

近视要扣分：长治中考新规是倒逼护眼还是给学生增负

本报记者刘梦妮

“视力受方方面面的影响，不是说改善就能改善的。”
“孩子们上学够辛苦了，眼睛坏了还被扣分。”
“政策的初衷应该是为了督促家庭和学校，更多关注孩子的健康吧。”
……
今年暑假，山西省长治市将把裸眼视力和体重考核结果纳入中考总成绩的消息，引发社会关注。有网友质疑此举“涉嫌基因与经济双重歧视”，也有人认为这是一个好的导向。
“这两项考核，考生最后得分差距并不大，主要是想起到一个导向作用，引导青少年自觉加强体育锻炼、保护视力，提高身体素质。”面对公众质疑，长治市教育局相关负责人解释说。
长治市是在怎样的背景下推出这一中考改革措施的？具体将怎么实施？本报记者对此进行了调查。

裸眼视力纳入中考到底怎么“考”？

将裸眼视力和体重考核纳入中考，是长治市中考改革的一部分。2019年6月，长治市宣布从2022年开始，本市中考将增设学生综合素质评价50分，其中身体素质占20分。
这20分包括10分的过程性评价和10分的结果性评价。过程性评价重点考查学生参与各项体育活动、心理健康表现等情况；结果性评价主要考查学生体重、裸眼视力情况，各占5分。引发社会争议的，是身体素质评价中的这一部分。
对裸眼视力的考察，最高分和最低分最多相差两分。“我们将裸眼视力分为三档，大于等于4.9为正常视力，得5分，4.6到4.8之间为中度近视，得4分，小于等于4.5为重度近视，得3分。”长治市教育局相关负责人告诉记者。
体重的考察则由体重指数(BMI)来衡量，男生15.8到22.8之间、女生16到22.6之间为正常，得5分；男生小于等于15.7、女生小于等于15.9为低体重，得4分；男生22.9到26之间、女生22.7到25.1之间为超重，得4分；男生大于等于26.1、女生大于等于25.2为肥胖，得3分。最高分和最低分同样相差两分。

是否会造成歧视和不公平？

“我认为这一教改措施的导向是好的，能督促家庭和学校早一点关注孩子的视力问题和健康，但需要细致的配套措施”，中山大学中山眼科中心屈光与低视力科副主任杨晓教授告诉记者，造成青少年近视的原因，一是先天性遗传因素，比如有高度近视家族史的孩子，出生时就有一定度数，六七岁时就已经是高度近视了；二是环境因素，也就是用眼不当，这一般是上小学后学业增加、户外活动减少造成的。
“如果没有更细化的规则考虑到这部分孩子，



▲6月6日，一位小朋友在接受视力检测。 新华社记者陈泽国摄

将是一种不公平。因为这些孩子的近视存在遗传易感性，并非用眼不当导致的。”杨晓说。
还有专家指出，不仅仅是近视，意外事故带来的损伤或其他病理性因素，也会造成裸眼视力下降。
对此，长治市教育局有关负责人回应称，对于先天性近视的学生，家长可提供孩子自近视以来的医院就诊及治疗相关证明材料，学校审核公示无异议后，可直接得5分；因意外事故导致裸眼视力受损的学生，可通过医疗部门出具诊断证明，学校审核公示无异议后，也可以得5分。
同样的，“对于吃含激素药物导致肥胖的学生，如果在用药期间，家长可提供医疗部门出具的诊断证明，学校审核公示无异议后得5分”，这位负责人说。
杨晓建议，视力纳入中考这一措施的制定和实施之间，最好有一定时间差，让大家有充足的准备时间。“近视基本上是不可逆的，对于已经近视的孩子，在知道这一消息后，即便开始重视保护视力，也很难达标。”
她说：“现在可以提出这一教改措施，但最好从绝大部分孩子还没近视的年龄段开始实施，让大家早点重视起来。进入小学前后是防止近视关键期，应该引导大家在入学前就开始注重视力问题。”
但孩子离中考尚远的家庭，往往很难关注到

相关政策。李柯的妹妹目前在长治市区一所小学读三年级。在记者采访她之前，他们全家都不知道视力考核将纳入中考，老师也没提过这件事。长治市民陆雨陶是一位三岁女孩的妈妈，她也没听说视力将纳入中考，“孩子太小了，还没到关心中考政策的时候”。

即便可能会吃亏，依然认同教改

“一开始听到这个消息，我还蛮吃惊的，后来想想，这也是为了让家长和学校引起重视吧”，陈怡是长治市一位六年级男孩的妈妈，她第一次知道视力和体重将纳入中考，是在去年下半年某次家长会上，这个消息让大家震动，因为孩子班上“小眼镜”不少，更没有想到体重也和中考成绩挂钩。
尽管孩子将来中考可能会“吃亏”，陈怡仍然认同这一教改措施。“从长远看，我觉得把视力考核纳入中考挺好的，能起到警示作用，督促大家，形成自觉的保护意识。”
目前，除了监督孩子注意保护眼睛，陈怡还定期带着孩子去做眼部按摩，“即便不为中考，我也

希望孩子的视力能够好一些。”
据介绍，在提出将把裸眼视力考核纳入中考的同时，长治市也推出了各种保护视力的措施：
一是要求中小学要对全体教师进行眼保健操培训，掌握规范动作，组织全体学生每天上午、下午各做一次眼保健操；
二是要求学校每天上午、下午各开展不少于半小时的大课间活动，保障体育和健康课程的课时；
三是减少中小学生学习负担，小学一二年级不再布置家庭作业，三至六年级书面家庭作业不超过60分钟，初中学生书面家庭作业不超过90分钟；
四是改善校园用眼环境，禁止中小学生学习手机进校园；
五是每学期开展两次视力监测，学校和医疗卫生机构要把监测结果记入青少年视力健康电子档案，并对视力异常的学生进行提醒教育。

吴江是长治市一所中学初中二年级班主任，他班级的学生将是视力纳入中考教改开始后的第一批应考者。在这一措施的引导下，目前学校课间运动增加了，老师也会督促学生课余时间少看电视少玩手机。
吴江所教学的班级，超60%的学生都是近视，“班里的孩子，很多上初中时就已经戴着眼镜了，现在再强调是不是有点晚了？”吴江觉得对视力的重视，应该从更小开始。
“大家现在知道了这一教改措施，也明白了视力的重要性，但我们这里是农村，学生家庭条件比较一般，也没听说谁会专门花钱治疗近视。”吴江告诉记者。

裸眼视力检测能“作弊”吗？

有网友担心，家庭经济条件好的学生，可以通过做近视手术提高裸眼视力，也可以通过戴角膜塑形镜(OK镜)，短时间内让裸眼视力得到提升，但不是每个家庭，都承担得起相关费用。视力纳入中考，对于家庭经济条件不同的学生，会不会不公平。
对于这一观点，杨晓认为不用过于担心。“做近视手术需要满足一些条件，要看近两年近视度数的增加有没有稳定在50度以内，基本上18岁以后才能满足手术条件。还没中考的孩子多在15岁以下，一般来说医生是不会建议手术的。”
戴OK镜确实能提升裸眼视力，“对于近视100度到200度，一般一周就能恢复到正常裸眼视力，近视600度，一般需要三周到一个月，但是得坚持每天晚上戴。”杨晓告诉记者，“另外，不适合戴OK镜也需要医生仔细评估”。
“经专家论证，学生在夜间佩戴OK镜后，第二天早上视力水平会有所提升，到下午后视力会逐渐减退”，长治市教育局有关负责人说，

“因此，我们裸眼视力的测试时间，将安排在下午随机进行，这样可以有效地减少学生佩戴OK镜带来的影响”。
对此，杨晓指出，“戴OK镜早期确实会有下午视力减退的现象，但一个月以后，基本上全天都能保持裸眼视力稳定了。除非是近视度数比较高的情况，比如400度以上的。”
但这并不意味着没办法规避靠戴OK镜提升裸眼视力的现象，“有专门的仪器，能查出裸眼视力是不是靠戴OK镜提高的，还能查出本来有多少度的近视。比如飞行员录取，就是既不允许做近视手术也不准戴OK镜，因此体检时会有专门的机器进行检查。”杨晓说。
她认为没必要制止学生戴OK镜，“因为这确实是控制近视度数增长的有效方式”。
至于考核视力时戴隐形眼镜等作弊问题，杨晓认为不可能，“医生通过简单的检查，就能发觉是不是戴了隐形眼镜。”

青少年视力保护仍存在误区

8月27日，教育部调研显示，与2019年底相比，半年来学生近视率增加了11.7%。严峻的数据，再次给青少年视觉健康敲响了警钟。
争议虽多，但长治市的教改措施，确实让大家更加意识到视力保护的重要性。目前，不少学校和家庭，对于如何保护方面还存在误区。记者采访了解到，在长治，无论是政策的制定，还是学校和家庭，都把眼保健操作为保护孩子视力的重要手段。但杨晓认为，眼保健操对视力的保护作用，与学业负担重、户外活动少等影响近视加深的因素比起来，其实是微不足道的，“仅仅能缓解眼疲劳”。
真正起作用的是户外活动，“现在很多学校出于安全考虑，不允许学生课间到外面去，但如果每天能坚持一到两个小时的户外活动，对视力的保护作用是非常大的”，杨晓强调，一定要有两个关键词，“户外”和“白天”，如果天已经黑了，或者在室内运动，那作用也不大。
值得注意的，这一视力保护的误区在全国各地都存在。半年来学生近视率增加了11.7%，也许就跟疫情期间大多数时间待在家里，户外活动减少，使用电子产品时间增加有关。
杨晓还建议，应该像对待身高、体重那样，从幼儿园入园开始，建立孩子的屈光发育档案，每年记录他们的视力情况，这样能及时发现为题做出诊断。“而且，等拥有自己屈光发育档案的小朋友到中考时，相关机构根据早期的筛查数据，直接就能判断出，某个孩子的近视是不是遗传因素导致的。”
据长治市教育局有关负责人介绍，从2019年开始，由当地卫健部门组织，长治市开始对全市中小学生学习视力监测，每学期两次。目前，部分学校已建立学生学习视力健康电子档案，其余学校将在2020年年底前完成。(部分采访对象为化名) 编辑刘婧宇

18岁以前不近视的已经是凤毛麟角？救救孩子的眼要知更要行

本报记者李牧鸣

“悠长假期”结束，家长们在“庆祝”神兽终于归笼后，最常见的“问候”就是“你家孩子度数涨了多少？”
是的，现在小学高年级以上，戴眼镜几乎成标配，问度数就像互道“吃了吗”一样常态化。暑假时，记者就在北京市潘家园眼镜城了解到，多数孩子的近视度数涨了至少50-100度。
8月27日，教育部调研也显示，与2019年底相比，半年来学生近视率增加了11.7%。青少年儿童近视防控工作迫在眉睫。
其实去年的形势就已经“惊人”了，国家卫健委2019年4月公布的一组数据显示，全国青少年儿童总体近视率为53.6%。其中，初中生近视率达71.6%，高中生达81%。
因此，时隔不到一年，教育部等九部门建立的《全国综合防控儿童青少年近视工作评议考核办法》，成员单位已增至15个。
各种因素对视力的影响到底在哪，以及如何应对，记者日前专访了中南大学爱尔眼科学院博士生导师、中华医学会眼科分会眼视光学组副组长杨智宽。
杨智宽介绍，对青少年视力影响主要有这几个方面：第一是持续性视近工作，也就是小于33厘米、大于20分钟的用眼。学生平时在校一节课40分钟，是在黑板和课本间切换，理论上还可以接受，但总上网课就没有了这种切换；第二是有效户外活动时间，为什么要加上“有效”呢？就是户外光照度要大于700lux，夜晚户外活动，锻炼作用还在，但对视力的调节作用就没有了；第三是环境照度，室内非阅读，也需要150lux以上才不至于视疲劳。

多亮才算亮？

光照度是物理术语，指光照的强弱和物体表面积被照明程度的量，简称照度，单位勒克斯(lux或lx)。
据2018年住建部颁发的最新《建筑照明标准》，以学校为参照，国标中对于教室桌面的照度要求是300lux，黑板面是500lux。这基本也是记者平时阅读时眼睛较舒适的光照度范围。而记者去过的不少书店阅读区，甚至部分图书馆，往往达不到这个标准。
记者在一个阴天的上午，紧靠窗前无任何遮挡的书桌桌面照度是700-800lux；离窗1米远的桌面照度约300lux左右。
很多成年人都没绷紧环境照度和阅读照度这根弦。周末节假日，无论在照度不合格的图书馆还

是书店，书架旁的地板上、角落里经常坐满了各个年龄段的读书人。公共阅读场所的经营管理者，有义务参照国标，满足照明条件。而热爱阅读的我们，尤其家长，更应该了解点“常识”，坚决不在不合格的光照条件下阅读写字，毕竟，“凿壁偷光”和“囊萤映雪”是受限于时代，励志足矣。除了期盼加强检查以督促公共阅读空间照度标准化外，记者曾见到有些家长在光照不足的图书馆掏出充电阅读灯为孩子“补光”，也不失为权宜之策。

屏幕的“原罪”

至于广被诟病的电子产品，到底主要“危害”在哪里？如果无法在生活中完全剔除，该如何正确使用？同样是近距离阅读，和传统纸质书差别在哪里？蓝光到底危害有多大？这些问题，杨智宽也一一做了解答。
排除屏幕类阅读介质本身的质量问题，首先，电子产品的阅读是不限制条件的。看书，我们至少要一盏灯，但现在的学生，即使房间熄灯了，趴在被窝里也可以看电子屏幕，这本身就增加了近距离阅读时间。这种情况，经常到处奔波的人最有体会，很多不利于阅读的环境，比如火车站、地铁上、候诊时……掏出手机似乎是消遣时间最好的方法。
其次，电子产品传递的信息，可以做动画、视频、包括互动等形式，增加了趣味性，一不留神就超时。其实何止学生，相信很多成年人，即使是蓝光也可以看电子屏幕，这本身就增加了近距离阅读时间。这种情况，经常到处奔波的人最有体会，很多不利于阅读的环境，比如火车站、地铁上、候诊时……掏出手机似乎是消遣时间最好的方法。
第三个是大家耳熟能详的蓝光，这个其实和近视眼关系不大，但主要会引发眼底病。我们现在所有的电子产品，显示光源都是LED，一般LED发的光只有“RGB”这三种颜色，其中R就是red，表示红光；G表示green，代表绿光；而B表示blue，代表蓝光。3种颜色的LED，以400nm到500nm之间的“蓝光LED”最为重要，也最为基本。波长在400nm，正好聚焦在黄斑处，所以对眼底是有损害的，看手机又多数在晚上或光照不佳时，瞳孔暗环境会放大，蓝光没有任何遮挡直入眼底。这种损害短期看不出来，长此以往后患无穷。

每天户外2小时

如果说屏幕生活对全人类包括青少年已无可回避，除了对距离、时间的控制，更积极的做法是增加户外活动。
8月29日，人民网主办的“第二届国民视觉健康高峰论坛”(后简称“论坛”)上发布的《中国青少年近视防控大数据报告》，指出当前儿童青少年

用眼时长超出标准1倍有余，户外有效暴露时长严重不足。数据显示，2020年1-7月，青少年全天用眼距离为32.3±9.4cm，其中，75.3%的青少年平均每日近距离用眼时长超过2小时。
青少年近视防控需要“光合作用”，坚持户外活动必不可少。在户外活动接受阳光、接受更强的照明，接受日照下面的光谱以及节律，这是最重要的近视防控的手段。
在论坛上，中山大学中山眼科中心主任医师曾骏文解释说：“为什么老是说要户外活动，其实户外活动不单单只是减少看近的问题。户外活动接收光线的作用特别神奇，很多人觉得紫外线不好，其实紫外线里有些波段的光对眼球发展有一定正向作用，现在还没有深入研究。我的课题在做红光的研究，红光以前专门治疗弱视的，其实弱视治疗好了以后，小孩子眼球的硬度也增长了，眼轴就不怎么长了。”
教育部体卫艺司原巡视员廖文科提到，高考体检视力是重要一项，有不少在某方面非常有天赋的孩子，由于视力原因不能选择自己所爱的专业，严重影响我们国家专业人才的培养。不光如此，“每年征兵之后部队都要跟我们反馈，由于视力低下导致合格兵源少，征兵体检的标准一降再降，还按照原来的标准已经找不到太多合格的兵源了，再不降标准征兵任务都难以完成。”

记者在论坛上还了解到，经科学论证，周末一次性运动14小时起到近视防控的作用。就像饭要按顿吃一样，户外活动一定要分散到每天至少2小时。而现实是，即使在疫情已不大严重的停课期间，各个小区楼下玩的孩子鲜有小学高年级及以上者。更不要说平日“档期”比大人都紧的学生了。
配眼镜、OK镜、阿托品……这些真能亡羊补牢吗？对于似乎一切尘埃落定的成年人，近视和多年前觉得不算病的牙疼一样可以熟视无睹吗？

近视不只是近视

如果以为高度近视仅仅是眼镜片厚一点，或者选专业窄一点，那可太乐观了。一旦进入高度近视的病理性变化就是不可逆的损伤，超过600度的高度近视人群，发生白内障的风险会增加5倍，视网膜脱离的风险增加13倍，黄斑变性的风险增加800多倍。国际防盲协会已经用高度近视眼替代白内障作为当下全球导致失明的首要原因，而白内障致盲尚可逆。造成高度近视的原因，一是非常明显基因影响。还有就是

12岁以前就近视，也称早发近视，这类孩子度发展非常快，也属于高概率人群。第三类虽然是12岁以后发现近视，但是带有一些隐藏的易感基因，所以也有可能成为病理性近视。
北京同仁眼科研究所原所长徐亮强调，18岁以前近视的，越早越容易得高度近视。可“悲观”地看，18岁以后不近视的已经是凤毛麟角了。
为什么病理性近视(高度近视)是致盲重要原因，甚至比白内障还“危险”？因为随着近视度数越来越高，眼轴也拉得越来越长，眼球的整个生物结构发生了变化，后面变成橄榄一样，视网膜都往前拉了，视网膜变成了像破棉絮一样，脆弱得不堪一击。
那么如何有效防范？说难也不难，我们的学习习惯和生活习惯就是一个重要抓手，比如学习的姿势、阅读距离、阅读时间、阅读强度还有阅读照明等等。
杨智宽说，近视眼防控不光是戴眼镜的问题，可能还是今后丧失劳动能力的问题。也不是喊喊口号，开几次会就能解决的。除了对“危害”的警钟长鸣，科普事关重大，尤其对家长和学校老师的科普。

其他国家地区呢？

世界卫生组织(WHO)屈光不正防控计划专家组成员蓝卫忠介绍，在过去几十年里，全球各地的近视率都有不同程度的提高，亚洲特别是东亚地区，中国、日本、韩国居全球近视率发病的首位，达到51.6%，紧随其后是美洲、欧洲，近视率最低的是在非洲以及大洋洲，不到10%。
美国眼科杂志一篇文章对全球近视眼发病率的预测称，如果当下没有有力的近视眼防控措施的话，到2050年全球近视眼患病率将高达49.5%，高度近视眼总人口将近10亿。
大量的研究提示，全球近视眼的患病率比几十年前迅猛增加的主要原因就是生活方式发生了很大改变。在众多的“新”生活方式里，有两个是被明确认定导致近视眼的因素，就是学习负荷的增加以及户外活动的减少。
但以欧洲为代表的西方国家，还有澳大利亚，总体近视患病率还是远低于东亚地区。从社会层面来看，西方社会对于学生的评价除了学业成绩之外，还会考量综合素质，比如学习能力、特长、爱好、发展潜力等等，而东亚地区传统文化往往把重心放在学业上，尤其是书斋中高度用眼的“视近”学习。因为评价体系的单一，方

法也只能“功利性”地单一，于是导致户外活动时间严重不足。
再看华人社会为主的新加坡，2000年已经启动了国家层面的近视眼防控计划，经过了将近15年的努力，成功把近视眼的患病率从37.7%降至31.6%，他们的防控措施非常全面，首先采取了年龄以及学龄前的视力筛查，还提供非常有趣的近视眼防控健康教育，让娃娃从小就知道近视眼到底会对他们未来有什么影响。
中国台湾地区，也是推出一系列近视眼防控的措施，包括推行眼保健操类似的护眼操，改善教室照明，提供可以调高低的桌椅等等。可是，在新世纪第一个十年施行上述措施后效果不是很明显，近视眼患病率不但没降还不断升高。于是在2010年进行了调整，提出了“天天120”计划，就是鼓励学生每天至少要有120分钟的户外活动。为了实现这个目标，护眼操取消了，户外两次护眼操时间，把小孩子都赶到操场上享受阳光，效果如何呢？从2010年做出了这样的调整后，近视眼患病率从50%逐渐下降到46.1%。

倒逼学生还是学校？

前阵网上争议很大的山西省长治市将视力考核纳入中考成绩一事，似乎在学业日趋沉重的学生身上又压了一座大山。
北京朝阳区呼家楼小学则另辟蹊径，每学期把视力检查的结果做成曲线图反馈给家长，同时在教师的评优上纳入了视力考核指标，如果班级成绩上涨但同时近视率也上涨，老师考核是要受影响的。
校长刘治国还建议，能否在教室里装一个光感应器。因为现在教室使用多媒体教学手段时往往拉上窗帘，虽然要求用投影仪等设备就要把窗帘拉开，但当老师全力投入教学中有时想不起来，如果有这么一个感应器，一报警就知道光线不够了，需要拉开窗帘或者开灯。
现在很多公园里都有噪音预警器，不少手机装个软件就能检测光照度，技术层面应该不难解决，更重要看管理者的决心。信息化、数字化等新的生活方式给我们健康带来冲击的同时也应该提供相关便利。
不过刘校长也担心，目前能想到做到的，只是从“监控方”出发，真正起作用的还是要唤起学生自己对这些问题的重视。
仍有太多对光线强弱、对户外活动不以为然的青少年儿童甚至家长，这恰恰说明很多人的重视性亟待增强，不要到了最危险的时刻才警醒。 编辑刘婧宇