即将开学 远视储备告急

科学防控近视 守护孩子清晰视界

暑假即将结束，不少家长忙着为孩子准备新学期的学习用品，而视力问题也更加受到家长们的关注。近日，市民杨鑫航带着女儿前往医院检查眼睛时，被医生提醒“远视储备快用完了”。听到这个陌生又紧张的词汇，他第一反应是疑惑：远视储备究竟是什么？是否意味着孩子马上要近视？

眼部检查

远视储备 孩子眼睛的“隐形存款”

市第一人民医院眼科副主任医师沈凌飞介绍，大多数孩子在出生时都有一定度数的远视，这是正常的生理状态。随着眼球发育，远视度数逐渐减少，最终接近零。这一过程中的“余额”，就是远视储备。

“远视储备就像孩子眼睛里的一笔存款，可以在成长过程中被消耗。”沈凌飞解释，如果储备充足，孩子在学习、用眼时可以消耗掉这部分远视储备而暂时不会近视；一旦储备不足，近视就会提前出现。

他举例说，若孩子有100度远视储备，相当于有100元钱存款，学习消耗后刚好变为正视。如果只有50度储备，经过同样的消耗后，就会进入近视状态。换句话说，储备越多，越能延缓近视的发生；储备越少，近视风险越高。

远视储备是一种“先天资本”，无法人为增加，真正决定近视发展的，是后天的用眼习惯。

注重日常 警惕用眼坏习惯与误区

近年来，儿童青少年近视率不断攀升。国家卫健委的调查数据显示，我国中小学生总体近视率超过50%，高中阶段甚至超过八成。在门诊中，来进行视力检查的孩子越来越多，而且低龄化趋势明显。

长时间近距离用眼是近视的主要原因之一。沈凌飞说：“用眼睛看一米远的东西只需一个单位的调节力，而看25厘米远的书本，却要消耗四个单位的调节力。距离越近，眼睛越紧张，时间一长就容易疲劳。”

电子产品过度使用也让近视情况雪上加霜。许多孩子从两三岁起就接触手机和平板电脑，短视频成了吸引注意力的“伴侣”，眼睛几乎没有休息机会。“现在不少家庭的电视机几乎成了摆设，孩子近距离接触手机和平板电脑的频率更高。”市民李雨菲说。

缺少户外活动也是关键因素。多项研究表明，每天保证两小时以上户外活动，可以显著降低近视风险。阳光照射能刺激视网膜分泌多巴胺，从而抑制眼轴过度增长。但现实中，孩子们课业繁重，接触自然光的机会大大减少。

此外，不正确的坐姿和用眼距离过短同样会加重负担。如写作业时趴在桌上、看手机离得过近等，不仅影响孩子的脊柱发育，还会让眼睛长时间紧张。合适的照明条件也不可忽视，过暗或过亮都会增加用眼负担。

除了日常用眼习惯问题，家长观念上的误区也值得警惕。许多人仍认为“孩子只是暂时性近视”。事实上，医学上并没有明确的“假性近视”概念，一旦检查出度数，就说明已经近视。

“眼镜越戴越深”的说法同样是家长们的普遍误区。近视加深与是否佩戴眼镜无关，真正的原因是用眼方式。如果孩子不戴眼镜，反而需要眯眼看东西，会让近视发展更快。

还有的家长抱着“长大后，做激光手术治疗近视”的想法。殊不知，激光手术只能摘掉眼镜，并不能消除高度近视带来的眼底风险。高度近视可能导致视网膜脱离、脉络膜新生血管等严重并发症，这些危险不会因为手术而消失。

至于市面上的各种护眼产品，作用远不如宣传中那样神奇。防蓝光眼镜或许对视网膜有一定保护，但对近视防控意义不大。护眼的关键，始终是健康的用眼习惯和规律的检查。

科学防控 给孩子多一点抬头机会

“很多家长都是等到孩子看不清楚黑板、成绩下降了，才急忙带他们到医院检查。”沈凌飞直言，这时往往已经错过最佳干预时机。因为一旦近视形成，目前还没有根治的方法，只能通过矫正来控制。

他建议，大多数孩子在四五岁时就可以进行一次基础验光，了解远视储备情况。如果孩子频繁使用电子产品，更应提前关注。有些孩子喜欢眯眼、看东西凑得很近，这些都是提示视力可能出问题的信号，应尽快检查。验光是最常见的检查方式，可精确测量远视度数并推算储备。家长最好每年带孩子复查一次，观察变化。

从医学角度来看，预防近视的有效措施包括增加户外活动、在医生指导下合理使用低浓度阿托品眼药水，以及在必要时佩戴角膜塑形镜。其中，户外活动是最普及、最简单的方式。

“每天保证两小时以上的户外活动，不一定要剧烈运动，哪怕只是坐在公园里晒太阳、看看远处风景，对眼睛也有好处。”沈凌飞提醒，药物和角膜塑形镜则需要在医生指导下使用，不能盲目跟风。

对于已经近视的孩子，规范配镜、定期复查、注意用眼习惯，依旧是减缓度数加深的重要手段。另外，配镜一定要到正规医院或专业机构，避免因为镜片不合适而加重眼疲劳。

保护视力，不只是孩子的事，更是家庭和社会的共同责任。给孩子多一点抬头眺望远方的机会，或许就是守护他们清晰视界的最好方式。

融媒记者 桂荣超

记者帮办

便民服务邮箱：ykrm88@163.com

大司巷文化街区建筑影像现水印

市文发旅游发展有限公司：已安排人员整改

塔形建筑影像现水印

城市景观的细节之美，往往藏在市民的目光里。近日，市民小陈向本报“记者帮办”栏目吐槽，我市大司巷特色文化街区内一座塔形建筑的动态影像存在小纰漏——本应展现古典韵味的光影画面中，夹杂着突兀的英文字母，这让他觉得有些不和谐。

小陈表示，他平时休息日会去大司巷特色文化街区散散步逛逛街，晚上街区内的各种中式布景和霓虹灯十分漂亮很有氛围感。不过，上周他在大司巷特色文化街区一处广场闲逛时，发现一座在夜晚被灯光装点的塔状建筑上，投放的光影画面有点问题。

“塔身上随动画浮现的还有一行行英文字母，看上去像是没来得及处理掉的软件水印。平时不注意可能真发现不了，但一旦看见了，每次路过都觉得有点别扭。”小陈表示，虽然这些东西无伤大雅，不过既然花费了大心思建设，还是希望能够尽善尽美。

记者了解到情况后，也来到现场查看情况。夜晚时段，塔身被红色灯光点亮，勾勒出建筑的轮廓与层叠的檐角，玻璃幕墙上还投影着艺术文字，既具古典韵味，又充满时尚感。这处建筑是大司巷特色文化街区比较显眼的地标，附近的广场和店铺边有许多市民在此休闲活动。

不过正如小陈所说，塔身的显示屏上确实还投放着与整体内容不和谐的英文词汇。在动画切换的间隙，“mirage”、“demo”等英文词汇不断出现。

记者随即联系了管理运营大司巷特色文化街区的市文发旅游发展有限公司，说明了情况。

市文发旅游发展有限公司：

相关工作人员接到反馈后，表示十分感谢市民的细心和热心。工作人员告诉记者，该塔形建筑上投放的画面是公司团队自主设计的，旨在通过现代技术活化传统文化元素。对于市民反映的具体问题，他们将马上安排人员进行确认。

经过与技术人员快速对接核查后，工作人员表示，塔身投放动画上浮现的字母，确实是视频在制作过程中未处理的水印。目前，播放的视频属于小样，完整无水印的视频将在本周尽快上传替换，确保每一处细节都能体现大司巷特色文化街区的品质。

记者手记

市民的“吹毛求疵”，实则是对城市品质的殷切期待；管理方“闻过即改”，彰显了其对公共责任的自觉担当。当每一处细节都被认真对待，每一份微小的建议都被妥善回应，大司巷特色文化街区的夜色，定会在精益求精中绽放更动人的光彩，成为市民心中的文化地标。

融媒记者 邵思民