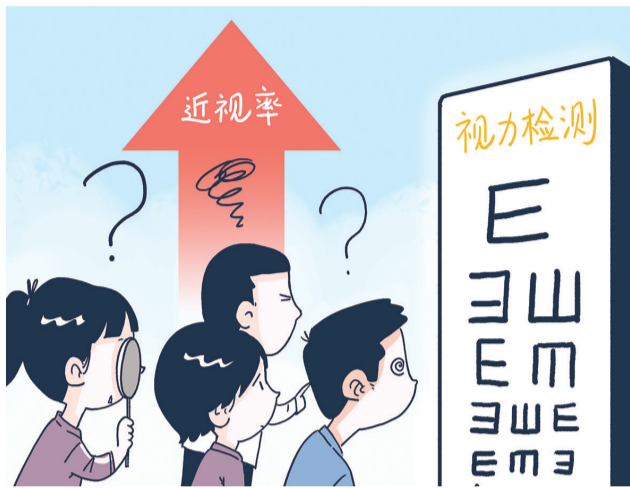


触屏年龄越来越小 户外运动越来越少

# “小眼镜”出现低龄化趋势

随着儿童“触屏”年龄越来越小,三四岁上网课、五六岁成“小眼镜”的情况并不鲜见。教育部曾发布指引建议,0~3岁幼儿禁用手机、电脑等视屏类电子产品,3~6岁幼儿也应尽量避免接触和使用。但记者发现,随着网课市场不断拓宽,网课低龄化趋势明显,向家长输出焦虑的同时,电子产品对孩子视力的影响也不容忽视。



近视低龄化现象值得警惕。

## 低龄上网课,眼睛“伤不起”

趣味英语启蒙课、少儿音乐启蒙课、在家上的早教课……

随着暑期到来,网络上各种幼儿线上课程宣传火热,不少课程更是打出“2岁就能上”“针对0~6岁儿童英语”等广告。

刘慧的儿子上月刚满6岁,已经戴上了眼镜。她告诉记者,去年幼儿园视力筛查中发现孩子近视,随后到医院检查发现近视

已超过100度。“疫情以来给孩子报了3门网课,虽然也担心会对视力有影响,但不想让他输在起跑线上,只能坚持在网课之外不让孩子接触电子产品。”

国家卫健委公布数据显示,2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%,比前一年上升了2.5个百分点。天津市的调查数据也与此相近,截至去年底,全市中小学生在抽样调查中共检出近视25418人,

总体近视率52.96%。其中,幼儿园6岁儿童近视率为12.01%。

专家认为,近视低龄化现象值得警惕。天津市眼科医院视光中心主任李丽华说:“近视低龄化的情况在增加,‘触屏’时间变长是重要的影响因素。”北京一所幼儿园的教师也告诉记者,“以前大班的孩子偶尔会有近视的情况,现在中班甚至小班的学生都有检出近视的”。

## 网课时间长,运动却没时间

为保护幼儿视力健康,我国已出台多项指引和意见。教育部发布的《关于大力推进幼儿园与小学科学衔接的指导意见》中建议,严格控制儿童使用电子产品的时间和频次,单次使用时间不宜超过15分钟。

但实际上,大多数儿童网课时间明显超出建议时长。记者拨打十多家网课品牌电话进行咨询,发现主流网课不论是直播还是录播,时长大多在15分钟到

40分钟之间,有些课程会在中途休息一次。“儿童视力尚处于发育状态,这已明显超出儿童视力能够承受的范围。”李丽华表示。

有网课教师坦言,上网课的孩子年龄越来越小。为了适应市场需求,机构去年开始开拓3岁以下儿童网课。中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,6岁以下儿童身心发育都未达到网课教学的程度。多名教师也认为,3岁以下幼儿网课学习效果不佳。

与网课的火热不同,儿童们的运动时间却难以保障。教育部等15部门联合印发的《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》指出,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。去年10月国家卫健委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》再次明确这一要求。但记者随机采访多位家长和老师均表示难以实现。

## 加强室外运动 共护视力健康

“0到6岁是儿童视力发育的关键期。”李丽华强调,长时间使用电子产品、缺乏户外活动等都可能消耗儿童的远视储备,造成较早地出现近视。

天津体育学院体质检测与运动处方研究中心主任谭思洁建议,要适当加强儿童室外有氧运动的时间。

“有氧运动在改善体质的同时,对缓解眼部肌肉疲劳会起到积极作用。多晒太阳也会促进维生素D、钙等

营养元素的吸收。一般来说,户外运动20分钟左右就能起到一定效果。”她建议,儿童多进行球类、跑跳等有氧运动,低龄儿童可以投掷纸飞机或者掷沙包等。

专家还强调,除了对儿童视力的影响,上网课时如久坐且坐姿不正确,很可能会影响到儿童的脊柱健康。

目前,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

“网课低龄化带来的不仅是对儿童身体的危害。”储朝晖认为,6岁以下儿童压力过大可能造成更多成长发育问题,过多参加超出孩子本身发展阶段的课程学习并不利于孩子身心健康。

健康中国行动实施以来,我国儿童眼保健和视力检查服务覆盖率达到91.7%。专家认为,未来我国儿童视力的健康,还需要社会、学校、家庭来共同守护。

新华社记者白佳丽 尹思源

## 商务部:猪肉市场供应总体充足

晚报讯 商务部昨天召开例行新闻发布会,有记者在会上提问:国家统计局发布数据显示,6月份全国居民消费价格指数(CPI)同比上涨2.5%,其中,猪肉价格上涨趋势明显,请问商务部目前猪肉市场供应情况如何?有没有一些监测数据?在猪肉市场保供稳价方面,商务部有哪些举措?

商务部新闻发言人束珏婷表示,6月中旬以来,受多重因素影响,猪肉价格有所上涨。当前,生猪产能处于

正常合理区间,5月末全国能繁母猪存栏量4192万头,猪肉市场供应总体充足。商务部将与相关部门一道,积极采取措施,做好猪肉市场保供稳价工作:一是继续加强肉类市场监测,及时发布供求、价格等信息,稳定市场预期,维护市场平稳运行。二是结合市场形势,发挥好猪肉储备的调节功能,稳定猪肉市场。三是指导受疫情影响、汛情影响的部分地区加强产销衔接,增加市场供应,做好居民肉类消费保障工作。

据中新网

## 上半年全国快递业务量同比增长3.7%

新华社北京电 记者14日从国家邮政局获悉,上半年全国快递业务量累计完成512.2亿件,同比增长3.7%;业务收入累计完成4982.2亿元,同比增长2.9%。

国家邮政局有关负责人介绍,上半年邮政行业业务收入累计完成6543.1亿元,同比增长6.5%;业务总量累计完成6808.5亿元,同比增

长6.0%。6月份,全行业业务收入完成1225.3亿元,同比增长9.3%;业务总量完成1295.5亿元,同比增长8.5%。

上半年,同城业务量累计完成61.3亿件,同比下降5.1%;异地业务量累计完成442.3亿件,同比增长5.7%;国际、港澳台业务量累计完成8.6亿件,同比下降21.4%。

戴小河

## 中美科学家最新研究:恐龙或靠羽毛挺过大灭绝

新华社南京电 恐龙这一曾经的“地球霸主”早已为人熟知,但它们是如何崛起的?中美科学家一项最新研究发现,奥秘可能藏在“衣服”里。与人们印象中光秃秃的外表不同,恐龙可能天生就有羽毛。这些羽毛好比羽绒服,帮助恐龙挺过2亿年前导致众多物种灭绝的全球大寒潮,并迅速“上位”成为侏罗纪时期的霸主。

2亿年前的三叠纪末生物大灭绝,是地质历史上五次生物大灭绝之一。当时的地球火山活动频发,火山灰等遮天蔽日。在此后的几年至几十年中,地球表面温度骤降,大量不适应严寒气候的生物迅速消失。

此次,科研团队在新疆准噶尔盆地的野外考察中发现了保存精美的恐龙脚印化石。在2亿年前,准噶尔盆

地的古纬度位于北纬71度左右。这说明当时的恐龙已经有一套完备的御寒机制,让它们能在寒冷的极地存活。

恐龙靠什么御寒呢?“靠长羽毛。”领导此项研究的中科院南京地质古生物研究所研究员沙金庚介绍,恐龙羽毛的形态结构明显不是用于飞行的,最有可能的功能是保暖。

可以推测,正是由于有羽毛保暖,恐龙得以在这场天灾中幸存,并迅速占据灾后的生态“C位”。沙金庚说:“在三叠纪末生物大灭绝后,恐龙体积增大,分布范围扩张,总数量增加了近一倍。2亿年前这场生物史上的浩劫,不经意间却为恐龙打开了通往食物链顶端的大门。从此,恐龙开始了长达约1.3亿年的称霸之旅。”

相关研究成果已于近日发表于国际知名学术期刊《科学进展》。