

承载两国人民梦想
铁龙跨越千山万水



2020年7月24日在老挝拍摄的中老铁路班纳汉湄公河特大桥(无人机照片)。

新华社发(潘龙柱摄)

新华社记者王长山、丁怡全

10月12日上午,曼木树隧道洞口,随着最后一段钢轨被安放到位,中老铁路全线铺轨完成。

这条千余公里的钢铁巨龙,从昆明出发,穿越磨盘山、哀牢山、无量山,跨过元江、阿墨江、把边江、澜沧江,经过中老铁路友谊隧道进入老挝,最终抵达万象。

随着全线轨道、中老铁路进入通车前建设冲刺阶段。

今年年底通车运营后,这条友谊、科技、绿色、开放的铁路必将承载着中老两国人民的梦想,穿山越岭,创造辉煌。

“地质博物馆”里修铁路

“别的标段开始正线施工,我们还在修便道。我们为长27.5公里的铁路项目修了93公里施工便道,成立‘便道维修班’,全天候维护。”中交一航局玉磨铁路项目部副总工程师于文涛说。

通向景寨隧道工区近80公里的便道,狭窄崎岖,跑一趟数小时。当地雨水多,便道常中断。

2018年8月,普降大雨,便道损毁,运输中断。生活物资无法送达,工地成“孤岛”。“我们动员骨干冒雨进山,将粮食、蔬菜背过塌方路段,送进工区。”于文涛说,近几年“便道维修班”完成抢修任务200余项。

中交一航局施工经历是中老铁路建设者攻坚克难的缩影。

中老铁路是我国“一带一路”倡议与老挝“变陆锁国为陆联国”战略对接的重要项目。线路全长1000多公里,国内玉溪至磨憨段位于云南南部,地处印度板块与欧亚板块碰撞缝合带,山谷纵横,河流密布。

新华社北京10月13日电

(徐鹏航)近年来,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,越来越多的孩子戴上了“小眼镜”。近日,国家卫生健康委员会发布《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》。新版指南有哪些变化?如何更好地呵护儿童青少年视力健康?有关专家对此进行解读。

三级预防措施“多管齐下”

“眼健康是儿童青少年健康非常重要的一个部分。”北京大学第一医院眼科主任医师李海丽介绍,一方面,近视会影响孩子的学习、生活;另一方面,越早发生近视,将来发生高度近视的可能性就越大,而高度近视会引起视网膜脱落、眼底黄斑病变等一系列并发症。

记者从国家卫健委了解到,适宜技术的提出和更新坚持预防为主,实施三级预防措施。据介绍,普及近视防控核心知识、培养健康用眼行为、建设视觉健康环境、增加日间户外活动等,是儿童青少年近视的一级预防措施;筛查视力不良和近视患病率,评价远视储备状况,加强分级管理,发挥视力健康管理效应,是儿童青少年近视的二级预防措施;倡导已经近视的儿童青少年增加更多的日间户外活动时间、减少近距离用眼行为、及时佩戴眼镜或采取其他矫正方法,严格定期进行眼视光检查,防控轻度近视向重度近视发展、重度近视病理化发展等,是儿童青少年近视的三级预防措施。

告别“小眼镜”:儿童青少年近视防控适宜技术指南发布更新版

保证日间户外活动120分钟

“日间户外活动是抑制青少年近视发展

最有效的方法。”李海丽介绍,白天的自然光线对眼健康非常重要。

指南结合儿童青少年近视防控的户外活动干预研究和真实世界研究的最新成果,明确提出每天保证日间户外活动120分钟,分别落实在校内和校外。

“当孩子有大量的时间进行课外活动时,近视的发生会延迟,即使出现了近视,发展速度也会慢。”北京协和医学院继续教育学院院长、眼科专家张华表示,希望日间活动120分钟成为一个“风向标”,引导孩子参加更多的户外活动。

指南提出,支持学校上下各安排一个30分钟的大课间,强化体育课和课外锻炼,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。幼儿园要保证儿童每天2小时以上户外活动,寄宿制幼儿园不得少于3小时,其中体育活动时间不少于1小时,结合地区、季节、学龄阶段特点合理调整。

中小学生视力筛查频率每学年不少于2次

指南明确,建立中小学生视力定期筛查制度,开展视力不良检查,更新筛查频率为每学年不少于2次。

“儿童青少年生长发育很快,眼睛变化也很快。”李海丽表示,一学年两次以上的筛查能及时发现孩子视力问题,及时发现是否有近视倾向,从而早干预、早预防。

张华提醒,孩子发生近视时要到正规医院验光,并定期检查,根据视力变化情况及时更换镜片。佩戴合适度数的眼镜可以使眼睛不容易疲劳,从而减缓近视的发展速度。

“数”说视觉健康:守护孩子的眼,要知更要行

2019年6月开始,对1333所中小学、约110万学生进行定期检查,覆盖率99.5%以上。除了检查视力,还有屈光度。每次查完,数据直接上传,由温州市大数据局、教育局、卫生健康委共同掌握。

为什么增加屈光度检查?国家眼视光工程技术研究中心主任、温州医科大学眼视光医院集团总院长瞿佳介绍,视力不良的人群中,大部分是近视,但也有不近视的,如果查了屈光度再结合视力,就能明确,是近视还是远视,或是其他的眼睛问题。

关于视力和屈光度,很多人都搞不明白,近视度数高低和视力好坏是一回事吗?

北京同仁医院主任医师、全国防盲技术指导组委员杨晓慧解释:“这个问题是很多家长会问的——我们家宝贝才100度近视,为啥只能看到0.1?那个孩子都200度了,还能看到0.2?从理论上说,近视度数和视力有一定关系,一般来说度数越高,裸眼视力会更低一点。但视力检查有主观因素,每个孩子调节力是不一样的,所以并不能说,近视度数高的孩子比低一点的孩子裸眼视力一定要差。”

从另一方面也想提醒大家,有的商业性治疗机构,为了迎合家长不希望孩子戴眼镜的想法,仅用视力提高作为指标来验证疗效。视力提高了,是不是近视就治愈了?两者有一定的关系,但不一定是相对应的正比关系。”

教育部已于今年6月发文,从2021年秋季学期开始,要求各地教育部门规范数据报送,学校要指定专人负责中小学生视力监测主要信息数据报送工作。视力监测结果填报数据主要包括中小学生双眼裸眼视力及屈光度。

新学期已开始一个月,各地执行如何,拭目以待。

虽然检查登记看起来与防治没直接联系,但温州先行一步的数据中,近视未矫正的

人数达1/3左右,说明在经济发达地区,其实很多家长或学校都不知道孩子近视,或者戴的眼镜度数是否合适。数据显示,去年温州学生近视人数上升幅度比全国低了5.1个百分点。

北京一间眼科医院院长、博士生导师李绍伟会后对记者说:“我一直在想,防控,在医院做的时候感觉困难很大,再怎么防控还是近视人数越来越多,度数不停增长。现在(我们专业眼科医院)最大的科室就是屈光科、近视防控科,而以前病患多数是白内障、角膜移植、眼底病,由此可见近视防控任务非常重。现在做近视防控基本的方案都有了,学生在校的运动时间,包括采光、坐姿都有指标,家庭也重视这个问题了,但为什么还是有好多‘当事人’一直不能执行,到底有什么困难?”

李绍伟觉得科普宣传还有很大空间。除了近视,其他眼疾科普也不够。比如高度近视容易发生白内障,比非近视人群白内障发生要提前10-20年。高度近视视网膜脱离、黄斑出血、青光眼等发病率都远高于普通人。对于高度近视患者,必须定期到医院检查,稳定的可以做近视手术或者晶体置换提高视力。

近视是一个缓慢发展过程,等最后变成高度近视就晚了,好多病变甚至无法治疗。除了政策推行外,媒体和一线医学工作者有责任和义务尽可能多地发声,让近视人群尤其是青少年知道高度近视到底有多大危害,会对未来的生活、工作和身体健康带来多少不良影响。

记者参加了两届视觉健康论坛,观察下来,嘉宾、专家戴眼镜比例也很高,可见知易行难是个永恒的攻艰题。我们期待着,社会各界能够更积极地行动起来,知行合一,携手守护孩子们的心灵之窗。”

(本报记者李鸣、史金明)