

推門見綠課間遠眺 保障戶外活動3小時

雲南「零近視」小學 孩子視力5.0以上

在電子產品普及、兒童近視率居高不下的當下，雲南三所小學的「零近視」成績格外引人注目：最近的一項全國監測成果顯示，雲南省在繼紅河州灣塘小學之後，又有兩所鄉村小學加入了「零近視」的行列，這兩所小學323名學生無一近視，視力全部在5.0以上。消息一出，立刻引來全國各地的關注，學生和家長們更是一片羨慕。

臘福小學校長段紹春表示，他們認為學生健康更重要。學校建在青山綠水間，學生們從教室門走出來就可以眺望遠方的大山。同時，學校想方設法保證孩子們每天三小時的課外時間，提高身體素質。



▲在臘福小學，老師們和孩子們一起做眼保健操、眺望遠處。

▼為了讓孩子們有健康的體魄和正常的視力，臘福小學想方設法保證孩子們每天三小時的課外時間。圖為臘福小學的同學們在操場上打球。受訪者供圖

雲南新增的兩所「零近視」小學分別是普洱市孟連傣族拉祜族佤族自治縣的臘福小學和戈的小學。普洱坐落在北回歸線上的綠洲中，超68%的森林覆蓋率讓群山常年披著蒼綠。

「下課第一件事就到走廊看遠方」

「推門見綠」是兩所小學得天獨厚的自然優勢。臘福小學校長段紹春接受大公報記者採訪時，略顯有些不好意思地說，「我們就是自然條件太好了」，他接着說，學校建在青山綠水間，學校的教學樓都有外走廊，學生們從教室門走出來就可以眺望遠方的大山。一開始，老師下課會提醒孩子們到外面去遠眺，現在已經不用提醒了。「下課的第一件事就是到走廊上去看遠方，可以看到水庫、茶園、大山，這讓我覺得心情很好，眼睛好像也得到了放鬆。」六年級的唐夢瓊說。

「只靠先天優勢當然不夠」，段紹春說，從他2020年來到臘福小學，印象中這裏就沒有出過近視的學生。他堅定地認為，這與學校的教育理念有着密切關係。

首先是對於成績和健康關係的認知，「我們總是說，做錯題不是做錯事，孩子們三觀正重要，健康也重要」。為了讓孩子們有健康的體魄，學校想方設法保證孩子們每天三小時的課外時間。晨跑、課間15分鐘、體育課、活動課、晚間運動時間，孩子們打球、跳繩、踢毽子、互相追逐……滿操場都是他們運動的身影和歡樂的笑聲。段紹春說，除安排戶外活動外，學校課程設置中還保證每周三節的體育課，以及每天的課外活動課，讓孩子們能有更精準的體育鍛煉以提高體質，保持身體健康。

同時就是對於孩子們視力健康的重視，每學期都至少要做一次視力監測，與此同時會教孩子們保護視力的知識。「老師和醫生教給我們要認真做好眼保健操，要經常遠眺」，唐夢瓊同學說，她很認真地執行，給自己打了9分。「還有一分扣在哪裏了？」記者問她，唐夢瓊小聲地說，周末回家我會玩一會兒手機。

醫學研究表明，每天2小時以上的戶外運動是預防青少年近視最有效的方法之一，因為自然光線能刺激視網膜分泌多巴胺，從而有效抑制眼軸變長，而眼軸過長正是近視的主要誘因。保持戶外運動就是這三所「零近視」小學共同的秘訣。在戈的小學強調的是該學的時候學，該玩的時候玩，而且一定要到戶外去玩。

嚴控電子產品入校 全縣學校近視率下降

紅河州灣塘小學同樣以「健康第一」為理念，通過保障學生每日3小時以上戶外運動、嚴控電子產品入校、落實10個半小時充足睡眠、提供營養均衡膳食，並輔以定期視力篩查等舉措，實現了學生近三年近視率為零的成效。孟連縣教育體育局數據顯示，除了這兩所「零近視」小學外，全縣31所中小學和中職學校的近視率也在下降，從2023年的15.26%下降到了去年的14.39%。全縣的學校按照德智體美勞「五育」並舉的要求，優化了課程教學的方式，加大了學生課後體育鍛煉、眼保健操的參與度。下一步全縣也會將兩所「零近視」小學的經驗進行推廣，為學生的視力健康築牢屏障。



煉、眼保健操的參與度。下一步全縣也會將兩所「零近視」小學的經驗進行推廣，為學生的視力健康築牢屏障。

如何預防青少年近視

課外閱讀，姿勢正、亮度足

閱讀時要注意適時休息，持續用眼時間最長不超過40分鐘。書寫閱讀時要保持用眼距離合理、頭位端正，堅持「一尺一拳一寸」，即眼睛離書本一尺（約33厘米），胸口離桌沿一拳（約10厘米），握筆的手指離筆尖一寸（約3厘米）。

科學護眼，重保健、防疲勞

通過閉目、遠眺、正確做眼保健操等方式，讓眼睛得到充分休息。多眨眼睛讓淚液充分滋潤眼睛。

資料來源：新華社

記者手記

「零近視」小學，最讓人觸動的，不是成績單，而是孩子們在田間奔跑的身影。放學後的茶山、課間的操場，滿是追逐嬉笑的童真，他們的眼睛亮得像星星。孩子拿著採茶籃分享「勞動作業」，校長和老師們「每天3小時戶

主動預防，早檢測、早干預

中小學生要定期進行視力和屈光度檢查，清楚了解孩子的遠視儲備量或近視狀況，做到早發現、早預警、早干預。

戶外運動，不宅家、多鍛煉

建議每天戶外陽光下活動不少於2小時，每周累計不少於14小時。

電子產品，遠屏幕、控時長

建議看屏幕20分鐘後，抬頭遠眺20英尺（6米）外至少20秒以上，即「20-20-20」口訣。兒童青少年每天娛樂性看電子屏幕時間累計不宜超過1小時。

外，比任何護眼藥都管用」的認知和引導，家長的理解支持和配合。大家用最樸素的方式守護了孩子的視力：把課堂搬到樹蔭下，讓作業落在田埂間，用自然光代替燈光，用奔跑代替靜坐。

「自然光中的全光譜光線能刺激視網膜釋放多巴胺，有效抑制眼軸異常增長，這是室內燈光無法替代的。」兒童視力保護專家在談及護眼方法時強調，除保證每

做家務摘咖啡 勞動之餘保護視力

課後作業

「晚上回家就洗碗掃地」、「我周末去茶山採茶，還賣了100塊錢準備存着以後上學用」、「我前幾天去鋤地種茶樹」……這些都是普洱孟連臘福小學學生們的課後作業，孩子們在勞作中不僅學會了勞動技能，還保護了視力。

學生唐夢瓊去採茶和摘咖啡的林子離自己家有30分鐘的路程，「我平時是住校的，周末回家我就跟家裏人去山上勞作」，她說一般九點到山上，要幹到下午6點才回家，「採茶賣了100塊錢，摘咖啡賣了500塊錢」，唐夢瓊說，這些錢都給家長收起來，有時候他們會給她一些零花錢。「通過這幾年的勞作，我認識到了勞動的辛苦，也體會了收穫的快樂」。

在勞作中學會責任與擔當

對於六年級的扎朱來說，做家務或者幹農活，就是他每天回家要完成的課後作業，「我昨天洗了碗，周末的話就要去咖啡地除草」，對於回家以後幹家務、做農活的課後作業，扎朱的家長都非常支持和配合。「我平時放學回家幫爸爸媽媽做一些家務，他們都很開心，我四年級的時候，爸爸教會了我如何給咖啡地除草」，扎朱說，現在也不覺得是什麼作業，已經成了一種習慣。「零近視」小學這份獨特的課後作業，寫在田間地頭，山間河邊，有「一分耕耘一分收穫」的生動啟蒙，有對父母辛勞的真切體諒，有在自然裏舒展身心的自在愜意。讓孩子們在勞作中學會了責任與擔當，在自然裏守護了清澈的眼眸與純粹的心靈。

大公報記者譚旻煦



▲推門見綠是「零近視」小學得天獨厚的自然優勢。

把課堂搬到樹蔭下 比任何護眼藥都管用

日2小時以上戶外活動外，還可將自然元素融入校園，比如設置綠植觀察區、開展戶外實踐課，讓孩子們在觀察昆蟲、辨認植物的過程中，自然實現「遠眺放鬆」。專家還提到，戶外勞動、運動等活動能讓孩子的眼睛頻繁調節焦距，鍛煉眼部肌肉，比單純的「遠眺20秒」更具護眼效果。保護視力、親近自然，從來不是教育的「附加題」，而是「必答题」。願更多學校能放下對分數的執念，讓孩子們走出教室，在陽光下奔跑，讓健康的眼睛與豐盈的心靈，成為他們童年最珍貴的禮物。

大公報記者譚旻煦

AI喚醒「植物人」 中國團隊發現「意識開關」

【大公報訊】記者劉凝哲北京報道：意識障礙是指患者因嚴重腦損傷導致意識長期喪失或嚴重受損，嚴重的患者被稱為「植物人」。中國當前約有一百萬的意識障礙患者，每年新增5-10萬，給患者、家庭和社會帶來嚴重影響。長期以來，科學界一直在探索：意識障礙是否存在統一的恢復機制？這一問題的答案對於尋找更加有效的治療手段具有關鍵意義。記者從中國科學院自動化研究所獲悉，該所聯合首都醫科大學附屬北京天壇醫院等科研團隊的最新研究，揭示了意識恢復的共性神經機制，為理解這一世界性醫學與科學難題提供關鍵證據。

意識障礙的病因極其複雜，包括腦外傷、腦卒中、腦缺血缺氧等多種因素，損傷程度和位置各異，患者預後差異巨大。研究團隊通過分析23例接受深部腦刺激治療的意識障礙患者的微電極記錄數據，運用人工智能技術深入挖掘大腦。

「意識開關」——丘腦的神經活動模式。從34個電生理特徵中，研究人員篩選出4個關鍵特徵，特別是4-8赫茲的神經振盪（也叫做Theta節律）的強

度和穩定性，構建了與患者一年後意識恢復情況高度相關的統一神經度量。研究顯示，該度量指標對不同病因、不同年齡、不同嚴重程度的患者均具有良好的預後判斷能力。這一發現意味著，儘管意識障礙的病因和臨床表現千差萬別，但其恢復過程受到一個共同的神經機制的影響。

殘留意識患者過半實現恢復

值得一提的是，研究識別出三種意識障礙的恢復類型。第一類患者丘腦活動普遍沉寂，全部為較為嚴重的植物狀態患者，無一例恢復；第二類具有較高的Theta節律強度，多為殘留部分微小意識的患者，超過半數實現意識恢復；第三類雖然大多為植物狀態患者，但顯示出較高的Theta節律穩定性，代表了一類「隱匿恢復者」，這部分被診斷為植物狀態的患者，雖然臨床表現不佳，但其丘腦活動保留着恢復的「火種」，最終有過半數患者能夠實現意識恢復。未來，有望更精準地識別這些具有恢復潛力但被常規評估遺漏的患者，並為他們提供針對性治療。

據介紹，該研究相關成果已發表於國際學術期刊《自然·通訊》（Nature Communications）。這一研究架起了從基礎神經科學到臨床應用的橋樑，不僅為高度異質性的意識障礙找到統一的度量標準，更為臨床個體化治療策略提供了科學依據。基於丘腦Theta節律的統一度量，臨床醫生能夠更準確地評估患者預後，制定個體化治療方案。對於具有不同丘腦活動特徵的患者類型，可以採取針對性的神經調控策略，提高治療效果。同時，研究團隊正致力於開發非侵入式檢測工具，旨在通過高密度腦電圖等手段，無創評估丘腦活動狀態，並基於人工智能技術構建預後預測系統，惠及更多意識障礙患者。

意識恢復兩條路徑

路徑①

先恢復神經輸入強度，後恢復穩定性，對應「具有較高的Theta節律強度，多為殘留部分微小意識」典型特徵的患者。

路徑②

先恢復輸入的穩定性，後恢復強度，對應第三類「植物狀態但較高Theta節律穩定性的隱匿恢復者」典型特徵的患者。

兩條路徑最終都有希望實現意識恢復，但經歷的中間狀態不同。

研究為國際主流的「ABCD」意識分級理論提供關鍵證據，也為理解為何臨床表現相似的患者會有不同恢復軌跡提供了新見解。

大公報記者劉凝哲整理