

# 我市医校共建近视防控圈一年 中小学生近视率下降1.3个百分点

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员赵波)昨天是全国爱眼日,由宁波市教育局、宁波市卫健委联手打造的宁波市医校共建近视防控圈项目经验交流会上传来好消息:经过一年努力,我市中小学生近视率下降1.3个百分点!

家参加了昨天的会议,推广可复制的近视防控圈经验。去年,宁波启动医校共建近视防控圈,朝着群防群治的目标迈出了第一步。令人可喜的是,通过一年努力,我市中小学生近视率较上年下降1.3%。

学术带头人袁建树提出了预防要早、防治有道、治疗要少的三原则。袁建树认为,早期预防应该改变幼儿园的教育模式,增加孩子的户外活动,多接触大自然,大幅度压缩教室内的文化课。

“近视并不是不可控的。”周医生告诉记者,其实最好的办法,是给孩子建立一个“屈光档案”。

## 孩子如何防止近视 来听听这位眼科医生的建议

### 民生关切

记者 陈敏 通讯员 陈怡

昨天我们迎来了第26个全国爱眼日。根据国家卫健委公布的消息,今年全国爱眼日的主题是:“关注普遍的眼健康”。宁波市眼科医院视光科主任周磊医生梳理了当下困扰很多家长的一些误区,并针对防范“小眼镜”提出了一些建议。

### 近视门诊小患者居高不下

周磊医生可以说是宁波家长和孩子们的“老朋友”了。一到寒暑假、节假日,他的门诊常被挤得水泄不通。在近视光专科门诊,周医生见过许多苦恼的孩子和焦虑的家长。作为一名父亲,他非常理解家长的心情,但跟事后的理想和抱怨比起来,他认为,培养孩子良好的用眼习惯,并为孩子建立“屈光档案”,监控远视储备趋势且及时干预,不错过近视矫正黄金期,对孩子来讲更为受用。

似乎“不可能不近视”。周医生常向就诊的孩子和家长苦口婆心地科普用眼知识,但家长也常向他袒露无奈。在高度用眼的大环境下,科学的用眼建议真的是“杯水车薪”吗?

### “近视眼”的孩子不一定近视

周磊医生有一个12岁的女儿,正面临着小升初。周磊和太太都有近视,女儿先天的眼睛条件可以说并不占优势。作为一名眼科医生,周磊将近视防控专业知识贯彻在女儿的用眼习惯上,以常年来科学合理的实践给家长和孩子信心:近视是可控的,更不是这个时代的青少年不可抗的“命运”。

周磊说,女儿今年六年级,因为孩子妈妈是高度近视,理论上她近视的概率会比别的孩子更高。所以从幼儿园开始,他就带她到医院检查眼睛。

接下去差不多一年检查一次,观察孩子的眼轴变化。发现眼轴的增长基本还在正常的生理范围内,说明孩子的眼睛没有向近视发展。

周磊一直很关注孩子的户外活动,幼儿园放学后鼓励她多去小区里跟小朋友们玩。等上小学后,跟大部分的家长一样,给她报了三门补习班。户外活动的时间肯定少了,眼睛负担

肯定大了。

怎么保护眼睛呢?周磊具体做了五件事:第一,不过早让女儿接触手机。低年级的时候每天接触手机的时间不超过5分钟。高年级后一天基本不会超过20分钟。第二,基本不看电视。第三,时刻提醒孩子看书写作业要保持正确姿势,看书时间长了她会让孩子休息一下。周磊说,他们也给孩子报了网课,但会控制网课的时间(不超过半个小时),尽量离电脑远点,上完网课就让她去看看远方。第四,带孩子上学放学的时候会提醒她多看看远方。其实上学放学这段时间是很好的户外时间。第五,每半年带孩子去医院检查一下眼睛,关注眼轴的增长情况。

周磊在接受采访时说,有半年时间女儿的眼轴增长特别快,也就意味着远视储备减得特别快。他就限制女儿使用手机,一到双休日,他就带女儿去感受大自然的风光。同时三个月测一次眼轴。所幸后来眼轴基本没有继续增长。到目前为止双眼大概还有25度的远视储备。

### 给孩子建立一个“屈光档案”

结合自己女儿的实践,以及多年的临床经验,周磊建议:要科学防控近视,就给每个孩子建立“屈光档案”。

## 高考期间先晴后雨气温平稳



本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)“清明风日雨千时,草满花堤水满溪。”上周末甬城阳光回归,气温直线上扬,昨天市区最高气温32.2℃。高考今天启幕,天气晴好开场。新的一周开始,阳光早早上岗。不过从8日开始,小雨也将时不时光顾。10日则有一次明显降雨或雷雨天气过程。

根据预报,今天晴到多云,8日到9日多云到阴,局部有阵雨或雷雨,10日到13日阵雨或雷雨天气为主,14日起多云。气温较为平稳,最高气温在28℃至31℃;最低气温今天17℃,明天21℃,9日起升至23℃至25℃。

气象部门提醒,高考期间,白天气温较高,早晚较舒适。前期白天体感偏炎热,9日体感转为潮湿闷热。请考生注意清淡饮食,适当准备清凉物品、选择棉麻类透气衣物。9日至10日雨水来袭,雨量较为明显,对出行有一定影响。请考生注意适当提前出行,送考家长也请注意避雨。

## 社区遇难题,结对企业来帮忙 海曙春城社区筑起“爱心墙”

### 暖新闻

本报讯(记者陈朝霞 通讯员程冰凌 陈洁)“以前这里周围常常散落着碎玻璃、铁钉等装修垃圾,现在砌上了全封闭的围墙,少了隐患,也更干净整洁了。”昨天,海曙区望春街道春城社区居民王先生路过望童北苑西侧的大件垃圾堆放场地,看着焕然一新的环境,不由称赞。

这是春城社区党总支“学党史 践初心 我为群众办实事”系列实践活动内容之一。

望童北苑1—3标段为拆迁安置小区,2018年底交付以来,陆续有业主进场装修。原先3个标段各设有一个大型垃圾堆放点,承担着装修垃圾和大件垃圾堆放的功能,但因为围挡不是全封闭,加上长期

日晒雨淋,简易的围挡内常常有大件垃圾碎片往外溢,使附近居民感到堵心。

为此,春城社区党总支决定对大件垃圾堆放场进行改造升级,此举得到了共建单位浙江新曙光公司的大力支持。浙江新曙光公司相关负责人、物业、党员志愿者代表一同坐下来召开圆桌会议,探讨大件垃圾堆放场升级改造的方案。

方案敲定后,工人们立马进场施工。经过两天施工,3个大件垃圾堆放场如今被四面矮墙环绕,彻底“改头换面”。“装修垃圾被运进围墙内,就不用担心散落的玻璃及钉子等物体散落而伤到居民了。”浙江新曙光公司的负责人表示。

小区物业朱经理也表示,物业会增加清运频率,同时加强每日巡查力度,如遇建筑垃圾集中堆放,会增加清理次数,确保点位整洁。



工人在筑墙中。(陈朝霞 程冰凌 摄)

## 进社区请群众“点单” 曙光社区学生志愿者“接单”为老人清洗空调

记者 王博  
通讯员 林彬 寇伊诗

随着天气转热,不少人开启空调使用模式。

6月5日一早,鄞州区东胜街道曙光社区八旬老人吕美珍家里,来了3名年轻的志愿者。志愿者一进门,就开始分工协作:有的帮老人清洗空调过滤网,有的帮老人打扫家中的卫生死角……整个过程,井井有条。

这些志愿者来自宁波市职教中心学校,共6人,分成两组。“我们这次清洗空调主要针对独居和空巢老人,一共23户。”曙光社区党委副书记吴利君说,老人家里的空调过滤网不及时清洗会造成空调制冷效果差等问题,使用效果大打折扣,也影

响了空调使用寿命。

基于这样的考虑,曙光社区结合“我为群众办实事”要求,进社区请群众“点单”,同时积极对接相关企业事业单位“接单”,结成党建志愿服务联盟开展“暖巢行动”,根据居民诉求提供各类便民服务。最终,在东胜街道团工委牵线下,联系宁波市职教中心学校高二学生上门服务。

王诗泽是这次活动的学生领队,他和同学们来自宁波市职教中心学校制冷专业。当天,在史家巷151号吕奶奶家,王诗泽等人看到行动不便的吕奶奶,不仅帮忙清洗空调、打扫卫生,还主动陪老人聊天、替老人跑腿买菜。

临走时,吕奶奶连连竖起拇指:“这些学生志愿者交关赞!”

## “清耳”应成为常态

张军停  
《宁波日报》民生版报道,中高考在即,甬城按下“静音键”,市综合行政执法局开展噪声专项执法“清耳”行动,还静于民,令人拍手叫好!

居家休息,邻居电视机或音响的过大音量,会搅得你难以入睡;居民区内歌舞厅等娱乐场所的嘈杂,更使人听了心烦意乱;而居住街边的住户,则不得不因日复一日、年复一年的公路上交通工具发出的噪声艰难度日、忍气吞声……

诸如此类的生活噪声极大地危害了人民群众的生活质量和身心健康。人们期待中的美好生活,除了天蓝、地绿、水清、气净,还有安静的环境。在日益喧嚣的当代,安静是让生活更美好的一个重要内容。任何一个普通市民,都希

望身边的环境清新宜人,没有恼人的噪声污染。

噪声危害千家万户每个人的生活质量和身心健康。全面治理噪声污染,仅靠政府部门的一头热,没有公众的参与,是很难将治理噪声污染的“最后一公里”打通的。广大群众应自觉积极地投身到治理噪声污染的行动中,平时避免大声喧哗,同时主动维权,共同创造安静的生活环境。

“为考生送安静”行动的顺利开展和良好效果让我们看到了希望,但这样的行动不能仅限于考生人群,收效也不能止步于一定时段,全社会都在经历噪声的体验,“去噪”应成为常态,所有群体都应成为受保护人群。噪声只要管理到位,完全可以还市民一个宁静温馨的空间。(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)



### “花式”遮阳

昨天,甬城烈日高照,天气闷热,最高气温达到32.2℃。在天一广场步行街,市民“全副武装”防晒,用各种随身物品来遮挡炙热的阳光。

(周建平 摄)

## 北仑职高实习生“承包”海天车间整条生产线

记者 蒋炜宁  
通讯员 葛懿明 邵菁

“我负责整个钣金车间的零部件管理,水管线槽支架、电子尺护罩、阀门支架等等,不论谁需要,我都能第一时间准确无误地找出来!”昨天,北仑职高18机械五年制班的胡超云自豪地对班主任魏老师说。

据悉,在海天集团飞亚春晓基地钣金车间,有这样一条特殊的生产线——几乎每个岗位都有北仑职高18机械五年制班学生的身影。今年上半年,北仑职高18机械

五年制班38名学生走进海天集团开始为期四个月的顶岗实习。经过两个多月的“一带一”岗位培训,如今,实习生们已全部能独立走上各自的实习岗位。激光操作员、钳工、折弯人员、仓管人员……不论是固定岗位还是流动岗位,北仑职高的实习生均参与其中,几乎“承包”了整条注塑机钣金件生产线。

刘新月是学校第一批到海天集团参加现代学徒制实习的学生之一。他说,这里每名实习生都可以根据自己的意向选择岗位轮岗实践,最终选定自己最擅长的岗位精进技术。

几乎一个班学生都在同一个车间实习,这些学生比普通员工更多了一份团队荣誉感。他们碰到难题会主动求教,产线任务也能主动分配。海天集团厂长飞亚工艺技术人员陈旭栋对北仑职高实习生的评价极高。他说:“北仑职高的学生除出色的专业技能外,还具备优秀的职业素养,不仅虚心学习,还吃苦耐劳。不少同学为完成产线任务,主动要求加班,这份责任心是普通员工都不一定具备的。”

北仑职高在探索中国特色现代学徒制的工作中进行了一系列有益

尝试:联手海天集团、宁波职业技术学院等探索院-企-校合作模式。自去年以来,该校与海天集团先后签署校企合作战略协议、职业教育纵横贯通合作办学协议,构建起“校企合作,工学结合,优势互补,资源共享”的办学新模式,探索人才培养新途径。

北仑职高校长邹磊说:“今后,我们还将联手企业、高校,进一步推动校企双方资源统筹与共享、人才交流与培养、学生就业与创业、文化传承与发展,实现‘产、学、研、创’协同发展,为区域经济社会发展提供更大的支持。”