

热点时评 >>

老穆

“近视扣分”不失为保护视力好举措

最近一段时间，山西长治市“中考将对近视扣分”的新闻引发热议。

长治市决定从2022年开始，中考将增设学生综合素质评价50分，其中身体素质占20分。在身体素质20分中，体重、裸眼视力情况各占5分。

长治这一中考新规一公布，立即引起广泛关注，尤其对“近视要扣分”，质疑声四起。“孩子们上学够辛苦了，眼睛坏了还要被扣分”“视力受方方面面的影响，不是说改善就能改善的”……

笔者则从这些反应中感到了隐忧。对此表示质疑者，主要是担心孩子因为视力太差中考拉分。说得不客气点，这样的担忧是一种“短视”，只看重眼前的成绩而忽视了孩子的眼健康。

长治中考新规将视力纳入身体素质记分项目，无疑是在以考试的杠杆撬动视力保护的难题。目前，不少学校和家庭对如何保护学生视力存在误区，这是个极其普遍的现象，更是严峻的现实。

而我们面对的青少年近视状况，更是一个令人忧心的严峻现实。

2019年3月公布的全国学生体质健康调研与监测结果显示，全国近视眼患者中，中小学生预估超过1亿人。2019年5月公布的国家卫健委相关调查结果称，目前我国青少年近视率居世界第一。2019年9月，新华社披露的一项调查显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%——超过一半的儿童青少年视力低下。而在今秋开学前，教育部公布的一项调研结果显示，

与2019年底相比，中小学生近视率半年增加了11.7%。

本来已有过半中小学生视力差，而今近视率又比去年年底增加一成多，说明形势更加严峻。

教育部调研发现，疫情期间，不少学生观看电子屏幕时间增加、户外运动时间减少，对视力产生了较大影响。其实，看“屏”多、运动少不仅表现在疫情期间，平时也几乎成了孩子们学习、生活中的“常态”。

近年来，儿童青少年的眼健康状况一直很不乐观，突出表现为：高度近视越来越多，近视率居高不下、不断攀升，且呈现低龄化、重度化、发展快、程度深的趋势。“小眼镜”着实成为全社会高度关注和亟需解决的大问题。

长治中考“对近视扣分”在全国开了先例，将视力与分数挂钩，可在一定程度上倒逼学校和家庭对孩子的眼健康重视起来。而在10月28日，作为全国第一个把中考体育分值提升到100分的省份，云南省出台了《初中学生体育音乐美术考试方案（征求意见稿）》，《方案》特别提出，将学生视力纳入体育测试记分项目。这一新政与长治市的新规不谋而合，在探索防控儿童青少年近视举措的同时，也给各方再次敲响警钟。

考试记分不是目的，重视视力才是根本。防控儿童青少年近视刻不容缓，学校与家庭责无旁贷。采取各种措施呵护眼健康，为守护孩子们的光明未来付诸努力，或许可从“考试记分”破题。

有话直说 >>

苑广阔

脱糖电饭锅 在收割谁的“智商税”

最近脱糖电饭锅成了网红产品，号称用它蒸饭可以有效降低米饭中70%的糖分。真的靠谱吗？实验结果令人惊诧。

脱糖电饭锅之所以能够成为网红产品，就是因为它宣称能够有效降低米饭中70%的糖分，人体摄入过多的糖分不但会导致人发胖，而且会引发糖尿病等一系列问题。这样一来，这款具有脱糖作用的电饭锅，就和减肥、降糖、健康等联系到了一起，从而受到无数消费者的青睐，当然价格也就高了不少。

问题在于，它真的能够在煮饭的过程中实现脱糖吗？

按照商家的宣传，其脱糖的原理，是与普通电饭锅的实底儿内胆不同，脱糖电饭锅内胆底部布满漏水孔，下面还增加了一个收集米汤的盒子。普通电饭锅蒸饭就是连米带水一起煮，水干了米饭就熟了。而脱糖电饭锅在把米蒸到半熟时，会采用“虹吸法”“波浪蒸煮法”等五花八门的方法，将锅中的米汤滤掉，再把剩下的米蒸熟，借滤掉的米汤带走大部分米饭中的淀粉，也就是糖分。

这个原理绝大多数消费者都能够听得懂，也正是这款电饭锅最为迷惑人的地方。

但是，这个“骗局”的奥妙其实是这样的：经过特殊的设计，脱糖电饭锅里面的部分淀粉确实会随米汤离开米饭，这是消费者之所以相信它能够实现脱糖的原因，但是实际上进入米汤的淀粉量很少，根本达不到可以实现脱糖的作用。所以说，这又是一款名副其实的收割消费者“智商税”的产品。

为了更好地揭露它的真相，中央电视台和北京市营养源研究所的专家，参照2019年底我国发布的最新行业标准《食物血糖生成指数测定方法》，分别对脱糖电饭锅和普通电饭锅蒸出来的米饭食用后人体血糖变化情况进行了“双盲”测定，结果显示两个电饭锅蒸出来的米饭，进入到人体之后形成的血糖实际上没有差异。

所以，作为消费者，不要再盲目相信这样的脱糖电饭锅了。市场监管部门，是否也可以从商家涉嫌虚假宣传的角度，来为这款名不副实的网红产品降降温呢？

据新华网



幽默一刀

朱慧卿/画 穆亮/诗

为“小胖墩”减肥

近年来，我国儿童青少年超重肥胖率呈快速上升趋势，已成为威胁身心健康的重大问题。2017年，北京大学公共卫生学院、中国营养学会等单位发布的《中国儿童肥胖报告》显示，全国0岁至7岁肥胖儿童估测有476万，7岁以上学龄儿童超重、肥胖达3496万。

“小胖墩”频发，主要是营养不均衡和身体活动不足两大诱因。这既有膳食结构及生活方式发生变化的现实，也有包括课业负担重和电子产品普及等在内的外在推力。由此解读，防控“小胖墩”也当遵循“管住嘴、迈开腿”的保健规律，需要家庭、学校及社会多方合力。

近日，国家卫健委、教育部、体育总局等6部门印发《儿童青少年肥胖防控实施方案》，期待防控“小胖墩”早日成为社会共识和全民行动。

一针见血 >>

张婉祎

如何拯救困在“算法”里的孩子？

尚未健全，缺乏辨别良莠的能力，极易掉进互联网平台设置的“算法陷阱”里。而这些困在“算法”里的孩子，对信息的选择范围越来越窄，不仅难以靠自己走出来，久而久之，易形成扭曲的价值观，成为资本逐利的牺牲品。

让孩子走出“算法困境”已成为当下社会的重大课题，需要社会各界合力破解。首先，互联网平台应对系统进行更新升级，设置“关闭算法推荐”的选项，给用户自主选择观看内容的权利。在“算法”设置方面，除了资本利益以外，也应考虑社会效益，承担社会责任，向用户传播正确价值观导向的信息。

面对“算法”产生的社会问题，相关政府部门应引起高度重视，尽快完善管理制度和相关法律法规，对互联网平台进行精准监管。针对负面信息的恶意传播，应形成惩罚机制，严厉打击相关责任人，起到有效的

警示作用。

对青少年来说，提升网络素养是互联网时代的重要一课。学校可以设置网络素养相关课程，普及网络生态知识，让学生了解互联网的利与弊，避免被负面内容带偏、误入歧途。家长在日常生活中要加强对孩子的陪伴和关注，引导青少年形成正确的上网习惯。

据“半月谈”微信公号



青少年作为特殊的用户群体，价值观