驶路线分开等。

目前,德国自行车保有量约为7800万辆,约80%的家庭拥有至少1辆自行车,30%的家庭拥有3辆或以上自行车。德国自行车产业联盟的数据显示,2020年德国自行车销量同比增长约17%,突破500万辆,销售额达64.4亿欧元。无论是用于通勤还是业余休闲,自行车出行在德国越来越成为一种趋势。

根据计划,到2030年德国人均每年骑行次数将从2017年的120次提高到180次,平均距离从3.7公里增加到6公里。如果达成这一目标,每年可减少300万至400万吨二氧化碳排放,对德国实现环境政策目标具有重要意义。

为实现该计划,德国各级政府自行车交通领域的财政支持额度必须达到人均每年30欧元,比此前的计划翻了一番。朔伊尔表示,仅在2023年前,德国联邦层面就将为此拨款14.6亿欧元。德国联邦和各州交通部门已达成一致,今后将进一步加强机动车道路各项违章行为的处罚力度,其中,在自行车道和人行道上违章停车的最高罚款额度将由35欧元提升至110欧元。

德国自行车俱乐部认为,该计划明确了德国自行车交通发展目标,希望政府尽早付诸实施。俱乐部副主席彼得斯表示,无论是自行车交通网还是自行车快速通道的建设,都需要抓紧落实。

(《人民日报》花放)

得益于数月来一系列新冠防疫措施见效,特别是疫苗普及面日益扩大,世界多地,特别是欧洲部分国家正逐步解除防疫封锁或计划放松管控。与此同时,不少国家的新冠防控风险尚未显著降低,对某些隐患需保持警惕。

## 解封迈步 防控保驾

5月以来,德国、法国、意大利、匈牙利、塞尔维亚、罗马尼亚等欧洲多国以及新西兰、以色列等国家,在解封方面逐步加大力度。美国、加拿大、拉脱维亚等国则研究或草拟解封时间表。

在解封力度较大的国家中,新西兰的社会生活已基本正常化。该国政府卫生部门仅强制要求民众在乘坐飞机、渡轮等无法保证社交距离的公共交通工具时戴口罩;自4月19日以来,新西兰相继开通与澳大利亚、库克群岛和纽埃的人员免隔离相互往来。以色列已结束全国范围“封城”,取消民众在户外须戴口罩的强制规定,完成疫苗接种者可出入影剧院和餐饮场所。

但更多国家正“走一步看三步”地渐进解封。例如近半年来意大利的防疫宵禁时间是每日22时至次日5时,5月19日起该宵禁起始时间推迟到23时,预计6月7日后这一起始时间会改为每晚零时。法国自5月3日起分4个阶段逐步解封,预计6月30日进入解封最后阶段,届时将解除宵禁,文体公共场所全面开放。

这些国家之所以迈出解封步伐,是因为此前采取的严防措施效果显著,例如新西兰近3个月未出现社区

传播病例;5月1日以色列新增新冠确诊病例13例,为该近一年来这一数据的最低值。

## 疫苗接种 助力解封

在创造了解封条件的各项防控措施中,新冠疫苗接种的作用至关重要。

据相关国家卫生部门消息,以色列、加拿大的首剂新冠疫苗接种者占本国人口比例相对较高,分别为58.3%和54%。匈牙利、美国、德国、法国的该数据迄今分别为约50%、50.1%、41.5%和36%。

据悉,匈牙利除经由欧盟渠道采购疫苗外,还从中国和俄罗斯大量购进疫苗,中国和俄罗斯的疫苗到货速度快,为匈牙利加快疫苗接种进程作出重要贡献。在塞尔维亚,超过45.3%的成年人已至少接种一剂新冠疫苗;在该国首都贝尔格莱德的首剂接种者当中,接种中国国药新冠疫苗的人数最多,占比约为59%。

一些配套措施也推动了疫苗接种的进程。例如以色列卫生部为接种两剂疫苗者发放“绿色护照”,只有持该证件者才能进入餐饮店室内区域和影剧院等文化艺术场所。本月起,罗马尼亚部分城市民众在周末凭身份证件,无需预约便可去接种点打疫苗。从今年2月开始,新西兰政府对其边境机构和隔离设施的工作人员实行“不接种就下岗”的强制令。

## 隐患未消 切忌快进

尽管解封或计划放松管控反映

出一些国家卫生部门遏制新冠疫情的信心,但专家提醒这些国家在防疫方面仍要高度重视各种危险或隐患。

例如虽然美国部分州正计划解除“居家令”,但该国最近一周平均日增新冠确诊和死亡病例仍分别约为2.2万例、430例。在防控形势较好的罗马尼亚,其5月以来的平均日增新冠确诊病例仍有700多例,本月有3天日增死亡病例过百。

新西兰总人口约500万,但截至26日只有约19万人完成两剂新冠疫苗接种。5月以来,罗马尼亚的疫苗接种速度明显放缓,最近一周日均接种首剂疫苗者不足2.5万人。

德国知名病毒学家德罗斯滕日前呼吁各方对进一步解封持谨慎态度。他表示,减少接触的措施对防控新冠有效,过快撤销管控有风险,“可能适得其反”。

以色列希伯来大学公共卫生学者莱文认为,新冠病毒变异、接种者免疫力随时间推移减弱、边境开放、少年儿童未接种疫苗等多重因素,使实现群体免疫仍存在较大变数。

美国媒体日前报道,该国疫情较重各州的公共卫生专家普遍认为,在进一步解封和重启过程中,需继续提高病毒检测量,对新冠感染者的密切接触者做好追踪,推进新冠疗法及疫苗研发;尽管目前疫情有所好转,但民众不可放松警惕,仍要有耐心;现在完全摘掉口罩去音乐厅等活动场所为时尚早,需谨慎、清醒评估恢复公共场所活动的风险;政府和企业需保证安全防护措施的连贯性,以防疫情随地解封卷土重来。

(新华社 李海 郭磊 尚昊 李洁 陈晨 张毅荣 李保东 袁亮 谭晶晶 石中玉 林惠芬 郭群)