

户外运动多一些 校园“小眼镜”少一些

——武汉中小学近视防控举措观察

新华社记者 赵建通 吴俊宽 乐文婉

“人人都是运动的主角”

正值暑假,武汉校园里的体育馆依然十分热闹。华中师大一附中光谷汤逊湖学校的篮球、羽毛球、排球社团的孩子们,正跟着老师练习技术动作。

暑期“离校不离管”,至于学期中,汤逊湖学校的体育氛围则更加浓厚。校长汪新华介绍,学校通过构建“体育课、课后服务、学生社团”三级体系,尽力让每个学生都拥有充足的运动时间和机会。

汪新华说,人人都是运动的主角,这一直是他秉持的理念。“让‘双减’政策真正落地,保证孩子们的体育运动时间,是近视防控非常有力的保障。”

武汉市汉铁高级中学是为数不多定期开游泳课的高中。即使在高中学业繁重的情況下,学校仍坚持组织学生“阳光运动一小时”,积极开展羽毛球、乒乓球、足球等球类运动,在保证学生达到足够活动量的同时,也在近视防控方面收到成效。作为近视防控先进单位,该校曾荣获“飞行员招生录取突出贡献单位”称号。

针对近视低龄化现象,幼儿园进行幼儿视力健康管理同样迫在眉睫。

江汉区盛世红苗幼儿园充分利用园内户外场地,设置23个运动区域供幼儿开展体育锻炼,针对特色护眼的球类运动聘请专业教练指导,多种形式的户外锻炼让幼儿在沐浴自然阳光的同时,强健了体魄,放松了身心和眼睛。

园长雷鸣说:“学龄前是视觉发展、远视储备的关键时期,也是培养良好用眼习惯的关键时期。将学生近视防控战线前移至学龄前,正是学生近视防控‘武汉经验’的一大亮点。”

书没读几年,怎么就早早戴上了小眼镜?不仅仅是学生家长,很多人都对校园门口“小眼镜”成群结队出没的现象感到困惑。

国家卫健委数据显示,2022年全国儿童青少年总体近视率已经达到53.6%。也就是说,我国儿童青少年中每两人就有一人近视。而且受疫情影响,近几年学生多为居家上网学习,近视发生率居高不下,近视防控势在必行。

作为全国青少年学生视力健康管理示范区,湖北省武汉市的小学生近视率多年来控制在全国平均水平以下,并且探索出一套学生视力防控的方法,在其他地区也得以移植应用。新华社记者近日走访武汉多个校园,发现诸多通过开展形式多样的户外活动来防控近视的举措。

从45分钟到40分钟的转变

除了体育课以及课后社团活动,课上、课间也是学生视力保卫战的主战场。

课堂上,汤逊湖学校要求老师每节课使用电子屏幕不超过12分钟,而且每节课中要穿插一个3分钟的小游戏、小活动,让孩子的眼睛得到休息。

“我们小学部、初中部每节课40分钟,而不是以往的45分钟,减下来的5分钟还给了学生,让他们有更多时间放松眼睛,进行户外活动。”汪新华说。

为了防止持续疲劳用眼,让学生课间走出教室,不少学校在大课间活动安排上开动心思、变换花样。

从汤逊湖学校的教室向外看,对面楼墙上有两张“巨型”视力表。汪新华介绍:“课间,各班视防员会督促同学走出教室活动或远眺,墙上的视力表能帮

助学生随时了解视力状况,提醒大家关注视力健康。”

在保利南湖小学,大课间除了规定操类项目,还进行自编的室外双人操,并分季节进行大课间项目调整,春夏季做操,秋冬季跑操加年级特色运动:一年级袋鼠跳、二年级羊角球、三年级足球运球、四年级传球接力、五年级篮球运球、六年级跳长绳。学校每天对大课间进行评分,定期开展大课间评比,以丰富多彩的大课间带动每个小课间,保证学生充分放松眼睛。

在沌口小学,竹竿舞、滚铁环、吸盘球等阳光活动以及武术操、韵律操等种类丰富的室外操让学生对大课间锻炼充满期待。

变“治”为“制”

在走访的几所校园中,记者均发现了一间陈列相似、科技感十足的屋子——智

这些重点工作任务主要包括:促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局,深化以公益性为导向的公立医院改革,促

六部门明确深化医改下半年重点工作任务

新华社北京7月25日电 (记者董瑞丰 李恒)记者从国家卫生健康委了解到,经国务院同意,国家卫生健康委等六

部门近日联合印发《深化医药卫生体制改革2023年下半年重点工作任务》,明确了下一阶段深化医改的六方面重点。

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

新华社记者 李恒 顾天成



入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮水的

卫生安全。
北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便数次;重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置一晚的冰西瓜,开始上吐下泻,腹部绞痛……夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食

物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病,而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发?国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外,炎炎夏日里,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多,过快或腹部受凉,会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”,专家表示,这能解口渴,却不能解“体渴”。过度依赖冷饮,不仅会使人体的降温机制受到干扰,也会导致机体自身散热能力下降,还会对肠胃功能产生不良影响,引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理?首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口

慧化学生视力健康管理校长工作室。

在这个工作室內,智能视力监测仪与数字化视力健康管理系统等设备显得格外新奇。通过这些设施,学生在校可随时进行视力健康自测、自检,学生的“视力低下率”“近视率”以及“阳光运动”“课间远眺”等数据均记录在册,且实时数据有排名、可追溯。

据武汉青少年视力低下防控(预防控制)中心负责人杨莉华介绍,这些设施属于学生视力健康智慧化管理平台的一部分。目前,武汉依托该平台建立超市、区、校标准统一、连续动态的学生视力健康电子档案,通过大数据分析可以定期出具评估报告,指导学校、班级、家长针对性开展近视防控工作。

武汉市教育部门负责人说,目前学生视力健康管理数据已经纳入全市学校工作的排名与考核。

据多方专家介绍,国内多地缺乏系统性、持续性的近视防控工作模式,大多依托当地眼科医疗机构开展工作,工作重点更多放在对已近视人群的干预和治疗上,学生近视防控未达到理想效果。

武汉的近视防控举措,扭转了“重治疗轻预防”的观念,形成了视力健康管理的体制体系。杨莉华介绍,武汉采取公共事业项目管理模式,建立了市级视力健康管理中心、区级工作站,并组建了15支流动监测队和技术指导队,进行学生视力健康管理全覆盖。

记者了解到,目前武汉已协助湖北咸宁、汉川及江西等地建立起学生视力健康管理社会公益服务机构,以公益服务联盟的方式推进工作,共同维护学生视力健康。

进多层次医疗保障有序衔接,推进医药领域改革和创新发展,健全公共卫生体系,发展壮大医疗卫生队伍。

国家卫生健康委有关负责人表示,深化医改要坚持“一个中心”,即以人民健康为中心;用好“一个抓手”,即促进“三医”协同发展和治理;突出“一个重点”,即深化以公益性为导向的公立医院改革,不断将深化医改向纵深推进。

服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家饮温开水或稀释的盐水,或自制口服补液盐分次喝;当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高双下肢,并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病?专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外部环境卫生。



新华社长沙7月23日电 (记者戴斌 帅才)三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众,三伏天暑湿较盛,易损伤人体阳气,中暑、心血管意外等疾病高发,要注意科学养生,合理运动,适当食补,在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵提醒,三伏天尽量保证饮食清淡,山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿,湿气偏重的人群可适当食用。三伏天气温持续升高,暑邪较盛,心脑血管病人要注意防晒,保持生活环境的清凉舒适,及时补充水分,多食用蔬菜、水果;注

意调养情志,保持稳定的情绪,避免血压发生太大波动;避免大量出汗,及时补充水分,避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒,老人三伏天防暑应以防外邪为主,进行食补,科学锻炼,提高抵御外邪的能力。老年人不要长时间待在空调房内,不要过度食用冷饮,避免寒邪损伤人体脾胃,出现饮食不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出,三伏天是一年中医补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理,适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物,激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下,服用补阳的汤药或药膳。

专家:

夏季防治风湿应少吹冷风忌大汗

新华社沈阳7月23日电 (记者高爽)过度吹空调和风扇可能诱发风湿,通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日,记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示,从中医角度讲,风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭,导致经脉阻滞、气血运行不畅,患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症,严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日,有些人会过度吹空调和风扇,对于风湿患者来讲,这很容易诱发疾病复发;对于没有风湿的人,也有可能引起疾病发作。此外,想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来

预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解,年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭,喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻,容易导致痛风发作。

陈岩松表示,夏季想要预防风湿疾病发作,不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户,保持室内空气适当流通即可,不要吹对流的。风湿患者在疾病没有发作时,可以在清晨或傍晚凉爽时,通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力,也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

使用家用按摩器，这些事项要注意

新华社土 (记者高爽)家用按摩器使用时间越长效果越好?哪些人、哪些时段不适合使用?近日,辽宁省暨沈阳市2023年“医疗器械安全宣传周”启动,医护人员在义诊的同时,着重为市民解读了家用按摩器使用误区。

据现场一位医护人员介绍,不少市民在使用家用按摩器时,存在着使用时间越长越有效的用械误区。“家用按摩器的原理主要是以高频机械振动对人体进行刺激性按摩,促进受激部位的血液循环,加速该部位组织的新陈代谢,从而获得放松身体的效

果。使用家用按摩器时,不是时间越长越好;一些慢性病患者,更不宜使用。”

该医护人员提醒市民:初次使用家用按摩器的时间不宜过长,最好先试用10到15分钟。若第一次使用后,身体没有出现不适,可适当延长按摩时间,但要调整好按摩力度和次数,使用时间最好控制在每次20至30分钟,早、晚各1次即可。空腹、饱食、醉酒和剧烈运动之后,不能使用电动按摩器,因为此时按摩会使血液流速进一步加快,胃部平滑肌蠕动增强,易造成恶心、呕吐、胸闷等不适症状。

通 告

由我公司承建的皮山县杜瓦险工险段防洪工程(施工二标段)已于2022年11月15日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:朱立儒 18095922110
建设单位联系人:孙伟忠 13899460556
皮山县劳动保障监察大队举报电话:6427793
新疆瑞泉水利建筑工程有限公司
2023年7月26日

通 告

由我公司承建的民丰县萨勒吾则克中型灌区骨干工程节水改造项目第四标段已于2020年10月30日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:陈亚琴 1529298966
建设单位联系人:陈端午 13179898125
民丰县劳动保障监察大队举报电话:6750102
泽乡市水利水电建设有限责任公司
2023年7月26日

通 告

由我公司承建的和田县驻村干部周转房建设项目(五标段)已于2017年11月1日竣工并验收。如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人:阿卜来提 18690306424
建设单位联系人:李一波 18399153429
和田县劳动保障监察大队举报电话:20128223
和田兴澜建筑安装有限公司
2023年7月26日

转 让

远东国际,正在营业中“牛鼎味牛肉汤”餐厅转让。
联系电话:13659917283(非诚勿扰)。

公 示

团城谜街项目位于和田市北京东路216号,昌龙大厦东侧,现命名为:团城谜街,予以公示。
和田中基地产开发有限公司
2023年7月26日

遗 失 声 明 作 废

●和田市公租房服务中心开具给刘新英(身份证号:652327197707200649)1095009号(公租房位于南苑小区2-3-101,办理人住时间:2021年1月20月)新疆维吾尔自治区非税收入专用收据丢失,特此声明。

●和田市张小龙(身份证号:653201197904241038)、沈红(身份证号:653221198606130022)20130169-00008962号(坐落:和田市迎宾路346号6栋1单元2层1202室)房屋预告登记证丢失,特此声明。

●和田沃德房地产开发股份有限公司J8960001907001号(账号:107680839814,开户行:中国银行股份有限公司和田地区分行)开户许可证丢失,特此声明。

●新疆泰巴格餐饮投资管理有限公司6532010011136号公章丢失,特此声明。

●和田县阿力木·米吉提(身份证号:653221198510091233)新(2020)和田县不动产权第0071029号(坐落:新疆和田县罕艾日克镇托农村314号)不动产权证丢失,特此声明。

●河南省杨森森(身份证号:410425199709224017)大型工程机械设备操作证丢失,特此声明。

●新疆汇佳物业服务有限公司开具给和田市丰园大酒店(金额:5000元)停车场押金收据丢失,特此声明。

●布艾夏·阿吾提(身份证号:653221198802260043)201165001241号护士执业证书丢失,特此声明。

●皮山县阿布来提·买买提(身份证号:653223197001101139)19986511065322370011011号执业医师资格证书丢失,特此声明。

●喀什市克尤木·玉素因(身份证号:653101198405125218)帕提古丽·阿卜杜克热木(身份证号:653122199102103181)之女穆合丽赛·阿不都克尤木J650188526号(出生地点:新疆民心医院)出生医学证明丢失,特此声明。

●河南省赵国超新32工03936号装载机牌照丢失,特此声明。

●新疆瓦热丝农产有限责任公司J8960000356401号(账号:3015381009200122462,开户行:中国工商

银行股份有限公司和田分行营业部)开户许可证丢失,特此声明。

●洛浦县玉隼·伊斯马依力(身份证号:653224194606100916)帕太姆·多来提(身份证号:653224197904210922)之女谢姆斯努尔·玉荪(身份证号:653224200711150980)P650066022号(出生地点:洛浦县妇幼保健站)出生医学证明丢失,特此声明。

●皮山县乔克乔克形象设计服务有限公司J896400029401号(账号:878080012010105320051,开户行:皮山县农村信用合作联社)开户许可证丢失,特此声明。

●皮山县乔克乔克形象设计服务有限公司(账号:878080012010105320051,开户行:皮山县农村信用合作联社)印鉴卡丢失,特此声明。

●和田市德和汽车销售服务有限公司6532011029504号公章丢失,特此声明。

●和田市德和汽车销售服务有限公司6532011029505号财务专用章丢失,特此声明。

●策勒县买买提阿布都拉·买买提合提新32-49053号拖拉机行驶证丢失,特此声明。

●策勒县买买提阿布都拉·买买提合提新32-49053号拖拉机牌照丢失,特此声明。

●河南省刘飞新32工09615号挖掘机行驶证丢失,特此声明。

●和田市依米提01-4-22号(坐落:和田市纳尔巴格街道古江北路科合买巷30号)土地证使用证丢失,特此声明。

●皮山县阿迪力·麦提合力力(身份证号:653223196903131930)、布结乃提·比达力(身份证号:653223197006031985)之女帕提麦·阿迪力P650472656号出生医学证明(出生地点:皮山县妇幼保健站)丢失,特此声明。

更 名

●和田县亚尔穆海麦提·吐迪买买提(身份证号:65322120131106005X)现更名为努尔扎提·吐迪买买提,特此声明。

●和田县图送买买提·吐迪买买提(身份证号:653221201011200014)现更名为迪力夏提·吐迪买买提,特此声明。