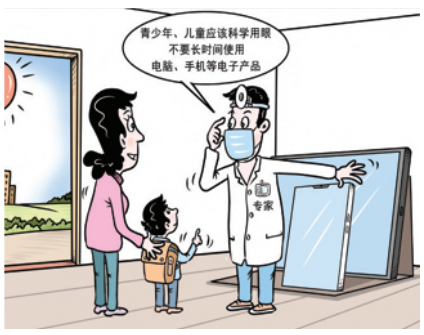
近视、肥胖……这个暑期请注意

国家卫健委：用科学方法“消灭”青少年健康杀手

暑假来了，青少年使用电子产品的频率、时长都会大大增多，如何保护儿童青少年视力？我国6–17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%，儿童肥胖问题又该如何解决？昨日，国家卫生健康委员会就儿童青少年近视防控和暑期学生健康有关情况举行的发布会上，专家回应了社会关切的问题。“暑期来临，倡议各位家长和孩子们做好居家旅行的疫情防控，养成良好行为习惯，培养健康的生活方式，坚持适当体育锻炼，减少近距离用眼和视屏时间，增加阳光下的户外活动，积极预防近视与肥胖，防止意外伤害，让孩子们度过一个健康、安全的假期。”国家卫生健康委疾控局副局长再那吾东·玉山表示。

青年报记者 顾金华

近视低龄化
在暑假里给眼睛“放个假”



暑假到了，家长可能会给孩子安排网课，孩子们可能会玩电子游戏来放松，这些都会导致长期使用电子产品，那么，暑期如何做好对儿童青少年的视力保护和用眼健康？

对此，再那吾东·玉山表示，2020年上半年全民居家抗疫减少了户外活动和放松眼睛的时间，对近视防控工作带来挑战。为全面评估近视率情况，2020年9月到12月国家全面开展了近视专项调查，覆盖全国8604所学校，共筛查247.7万名学生。结果显示，2020年，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，较2019年上升2.5个百分点，较2018年下降0.9个百分点；其中6岁儿童为14.3%，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。

近视低龄化问题仍然突出。2020年9月至12月国家全面开展的近视专项调查显示，2020年各地6岁儿童近视率均超过9%，最高可达19.1%。小学阶段近视率攀升速度较快，从小学一年级的12.9%快速上升至六年级的59.6%，平均每升高一个年级，近视率增加9.3个百分点，幼儿园和小学是我国近视防控重点年龄阶段。

> 去年我国儿童青少年总体近视率为 **52.7%**

再那吾东·玉山表示，高度近视容易引发多种严重并发症，比如白内障、视网膜脱离和青光眼等，是重点防治的致盲性眼病。据近视专项调查显示，近10%近视学生为高度近视，而且占比随年级升高而增长，在幼儿园6岁儿童中有1.5%为高度近视，高中阶段达到了17.6%，高度近视的危害仍不容忽视。

那么，这个暑期如何做好视力保护？全国防盲技术指导组组长、中华预防医学会公共卫生眼科学分会主任委员王宁利给大家介绍几个转变。“第一个，在学校不可避免的近距离用眼负荷非常大，在假期把‘近’变成‘远’，多远看少近看。第二个，把‘静’变成‘动’。第三个，把网络游戏变成户外游戏，这是给大家三个可操作的方法。通过这样的方法，让我们的眼睛在整个学期长期近距离工作的压力下，在这40天的时间能够得到很好的放松。”他还提醒，在平时上学期间没有时间给孩子做眼睛的检查，尤其是12岁以下的孩子要做屈光不正的检查，要做散瞳检查，利用这个假期，好好把孩子的眼睛查一查。

青少年肥胖
良好饮食积极运动“不能缺”

除了“小眼镜”，生活中的儿童青少年肥胖问题同样突出。中国疾控中心营养学首席专家赵文华介绍说，我国6–17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%，6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。特别要引起注意的是6岁以下超重肥胖的问题，特别是肥胖，农村超过了城市。

就儿童青少年肥胖问题，赵文华给家长们提出一些建议。

第一，家长一定要帮助孩子从小培养良好的饮食习惯。建议家长可以和孩子一起做做家庭每周食谱，食谱可以体现食物多样化。家长可以带孩子去超市、菜市场一起买菜识别食物，一起看食物标签。让孩子进厨房，让孩子学会做家常菜。在家庭里要践行家庭分餐，盘子里的东西有多少一眼就能看到。

第二，家长一定要帮助孩子实现充足的身体活动，尽最大努力减少静态行为时间。充足的身体活动就是要有积极出行方式，多干点家务，到阳光下健身。

第三，减少屏幕时间。家长带着孩子们一起关注一下体重，一家人经常测

> 我国6–17岁的儿童青少年超重肥胖率近 **20%**

测体重、身高、腰围，让孩子记下来，划个曲线，要学会判断。如果体重和身高相比，体重长的太快了，就要采取行动。另外对于已经超重或者稍微肥胖的孩子们，不要让孩子们盲目减肥，可以咨询专业人员。

至于含糖饮料的问题，赵文华表示，我国6–17岁的儿童青少年，有将近20%经常喝含糖饮料，经常喝是指每周至少5天以上都喝。可鼓励孩子们多喝白开水；饮料不是水，所以应该不喝或少喝。

暑期家长和孩子们应积极预防近视与肥胖，防止意外伤害。 本版均为新华社图

意外伤害多
潜在安全防护措施“备齐全”

暑期是儿童意外伤害的高发期。近期一些地方发生了多起溺水、交通意外等儿童意外伤害事件，令人痛心。这些意外，突显出公众对儿童意外伤害的防范意识不足。

对于所有这些伤害的预防，再那吾东·玉山表示，核心是九个字“看住了、管好了、用对了”。

“看住了”就是成人有效地看护孩子。这里强调的是有效地看护，具体操作就是要近距离、不间断、不分心。例如在预防儿童溺水中，当儿童在水中或者水周围时，无论在泳池中、澡盆里，还是在开放性的浴场中，家长都应专心看护儿童，不应分心做其他事情。“近距离”强调的就是

> 暑期溺水、交通意外等儿童伤害事件频发

家长与孩子保持“一臂之内”的近距离，这样在发生危险的时候家长可以及时采取措施施救。

“管好了”指的是管理危险环境，管控危险行为。例如假期预防儿童触电，家长应该首先排查和消除家中及儿童经常玩耍地方存在的漏电隐患，对家中的电器、电源、插线板等可能造成儿童触电的源头，做到安全使用和管理。

“用对了”指的是使用安全的防护工具、产品和技能。比如，预防儿童中毒，家中的常用药物、日用化学品、杀虫剂等应选择使用儿童不易打开的安全包装，或者储存在儿童不易拿到的地方，以防止儿童误服、误用造成中毒等。

TAA 上海技术产权拍卖有限公司拍卖公告

受委托，本公司将于2021年7月21日（星期三）10：30在“公拍网”（www.gpai.net）、上海市黄浦区乔家路2号举办物资专场拍卖会（网络与现场同步拍卖），拍卖标的如下：
海砂一批，重量约920公吨【拍卖保证金：5万元】 **咨询电话：** 021-63166131、13701799758 詹先生
咨询时间： 即日起至2021年7月20日9:00-16:00（节假日除外） **公司地址：** 上海市黄浦区海潮路23号
咨询看样： 即日起接受咨询，因拍卖标的存放于堆场，无法组织实地看样，竞买人须持本人身份证件到本公司看小样。
注意事项： 1、竞买人（包括网络竞买人）应当是依法登记注册的公司法人或具有完全民事行为能力的自然人。法律、行政法规对拍卖标的的买卖条件有规定的，竞买人应当具备规定的条件。 2、竞买人（包括网络竞买人）须凭有效证件原件（个人凭身份证办理登记，企业提交有效营业执照副本及加盖公章的营业执照复印件、法定代表人身份证及法人授权委托书、经办人身份证等有关证件），须于2021年7月20日16:00前至上海技术产权拍卖有限公司办理竞买登记手续并交付拍卖保证金（银行转账或网银支付），账户(账户户名：司法拍卖资金监管专户30；账号：110150274780 09；开户行：平安银行上海市北支行。)。 3、竞买成交后，买受人须在二个工作日内付清全部成交款及佣金，逾期按违约处理。其他事项详见《拍卖须知》、《特别规定》。 4、**网络同步拍卖平台：** 公拍网 www.gpai.net 同步拍卖频道 5、**举报监督电话：** 上海海警局（举报电话 021-50332007 地址：上海市浦东新区江东路1239号政治工作部纪检监察科）
特别声明： 1、拍卖标的以物品现状为准进行竞拍；竞买人在拍卖前应自行对标的进行鉴别、咨询，慎重决定竞买行为。**本次拍卖标的为海砂约920公吨，存放于外高桥三海码头堆场，**货物重量为估算所得，请各竞买人以现场为准，竞买人一旦参与竞拍，即视为对本次拍卖标的现状已全面了解清楚，并接受标的一切现状(包括缺陷、瑕疵等)。委托人对拍卖标的真伪、品质、安全等不承担任何瑕疵担保责任。 2、委托人、拍卖人不负责标的的商检、安检、检测、权利变更登记等事宜。拍卖成交后，买受人需自行负责提货、商检、安检、检测、权利变更登记等事项，自行承担所涉及的一切风险和税、费。 3、买受人运输、使用或销售其成交标的的应符合国家有关政策法规的要求，必须经有资质的安全技监机构进行安全质量检验，合格后方可使用或销售其成交标的。否则，买受人对发生的后果承担全部责任。委托人、拍卖人不对因此所造成的后果承担任何法律及经济责任。 广告

青年报拍卖公告代理电话：021-65457515 13916569049