



岷山学校的学生正在进行课外体育锻炼。

研发可调节课桌、安装护眼灯、采用米黄色纸张…… 保护学生视力 学校“脑洞大开”

身穿校服，鼻梁眼镜，这似乎已经成为青少年的普遍形象。据官方调查，宁波市中小学生总体近视率达68.3%，远高于浙江省(59%)和全国(53.6%)。“少年强则国强”，保护青少年健康成长、防控近视已经刻不容缓。

11月19日，全市儿童青少年近视综合防控工作推进会在北仑岷山学校召开。会上，来自各区县(市)的学校代表齐聚一堂，总结交流各自的近视防控工作经验与成果，全场气氛热烈，会议持续到下午一点才结束。

1 全市中小学生总体近视率达68.3%

都说眼睛是心灵的窗户，但如今这“窗户”的“玻璃”越来越多，且越来越厚。据官方调查，宁波市中小学生总体近视率达68.3%，远高于浙江省(59%)和全国(53.6%)，其中宁波市小学生近视率49.6%，初中生近视率83.8%，高中生近视率高达91%。

在会上交流中，多所学校表示，学生视力下降与近视发病数据触目惊心，中小学生的视力健康状况令人担忧。宁波外国语学校在今年10月对学生开展视力健康普查，学校实际筛查了1500多名学生，其中20.6%的人视力正常，76.7%的人视力不良，71.4%是近视，另外2.7%学生佩戴了隐形眼镜或OK镜等。

北仑岷山学校表示，2018年，该校学生的视力不良率为36.24%(包括近视、远视和散光等)，低于全省和全国小学生近视平均水平。但近年来，学校近视低龄化、近视率同比增速快的状况愈发明显。“近两年，我们在一年级新生入学体检时，尤为关注视力检查。据统计，2018年新生的近视率为8%，2019年新生的近视率则上升到14%。”该校校长李雅芳说。

为了扭转青少年近视发生率上升的趋势，全市各校一致认为，防控近视已经刻不容缓。会议上，宁波外国语学校、海曙区广济中心小学、北仑岷山学校、镇海区镇海幼儿园、鄞州曙光小学、奉化居敬小学、慈溪市育才小学、余姚市陆埠镇初级中学、象山县大目湾幼儿园等9家学校代表上台分享近视防控工作经验。

2 研发改造可调节课桌，从坐姿预防近视

据不完全统计，学生每天平均在课桌前学习至少4-6小时，高年级学生的学习时间则更长。今年6月，广济中心小学自主研发的一款新型课桌在学校501班先行试用，曾引起广泛关注。该校校长黄铁成说，学校管理团队曾与宁波市第一医院骨科、眼科专家团队，以及家具设计公司设计师多次商讨，认为学生的课桌面如果呈水平状态、学生坐姿挺拔时会与书本呈60°-75°的角度，容易反光难以看清。学生需要身体、颈椎前倾才能看清。长期下去，就会产生近视、脊柱侧弯等一系列问题。

经过多次调研，广济中心小学联合宁波市第一医院研发试用了一款新型课桌，在原有的课桌两侧各装上一个旋转设备，可使课桌面旋转0°-25°之间的任意角度。此外，还在课桌面前沿居中设置一小块防书本滑落的下挡条。上学期改造完成后，在市财政局、海曙区教育局的大力支持下，已经面向全校推广。

3 科学调整室内光线，安装护眼灯、无影灯

余姚市陆埠镇初级中学位于余姚市南部山区，其中近一半学生来自外省。作为此次上台分享经验的唯一一所农村初中，在重视学生视力健康方面，学校不遗余力。从2013年起，陆埠镇初级中学就已开始加大学生近视的防控力度。

这所学校对教室内日光灯、电扇的高度进行了科学、合理的调整。比如灯的悬挂高度距离桌面不低于1.7米，每张课桌桌面上的光照度不低于150勒克斯。夏天使用电扇时，确保电扇的旋转不影响日光灯发射的光线等。目前，学校正在积极筹措资金，将教室内的光源替换成更加柔和、规范的无影灯，进一步改善学生的用眼环境。

慈溪育才小学副校长罗徐航表示，该校在去年11月投入40多万元，进行全面提升优化，给31个教室安装了标准教室照明LED护眼灯，解决了教室原先光照度不均、眩光危害等问题，在很大程度上改善了学生的视觉环境。

事实上，还有许多学校正在陆续对教室灯光进行升级改造。比如宁波外国语学校，该校是一所寄宿制学校，学生夜间晚自习学习阅读时间较长，今年暑期，学校投入了30万元，对教室、阅览室的灯光照明设备进行改造，邀请第三方公司检测合格后投入使用。现在，学校各教室的采光照度均符合国家中小学教室采光照度标准。

4 采用米黄色练习纸，成防控新举措

北仑岷山学校在工作经验总结中，分享了一个新举措，就是将学校的练习纸从原来的普通白色纸张，更换成米黄色的纸张。

校长李雅芳告诉记者，这个举措缘起于一次她为孩子挑选礼物时，了解到一款护眼台灯。这款护眼台灯所散发出来的灯光并不像日常所看到的节能灯那么透亮，更偏向于米黄色。“试用过后，我感觉与普通照明灯光比较，眼睛果然不容易感到疲劳。既然灯光颜色的不同能够影响视力，那么孩子们眼球发育尚未完全，长时间在漂白色作业本、练习纸上书写，是否也会伤害视力呢？我马上上网查阅了资料，原来不同颜色(光频率)对眼疲劳的影响有着明显的差异。”李雅芳说。

经研究，李雅芳发现，采用反射光谱为550nm-610nm的米黄色纸张色调柔和，降低明暗对比，反光率低，可以有效减少眼睛疲劳感。她立马想到，如果把学生的练习纸更换成米黄色，可以有效预防和延缓眼疲劳，作为防治学生近视的重要手段之一。

之后，岷山学校经向眼科专家咨询，实践调研后，决定让学生使用米黄色纸张书写和阅读，并且严格实施这一防治近视的新举措。

5 呼吁家校携手，改变“近视不是病”的传统观念

会上，市儿童青少年近视综合防控工作专家指导委员会杨路表示：“在这一年的工作中，我感受到政府重视、学校给力，积极推动、落地有序，我们已经取得了阶段性的一些进展。”

值得高兴的是，记者在大会上了解到，现在我市多所学校的青少年近视上升率已经得到有效控制，力争到2023年，实现全市儿童青少年总体近视率在2018年基础上每年降低1个百分点以上。

保护儿童青少年视力、预防近视工作任重道远。此次大会呼吁学校和家长携手，树立“健康第一”的观念，改变“近视不是病”“近视不要紧”的陈旧想法。鼓励家长合理安排孩子的节假日活动，多参加体育类活动，避免过度使用电子产品和过度参加校外文化学科的培训，重视孩子全面发展。

记者 钟婷婷 文/摄