



● 节目录制现场 楼晋瑜/摄

杭州湾会客厅第 22 季： 开学第一课：爱眼，爱自己

■ 蔡 仪 / 文

“你眼中有春与秋，胜过我见过爱过的一切山川与河流”——眼睛是心灵的窗户，一个人内心的富饶与积淀，在我们的双眼中都能找到答案。

2019 年《国民视觉健康报告》大数据显示，目前，我国的近视患者多达 6 亿，占人口总数量的近 50%，其中，中小学生近视人数超过 1 亿，青少年近视率居世界第一。

是什么原因让孩子们过早地近视？我们又该如何有效地保护好孩子的眼睛，预防近视？2020 年 9 月 7 日上午，由杭州文广集团、杭州市工商联、杭商传媒主办，杭州生活频道、《杭商》杂志编辑部承办的杭州湾会客厅节目第 22 季——《开学第一课：爱眼，爱自己》，在位于湘湖国家旅游度假区的杭商传媒演播厅录制。中央电视台央视网、杭州电视台杭州之家同步直播。

杭州电视台新闻主播张宛诗与杭州市教育局德育与体育卫生艺术教育处处长孙叶方，崇文教育集团党委书记、总校长俞国娣，中华医学会分会眼视光学组副组长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师杨智宽，杭州爱尔眼科视光科主任杨羿，特邀评论员、海亮教育集团党委书记、总校长叶翠微，围绕“开学第一课：爱眼，爱自己”的主题展开了热烈探讨。

杭州市萧山区政协主席洪松法、水欣控股集团董事长蒋文龙、杭商传媒社长兼总编辑马晓才、和康医疗集团董事长钱培鑫、中广股份董事长胡强、君邦实业集团董事长柯华荣、杭州师范大学附属第一小学校长俞富根，杭州闻涛中学校长梁锦芳等 50 位领导和嘉宾莅临活动现场。

▲ 关心孩子眼部健康

8 月 27 日，教育部召开新闻发布会，公

布对 9 个省（区、市）小学、初中、高中学生在疫情期间视力变化情况的调研结果：小学、初中、高中学生这半年的近视率增加了 11.7%，其中中小学生的近视率增长速度最快。部分原因在于，疫情居家期间，大多数学生视频上课时间增多，户外活动和体育锻炼的时间减少。

孙叶方说，杭州市教育局对孩子上网课的时间有一个明确的规定：小学生一天的网络授课时间不能超过 2 小时，初中生不超过 3 小时，高中生不超过 4 小时，每 20 分钟一节课，中间要有 15 分钟左右的休息时间。因为孩子在家里呆了 2 个月，视力有所下降，所以我们这个学期开始就要求增加学生的户外活动时间。

俞国娣表示，教育部要求，小学生每天的户外运动时间至少要保证 1 小时，我们学校就给孩子们安排了 1 小时的活动时间。值得一提的是，崇文还有一个“活力晨间”的活动，孩子早上到学校后，用运动来唤醒一天的身体运行。此外，我们学校排课时有一个原则——动静搭配。一天不能连续上两节语文课，必须和其他学科合理搭配，所以我们也要求老师不能随便换课。

叶翠微认为，青少年的身体状况呈逐年下降趋势，原因在于，应试教育的体制下，家长把成绩看得比成长更重要。因此我们应该有一个启蒙运动，家长、学校、社区和社会应联合起来，贯彻“健康第一”的理念，我们的孩子才能健康地成长。

▲ 孩子为何近视？

杨智宽用了一个形象的比喻：如果把眼睛当成一台照相机，我们的角膜以及晶状体就相当于照相机的镜头，眼底的视网膜就相当于相机底片。当各个“部件”配合到位，眼轴长度适中的时候，物体就会完美地落在视

网膜上，成像清晰。当眼轴太长的时候，远处的物体就会落在视网膜前面，成像变得模糊，这就是我们常说的近视。成年人的眼轴长度一般是 23.5mm 或者 24mm，眼轴每增加 1mm，近视度数增加 300 度。

近年来，国家相关部门一直强调，近视眼只可以矫正，不可以治愈，因为近视是一个不可逆的过程。我们能采取的措施主要包括三个方面：首先，控制近视度数，让度数尽可能增长得慢一点；其次，降低人群发病率并遏制近视的早发趋势。现阶段，很多幼儿园的小孩子就已经近视了，所以要遏制低龄化趋势；最后，如果已经是近视眼了，要控制近视向高度近视发展。

杨羿表示，门诊时，家长往往有一个误区，以为不让孩子玩电子产品就可以预防近视，但其实这并不准确。近视，并不是由看什么东西引起的，造成近视最关键的因素是距离。如果孩子看书时距离书本很近，一样会近视，所以我们现在提倡安全的阅读距离，即 33 公分以外。对于小孩子来说，他们的手臂不够长，所以要凑得很近才能操作电子产品，长此以往就容易近视。

如果孩子上网课需要用电子产品，杨羿的建议就是用投影仪也好，电脑也好，尽量不要用很小的屏幕观看，特别是尽量不要用手操作，和电子产品保持较远的距离。同时，使用电子产品时也要注意休息，一般建议连续近距离用眼 20-30 分钟休息一次，小学生的一天累计用眼时间建议不要超过两个小时。

在同等距离下，看电子产品和看书对眼睛的负担是一样的，为什么电子产品对我们的视力损伤更大？

杨智宽说，这是由电子产品的几个特点导致的。第一，我们看书一定要开灯才能看清，但电子产品不需要额外的光源，我们走

路时可以看，宿舍熄灯后也可以看，这就增加了我们阅读的频次；第二，电子产品可以做动画，对孩子的吸引力更大，容易使孩子沉迷其中；第三，电子产品的显示屏都是 LED，LED 的发光为什么这么亮？因为它是蓝光，蓝光聚焦在我们视网膜黄斑中心附近，如果我们对电子产品的使用不加以限制，不但会导致近视眼的问题，还可能会导致眼底的其他疾病。

▲ 如何有效预防近视？

杨智宽认为，近视眼防控应该是一个综合体系，政府的政策支持就是其中的底座。几年前，近视眼防控的文件叫“医教协同”，现在则是“教医协同”，把教育放在第一位，医生是协助教育去防控近视眼的发生、发展，如果整个教育体制不减负，那么近视眼防控无疑会面对巨大阻力。同时，近视眼防控也需要家长、社会等多方力量的全面参与，才能把这件事情做好。

此外，杨智宽也建议家长，如果孩子近视了，特别是给孩子配第一副眼镜时，一定要到正规的、专业的医疗机构去就诊，避免把假性近视当成真性近视。疫情期间，他所在的团队做了一款“视力自查”APP，家长可以及时了解孩子的视力变化情况。

孙叶方说，从 2018 年 8 月，我国教育部等八部委联合发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》以来，浙江省也从推广近视普查做起，率先开发近视防控信息系统，为百万中小建立视觉健康电子档案，并承诺到 2023 年，全省儿童青少年总体近视率以 2018 年为基数，每年降低 1 个百分点以上。为了达到这个目标，杭州市教育局正在积极地推进宣传教育，营造良好的用眼氛围；其次，课业方面强调减负，增加学生的户外活动时间，保证学生的睡眠时间；最后要加强

合作，增强家长的责任意识，各个部门齐心协力，科学有效地防治近视。

俞国娣表示，学生的学业水平和作业量的相关度是最低的，教师的课堂教学质量才起了决定性作用，所以崇文始终关注教师的课堂教学，而不是让孩子题海战术，避免孩子由于过多的课业负担导致近视。

叶翠微认为，防治近视，最本质的方法是让孩子玩起来。相关部门考察学校时，要真正以“运动第一、健康第一”为指标。“我期待这一天的到来。”

世界本清晰，生活本五彩。当孩子们能够用明亮的双眸，看清大千世界的无限本真与美好，那么，真、善、美、爱也将被赋予更深的内涵，丰富斑斓的万物也能拥有更光明的价值与精彩。给孩子一个光明的“视”界，爱眼，更爱自己。

《杭州湾会客厅》既是电视节目，又是政界、学界、媒体界、企业界四界联动、学习交流、资源整合的平台。录制时在中央电视台央视网及杭州文广集团杭州之家同步直播；成片后，在杭州电视台生活频道黄金时间播出。

《杭州湾会客厅》由湘湖金融小镇、跨湖楼餐饮集团特别协办，开元旅业集团、达利国际集团、娃哈哈集团、西子控股集团、华立集团、浙商创投、明视康眼科医院、和康医疗集团、御湘湖国际健康城、西纳维思、喜马拉雅、爱尔眼科、中广股份、盈盛集团、港流科技、元弘投资、乾球环境、华醒少年、域农业科技协办。



杭州萧山顺和金属软管有限公司
杭州顺和轨道交通新材料有限公司

地址：杭州市萧山区瓜沥镇车路湾 电话：0571-82522153 传真：0571-82523326
网址：www.shjsrg.com



杭州永兴化纤有限公司

公司专业生产各种规格涤纶长丝，产品有再生、有光有色、PBT、阳离子、全消光等，品种齐全，欢迎选购。

地址：杭州市萧山区瓜沥镇 电话：0571-82502186 82553230 传真：0571-82551127
网址：www.hzyxhx.com 邮箱：xmy5475@sina.com