

班级评先进，学生视力须稳定

我市青少年儿童视力保护工程带出新导向

民生关切

本报记者 蒋炜宁
通讯员 杨阳

校园是中小学生在除家外停留时间最长的地方。青少年儿童近视防控，学校是至关重要的一环。近视已成为危害我国青少年儿童的头号疾病，宁波青少年儿童近视率高于全省和全国的平均水平。为此，我市在今年7月启动青少年近视综合防控工程，目标是当年度各区县(市)青少年儿童近视率下降1个百分点。在昨天举行的相关经验交流会上，从课桌椅的调到室内采光，再到每天作业量统筹、纠正坐姿、加强户外运动、开设远眺作业……各所学校煞费苦心，抓痛点出实招。更让记者深有感触的是，青少年儿童视力保护工程带出了一个新导向——视力稳定成为学生评优、班级评先进的先决条件，有的学校甚至是一票否决。

“十二条必须”条条抓住痛点

走进北仑区岷山学校的教室，课桌椅高低错落，依据学生身高每学期调整至最佳高度，还贴心地配上可升降窗帘。该校学生的视力不良率远低于全省和全国平均水平。

该校出台了“十二条必须”，条条抓住近视防控的痛点。从黑板板书字体颜色、大小到学生缮字纸张的色泽、字号，从每天的作业量到家里台灯的选用和使用都作出具体规定；对前排学生离黑板最小距离和离黑板远端最小夹角及各班直排座位更换频率也作出要求，可谓十分仔细。

北仑还对全区中小学教室照明、课桌椅等教室环境做了全面检查，确保学生100%在健康安全的光环境下学习。该区通过家长成长学院让每一位家长准确知晓国家和学校关于近视防控的相关措施和要求，提高和增强引导孩子科学用眼、护眼的能力和意识，控制学业负担，确保适度的体育锻炼时间。

慈溪育才小学在每间教室内安装了灯光视力表箱，计30余个，方便师生随时检测视力。同时该校投入41万余元对31个教室安装LED护眼灯。据悉，下一步，该校将在操场设立学生远眺图案或字体，下课铃声一响，学生需完成远眺作业。

怎样设计一个更符合人体工学的课桌椅也成为一些学校的探索。先行者广济中心小学组建团队在今年暑假前尝试倾斜角度的课桌——在原有课桌两侧各装上一个旋转设备，可使课桌面旋转至0度至25度的任意角度，这学期陆续推广到全校。哈佛大学医学院博士后、宁波市第一医院脊柱外科夏冬博士说，大范围推广可无极调整倾斜角度的课桌，能从源头上预防学龄儿童近视和脊柱病变的发生。

鄞州曙光小学定制护眼尺，由各班护眼监督员负责保管使用，让学生们在读写空间里有尺可依，规范读书姿势。

户外运动越来越受重视

运动尤其是户外运动，在9所经验交流学校中都备受重视，这也是对眼睛的一种保护。

以鄞州曙光小学为例，该校每月举行一次校园吉尼斯小型体育竞赛，布置体育家庭作业，以确保每天1.5小时的体育锻炼时间。上午40分钟大课间



北仑区岷山学校卫生保健室。

(岷山学校供图)

跑操、跳绳、坐位体前屈耐力训练，下午30分钟滚铁环、花样跳绳、踢毽子，晚上20分钟慢跑、篮球、骑自行车，夏季游泳、抖空竹等。

慈溪育才小学一小时的大课间活动雷打不动，天晴在操场跳绳、跑步等，雨天在体艺馆、乒乓球室、教室开展球类、棋类活动。不少学校还将体育锻炼在每天的家庭作业中单列，时长在20分钟至30分钟不等。

视力退步成评优否决项

9所经验交流学校中，有3所将视力稳定列入学生评优、班级评优先进的考察项。这是个可喜的新导向。

“居敬小新星”是奉化居敬小学每学期评优评先的最高荣誉，学校把视力列为评比标准之一，视力

下降明显的学生将被一票否决，以此来督促学生在学好功课的同时，增强视力保护意识。

慈溪育才小学将近视率纳入班级考核并加大比重。班级考核满分100，近视率10%以下、无新发病率可加5分；近视率高于30%，新发病率高于2%不加分。换言之，在该校，学生视力情况是评选优秀班级、优秀班主任的一项硬性指标。

在鄞州曙光小学，学生视力成长的数据计入学生综合评价系统，比如在三好学生评选要求中新增“本学期视力稳定”，同时，将班级视力防控情况纳入班级学期考核体系。

市教育局为此提醒：0岁至6岁是孩子视觉发育的关键期，幼儿园和家长尤其应重视孩子早期视力保护与健康。要改变“重治轻防”的错误观念，做到早发现早治疗。切实做到“一减一增”，即减少持续近距离用眼的时间和强度，增加户外活动、课外活动和体育活动时间。

6.5℃！昨天我市气温创入秋新低

今起气温逐步回升



本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)短暂阴云过后，昨天阳光早早上岗，但气温却是断崖式下滑。受强冷空气影响，昨天我市最低气温创入秋以来新低，仅6.5℃。好在阳光助力，中午前后气温回升，市区最高气温为13.8℃，体感也就不那么清冷了。

强冷空气在我国中东部“大展拳脚”。不过，这股冷空气推进速度很快，其影响正在接近尾声，我国大部分地区将进入回暖通道。中央气象台有关资料显示，受冷空气

影响，昨日内蒙古、东北地区、华北及山东半岛、江苏沿海、浙江沿海、福建沿海、广东、广西等地部分地区出现7级至9级阵风；东北地区东部、黄淮中南部、江淮、江南中东部及华南中西部等地降温4℃至8℃。预计从昨天起中东部地区气温陆续触底反弹；但值得注意的是，23日至25日，我国中东部地区大范围的雨雪降温天气将再度上线。

根据预报，今天多云到阴，21日到23日以多云到阴为主，偶有小雨。今天起气温逐步回升，最低气温将从9℃回升到18℃左右，最高气温从17℃回升到25℃左右。24日后期和27日前后分别有一次冷空气过程，沿海海面将有8级至9级偏北风，气温会有所下降。

连续7年，每年驱车2600多公里

宁波公益团队为甘孜学子送去8000余件冬衣



本报讯(通讯员吴乔璐 记者陈朝霞)“希望你们这个冬天继续暖暖的！”昨天上午，宁波爱多公益团队驱车三天三夜，跨越2600多公里，来到四川省甘孜藏族自治州甘孜县，为结对的茶扎乡中心小学和木通村小学学生送上干净的冬衣、帽子及书包等学习用品。当地的小学生向志愿者们献上了洁白的哈达。

这样的温暖之行，爱多公益团队已开展了7年。

为了今年这次捐助活动，早在一年前，爱多公益团队就已联合81890志愿服务中心、各学校、街道社区等单位进行了准备。“去年从甘孜回到宁波后，我们就着手筹备今年的捐衣行动，在学校、社区等不同地方设点回收，很多市民热情参与。”该公益团队的许湘说。据了解，经过筛选、消毒，今年有8000余件冬衣被送往甘孜藏族自治州。

记者从爱多公益团队的微信群

中看到甘孜藏族自治州学子的笑颜。一年级小朋友白玛翁姆手捧冬衣开心地说：“这是我收到的第3件棉袄，感谢叔叔阿姨，很温暖。”

茶扎乡中心小学教务处相关负责人表示，海曙爱多公益团队尽心尽责募集冬衣，并连续7年自驾送到学校，令人感动。

说起这一温暖行动的初衷，许湘回忆：7年前，爱多公益团队里有一名来自甘孜藏族自治州的志愿者，当他回乡看到学子们在寒冷的冬天里只穿着薄薄的毛衫，便同团队队员商量，从宁波募集冬衣送往甘孜。想法一提出便得到了团队的一致认可。

“经过这名队员的牵线，当年我们便同甘孜德格县、阿坝县、甘孜县的部分小学结对，把募集到的冬衣送过去。”许湘说，一开始爱心只在团队中循环，久而久之，越来越多的人或通过网络、或通过公益活动加入捐衣行动。

7年来，“爱心地图”不断扩大，不仅是四川省甘孜藏族自治州、甘肃、吉林等偏远地区的学子均和爱多公益团队牵上了手，收到了从宁波送来的温暖冬衣。这一行动已惠及贫困地区学子近3万人次。

“屠呦呦”进社区



昨天，鄞州金色水岸社区的居民在欣赏面塑“屠呦呦”和“袁隆平”。我市面塑非遗传承人曲海陵近日为共和国勋章获得者塑像，当日，他把刚完成的“屠呦呦”“袁隆平”面塑送到自己居住的社区里展示、征求意见，并决定等8位共和国勋章获得者塑像全部完成后捐给社区图书馆长期陈列。

(丁安 郑璐 摄)

老伯吸烟40年，肺里长了个“排球”

说说身边事 给你提个醒

本报讯(记者陈敏 通讯员姚璐璐)吸烟40年的曹老伯，最近呼吸困难，感觉脖子像被绳子勒住似的。到医院一检查，竟发现肺部长了个排球一般的大疱，几乎占据了整个胸腔。日前，浙江大学明州医院呼吸内科收治了这名“老烟枪”。

“患者入院时右侧肺大疱几乎占据了整个胸腔，20×13×14厘米，几乎跟一个排球差不多大。而且左边也有不小的肺大疱，这让他呼吸十分困难。”浙江大学明州医院呼吸内科房主任介绍，半年前开始，患者无法下

床，呼吸都非常费劲，更别提正常吃饭，因此日渐消瘦，身高1.7米的他，不足50公斤。

曹老伯今年65岁，贵州人，有着40年的吸烟史。此前儿子曾陪他前往上海医院治疗，但因为老伯还有先天性心脏病、高血压、肾结石等基础疾病，手术风险极大，家人有些抗拒；而换肺的经济压力过大，也没有合适的肺源。

但曹老伯的病情日益加重。经过多方打听，曹老伯在儿子的陪同下，从贵州赶到明州医院就诊。

“患者的情况可以说非常差，术前当天上午的血气分析显示，血液中二氧化碳浓度高达88毫米汞柱，而正常人一般在35毫米汞柱至45毫米汞柱之间。而且因为长期生病，身体基础差，麻醉风险极大，术中随时可能出现意外；但不治疗的话，剩下的时间

可以说是按天、月计算，一口痰都可能成为压死骆驼的最后一根稻草。”厉为良主任说。

在跟患者和家属反复沟通、明确治疗方案后，厉主任为曹老伯做了微创内科介入治疗，1个半小时的手术，让老伯右侧胸腔的“排球”顺利消失，术后当天晚上的血气分析显示二氧化碳浓度已经降到64毫米汞柱。

如今，曹老伯在儿子陪伴下已经顺利出院回家。

厉为良介绍，肺大疱是因肺泡内压力升高，肺泡壁破裂互相融合形成巨大的囊泡状改变。临床上分为先天性和后天性两种。先天性肺大疱多见于瘦高体型的男青年，由于先天性弹性纤维发育不良而导致肺泡弹性减退；后天性肺大疱一般继发于小支气管的炎性病变，多见于慢性阻塞性肺部疾病，因小支

气管炎性病变后造成管腔部分阻塞，产生活瓣作用，肺泡内的空气只进不出，导致肺泡内压力增加而破裂，形成巨大的肺大疱。

老伯属于后天性，因为他是个名副其实的“老烟枪”。虽然已经戒烟六七年，但之前有40年的抽烟史，而抽烟的人大多数有慢性支气管炎，炎症慢慢发展为肺气肿，肺气肿进一步恶化发展为肺大疱，最终发展为巨大肺大疱。肺大疱较为常见，但巨大肺大疱，尤其是像老伯那样几乎占据右半边胸腔的巨大肺大疱还是罕见。

“不良的生活习惯如抽烟会导致肺大疱的产生，因此，戒烟是预防肺大疱的重要措施。当然均衡营养、劳逸结合也是必不可少的预防保健方法。肺大疱，尤其是巨大肺大疱危害很大，发现后一定要及时治疗。”厉为良主任表示。

能满足上千万人对菜篮子消费需求

宁波农副产品物流中心项目II期工程开工

本报讯(记者孙佳丽 通讯员叶佳)宁波农副产品物流中心项目II期工程近日正式开工。项目建成后，蔬菜日交易量可满足约3500吨的供应需求，比现有市场日交易量增加近1倍，白条肉日交易量可达3000头，分割肉日交易量可达200吨，能满足宁波及周边地区1000万人对蔬菜、肉等消费需求。

据了解，为解决城区农副产品批发市场“脏、乱、差”问题，提升城市品质，宁波农副产品物流中心项目从2011年开始筹备，项目

选址奉化区宁南贸易物流园，占地面积约460亩。根据规划，项目总建筑面积32万平方米，总投资22亿元。

项目计划分期建设，第I期建设蔬菜交易区、中央配货区、检测办公用房、经济旅馆、沿街商铺等东侧区块设施。第II期占地260亩，建筑面积约18万平方米，主要建设功能扩展区、肉禽蛋交易区、2万平方米的冷库、配套星级酒店、公寓及展示中心。目前I期主体工程已竣工，各单项验收基本完成。

“百岁粥坊”传递人间温情



海曙区鼓楼街道文昌社区有家“百岁粥坊”，3年来风雨无阻为70岁以上老人免费提供热粥和小菜，成为居民心目中的“暖心粥坊”。

经费靠众筹，志愿者们平均年龄66岁，服务时间周一至周五早上，每年服务达1.2万人次。何等不易，又是何等感人。

三年，这些“百岁粥坊”的志愿者，用他们的热忱，用他们的坚持，默默讲述着人间自有真情在的动人故事。一碗碗热粥，汇聚成冬季里的一股股暖流；一位位老人，滋润着一位位更老的老人之心田。

众所周知，老龄化社会正无法抗拒的迅速到来，养老问题已成为一个绕不开的话题，正越来越受到社会的关注。一方面是老年人的猛增，一方面是养老院的匮乏，还有另一方面是老人对旧居的依恋，居家养老成为很多老人的首选。老吾老以及人之老，如何让居家养老的老人老有所依、老有所乐，这是个很大的课题，既需要政府予以政策支持，也需要社会力量予以有力支持，更需要子女们的倾情照顾。

夕阳无限好，谁言近黄昏。真初期盼有更多的人伸出爱的双手，给老人们一个爱的拥抱，让老人们度过一个幸福安详的晚年。(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)