



主办: 齐鲁晚报·今日菏泽

菏泽市亿联置业有限公司

菏泽校园“小近视”增多,且出现低龄化;专家称多是受环境影响,预防需防控结合

# 读书写字,莫忘一尺一寸一拳

本报记者 李凤仪

4月10日,青少年近视防控公益活动启动仪式在牡丹区第一小学开展,眼科医生现场为学生检查视力。记者现场采访了解到,菏泽青少年近视状况不容乐观,甚至出现了2岁孩子近视300度、6岁孩子近视1400度的案例,而且城市里近视的孩子明显多于农村。

专家提醒,预防孩子近视,要帮助其纠正不正确的读写姿势,做到眼睛距离书本一尺

约33厘米,手指距离笔尖一寸,胸部距离桌面一拳头。此外,还要帮助孩子控制看电视、玩电脑的时间,加强室外锻炼,合理饮食。



## 孩子近视多受环境影响

“几乎每个班都有三四个戴眼镜的‘小近视’。”牡丹区一完小三年级的一位老师告诉记者,还有部分学生不知道自己近视了,“看电视、玩电视时间增加,加上不良的读写姿势,孩子的近视率越来越高了。”

眼科专家介绍,目前青少年视力健康不容乐观,校

园近视发病呈低龄化趋势,小学生、初中生、高中生视力低下发生率分别为42.6%、62.6%、87.4%。此外,城市孩子比农村孩子患近视更早,城市青少年比农村青少年的近视患病率高出50%,“但是农村孩子一旦随父母进城,在城市里学习、生活,患上近视眼的几率也就和城市孩子一样了”。

眼科专家告诉记者,这些孩子患上近视主要是受环境的影响,“城市孩子下课闷在教室里做作业,而不是像农村孩子在户外‘疯跑疯闹’”。此外,城市里的孩子经常紧盯手机、游戏机、电视、电脑等玩游戏、看动画片,都会诱使近视早发生。

## 近视会遗传 预防应趁早

本报记者 李凤仪

在青少年近视防控公益活动启动仪式现场,记者随机采访了牡丹区一完小10位戴眼镜的小学生,其中有5位小学生称其父母近视度数均超过500度,他们都从小就戴眼镜,在班里经常被同学取笑,有不同程度的自卑。

“年轻的时候不注意,现在真是后悔莫及。”张女士近视650度,她的儿子先天近视,从五岁开始就佩戴眼镜,每每看到儿子的眼镜,“心里都很懊恼”。

“近视眼在发生和发展过程中,遗传因素也会起作用。有人做过大量的家庭人员统计,凡是家中父母双方有近视者,其子女有近视百分比明显高于其他家系。父母一方有近视者,子女近视率居中。父母没有近视者,子女发病率最低。”眼科专家表示,父母为近视眼,其子女易患近视眼,近视的遗传程度随度数的加深而增加。

## 专家称预防近视需防控结合

牡丹区在去年成立了青少年近视防控基地,今年启动仪式之后,将继续走进各中小学,义务开展中小学生眼健康检查,并为学生建立眼健康档案,动态检测眼健康状况,同时开展校医培训、近视防治公益讲座等活动。

对于青少年近视,眼科专家提醒,需要防控结合,在日

常生活中,学生要保持良好的用眼卫生习惯,及时纠正学生不正确的读写姿势。“要采用正确的读写姿势,认真做到眼睛距离书本一尺约33厘米,手指距离笔尖一寸,胸部距离桌面一拳头。”

同时,自觉控制看电视、玩电脑的时间,不进入网吧;加强室外锻炼,加强视力调节,增强

体质;合理饮食,不偏食厌食,多吃蔬菜、水果及动物肝脏,少食甜食及辛辣食物,做到营养平衡。

此外,还要经常性做好视力的自我检查,发现视力下降,及时向老师和家长反映,以便及时矫治。要养成良好的作息习惯,防止用眼过度,保证睡眠时间。



## 奇乐作文——中小学作文培训专家

### 粉笔和黑板的哭诉

奇乐作文学员 徐一诺 (菏泽市实验小学 二年级一班)

当当当……十二点的钟声敲响了,人们进入了甜蜜的梦乡。听!教室里,一场哭诉却开始了。

粉笔气呼呼地说:“唉!黑板大哥,伤心死了,这几天同学们拿着我在你身上乱写乱画。而且我还被他们掰成几段,有人把我扔到垃圾桶里,有人把我扔到墙角,还有人把我当子弹扔着玩。我的一些同伴更惨,被追逐的同学踩得粉身碎骨。”说着说着,粉笔就嚎啕大哭起来。

黑板安慰道:“粉笔老弟,别哭了!我也好不到哪

里去,同学们觉得我的脸很脏,就用湿毛巾在我脸上乱擦。还有特别调皮的捣蛋鬼拿着一个脏兮兮的拖把给我进行‘大扫除’,把我的脸弄得青一块紫一块,到现在还疼着呢!”

“我们真是太可怜了。”粉笔耷拉着脑袋无奈地说。黑板对粉笔说:“我们合起来写一个倡议书吧!不然早晚会被整死的。”

第二天,黑板上写着一行小字:同学们,我们是你们在知识海洋上航行的忠实伙伴,请你们爱惜、呵护我们吧!



红黄蓝美术学校学生刘佳昱(6岁)  
儿童画作品《仙人掌》



陈渔 女 六岁  
色彩练习《鸭梨房子》



李合和 六岁 砂纸画《刺猬和苹果》

YILIAN TIMES ONLY CITY

亿联·时代奥城

牵手人生 圆梦奥城

尊崇热线 0530-5177777 5028888

YILIAN CITY ONE PLAZA

亿联·奥城广场

传世龙脉 领航成长

尊崇热线 0530-6522222 5829999

## 本报重奖寻找“花乡好少年”

“花乡好少年”作文、美术大奖赛  
暨“十佳小作家”、“十佳小画家”评选活动开始征稿啦!

齐鲁晚报·今日菏泽 菏泽亿联置业联合主办

征稿对象及时间: 菏泽全市热爱写作或涂鸦的小学、初中生。即日起至4月30日

### 稿件要求:

他的文章,能摒弃  
虚假、空洞,写真实、真  
体验、抒真情。作品文  
体不限,内容自定,题

目自拟,按年级分段参  
赛(分二年级,三年级,  
四年级,五年级,六年  
级及以上5个年级段),

200—1000字,但一定不  
允许抄袭或请人代写!  
他的画作,贴近  
生活,内容积极向

上,以写生和创作为  
主。作品不限绘画种  
类,可以是儿童画、  
素描、彩画,也可以

是装饰画、中国画、  
动漫等。尺寸统一为  
52cm×38cm,横竖均  
可,不须装裱。

### 联系我们:

作文和美术作品稿件都可以邮寄到菏泽市府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽编辑部,邮编:274000,收件人:“花乡好少年”活动组委会;咨询电话:0530-6330008、6330005;也可以电子邮件形式发送至hxhshn@163.com。

### 表示感谢:

将分别评出入围作品50幅,并设一、二、三等奖及优秀奖。其中,一等奖1名,奖励价值1000元奖品;二等奖3名,奖励价值500元奖品;三等奖6名,奖励价值200元奖品;优秀奖40名,奖励价值50元奖品。

“花乡好少年”作文、美术大奖赛暨“十佳小作家”、“十佳小画家”评选活动组委会