

户外活动减少、电子产品依赖、课业负担繁重……随着当下人们生活方式的改变，近视的发生率正在不断攀升。我国中小学生近视问题也已成为一个不可忽视的问题，近视率不断上升，给孩子们的学习和生活带来了诸多不便。如何预防青少年近视问题一直以来都是很多家长和老师重点关注的问题。近日，一则#我国初高中生总体近视率超70%#的话题，就冲上热搜。有数据显示，全国儿童青少年总体近视率达52.7%，其中小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。目前，我国整体近视率呈低龄高发态势。

网友热议： 让青少年远离近视



引发近视的原因有多种

由于科技的不断发展，生活方式发生改变，现代人不可避免地要使用各类电子产品，特别是长时间使用手机。人们对手机依赖的加剧，加之不注意保护视力、过度用眼等，都是导致近视发生率大幅增长的重要因素。这种状况对于儿童和青少年来说更甚。因为孩子们总是使用电子产品上网课、上各种兴趣课程。现在的游戏种类繁多，在手机上长时间玩游戏也成了孩子们近视的一个主要原因。在如今的大中小学校园里，戴眼镜的学生几乎随处可见。

市民任女士的儿子今年读初一，在六年级的时候孩子的视力就有所下降，

到正规医院检查后发现，孩子的眼睛度数已经到100度了，而且还伴有散光。在医生的建议下，任女士给儿子配了一副眼镜。上初中后，由于作业比较多，孩子经常熬夜看书做题且缺乏户外运动，导致视力下降，任女士的儿子和她说原来的眼镜已经看不太清楚。其中考试后，任女士带着儿子到医院验光，发现右眼度数已经到了200度，左眼也有275度了。

不聊不知道，原来在小学阶段近视的孩子们越来越多。任女士同学的儿子宇通在小学四年级时就已经戴上眼镜了。在今年开学的时候，由于暑假期间

玩手机时间太长，导致原本并不近视的宇通，开学之后发现看不清黑板。中秋节期间，任女士同学带着儿子到医院里做了检测，发现孩子的近视暑假前严重了。“医生说是假性近视，还可以调整，所以我着急给孩子配了眼镜，并且根据医生的嘱咐告诉孩子如何用眼，希望可以调整过来。”说起儿子的视力问题，任女士好友说自己平时家教不到位，接下来将严格限制儿子非学习目的而使用手机；另一方面也特别提醒其他家长，视力检测一定要到正规机构，否则很容易被不负责任的店家，将假性近视当做真性近视来敷衍处理，留下永久的遗憾。



配眼镜应到正规医院

据记者了解，每年假期过后，医院眼科都会迎来近视学生的就诊高峰。假期间频繁使用电子产品、缺乏户外活动等，都容易诱发近视问题。我市某眼科医院医生说，近视问题需要家长、学校都引起重视，及时发现及时就诊，不要错过最佳的矫正期。家长一旦发现孩子视力下降，不可随意配眼镜，一定要到医院进行医学验光检查。

医生同时提醒，现在很多配眼镜的

消费者经常陷入一种误区，认为眼镜越轻越好。事实上并非如此，镜框最重要的是稳定性，若镜框支撑不住镜片重量，眼镜就会压迫鼻梁还会戴不稳。另外，眼镜的使用寿命一般为2年，因此应当在2年周期内重新验光，检查度数变化，以及检查眼镜磨损程度，确认是否需要更换眼镜。

医生同时建议每半年检查一次视力，从而尽早发现问题，尽早干预。家长

和老师要更关注孩子的眼健康。有些孩子在看黑板或远处时，会不自觉地眯起眼睛，这就有可能是近视，应及时带孩子去正规医疗机构检查，如果确认是近视，还要区分“真”“假”。部分儿童的近视是由于睫状肌过度调节引起，这种过度调节通过放松肌肉后有可能恢复，这就是假性近视。而真性近视无法通过任何方式消除，需要及时干预。



云南一小学近视率为0

据记者了解，《中国教育报》报道了云南红河哈尼族彝族自治州的湾塘小学，全校536名学生竟然没有一个“小眼镜”，医生随机找来该校25个学生进行抽检，结果显示，不仅零近视，而且视力都在5.0或以上，其中5.2的80%，5.0和5.1的8%，5.3的12%。

无数网友很是好奇，他们是怎么做到的呢？原来，该校不仅要求所有孩子

下课后必须出教室，哪怕是喜静不喜动的孩子，也要鼓励他们多出去走走，每到下课铃响，湾塘小学的操场都会瞬间沸腾，打篮球乒乓球的、“编花篮”的……在教室里，老师会定期调换座位，调节孩子视距，还有每天两次的眼保健操也不可少。“我一直认为，呵护好孩子们的眼睛，是我们这代‘眼镜教师’最想给他们的礼物。”湾塘小学校长孙付标的话，也

反映了全校教职工对于学生视力的重视和心声。

很多网友纷纷留言表示：家长和老师应该关注孩子的用眼健康，但是青少年学生自身也应该注意，使用电子产品要适可而止，除了学习时间外不能长时间打游戏以致用眼过度。平时也要养成护眼好习惯，经常参加户外活动、做眼保健操，远离眼镜。

七月

@微语录

@刘雯：今天的高度，未必是将来攀登的高度；今天的经历，一定是未来人生的经验。愿天下学子心有所想，学有所得。

@周国平：人生不如意时，是上帝给的长假，要好好享受这个假期。突然一天假期结束，时来运转，人生才真正开始。

@苏芩：你从不麻烦别人，所以大家都喜欢你！是的，从不麻烦别人，这样的人心里冷，他们的潜台词是“我不麻烦你，你也别麻烦我。”这是一种拒绝往来的暗示。有些人啊，认识一辈子也成不了朋友，因为太懂得独善其身，总想着把自己从麻烦中择出来。这样的人不值得交。

@微趣图



瞅啥，自己人，自己人。

@微笑话

@Z&L我们：陪朋友去理发，进屋洗了个头，然后坐下理发师就开始剪，剪了一会儿朋友问：“你知道我要什么发型吗？你就咔咔剪！”理发师：“你要什么发型无所谓，我就会这一种！”

@吃了两碗又盛：同事开车，我去坐司机后面那个安全的位置。同事吞吞吐吐地说：“你还是坐另一侧吧，我怕咱俩都坐这面，那面空着车容易翻，还是平衡点好……”

@花落彼岸任逍遥：我爸跟我妈已经好几天不说话了，让我百思不解的是，这可是破天荒头一次，我就忍不住问他们：“您二老这是咋啦谁都不搭理谁？”“儿呀，咱们家风扇坏了空调等几天才能运到，现在又热得不行，我和你妈就想冷战凉快一下。”

@偷心：午睡时被只可恶的苍蝇“嗡嗡嗡”地给吵醒了，气得我起来打了好几圈也没打到，不由得泄气了，大喊：“妈，你快过来啊，这苍蝇把你的宝贝闺女吵得睡不着觉！”只听急促的脚步声传来，我妈在门口探了探头，发现目标，“咣”的一声将门关上，“你可别开门，家里就这么一只苍蝇，别飞出来吵到你爸午睡了！”

据新浪微博