

暑假来临，孩子们或游览祖国河山，或参与体育锻炼。然而，补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。假期如何护眼？怎样保管好宝贵的“视力存款”？记者采访了医学专家。

假期护眼正当时

# 视力存款 保管好

## 暑假宜更新视觉档案 查看孩子“视力存款”

国家卫生健康委公布数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来，尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势，但近视早发、高发态势仍然存在，“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’，一旦过度消耗或近视发生，科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议，暑假是进行系统检查，更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”？张钰解释，新生儿眼球较小、眼轴较短，双眼处于远视状态。随着生长发育，远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”，可理解为对抗视力发展为近视的“缓冲剂”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前，女儿自述有些

看不清黑板。”前来就诊的周女士表示，当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量，选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示，无论孩子是否近视，定期进行专业检查，建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉，视觉健康档案主要包含3项关键指标，包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中，远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常，若远视储备低于同等年龄水平下限，表明近视风险增加。

## 四招帮助孩子们“看得更清”

眼睛是心灵的窗户，眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”，近视度数“长得慢”？专家建议，假期期间家长们帮助孩子预防近视，要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面，要注意劳逸结合，端正阅读姿势，改善光照环境。同时，遵循“20-20-20”护眼法则，即近距离持续用眼

20分钟，需抬头眺望20英尺（约6米）外远方20秒以上。

在户外活动方面，应坚持在有阳光时进行每天2小时、每周14小时的户外活动。最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动，户外光照是近视防控的核心。

在控制近距离用眼时间方面，建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品，学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时，每次不超过20分钟。

最后，要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育，饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”，有无可参照的科学标准？

国家卫生健康委印发的《近视防治指南（2024年版）》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300勒克斯（lux）。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时，可优先参照国家出台的相关标准。

## 警惕“逆转近视”类服务与产品

“才半年时间，又加深了150度。”“有没有什么办法能逆转近视度数啊？”进入7月，张钰的诊室里就诊量有所增加，家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品，大家需要谨慎。”张钰表示，真性近视是不可逆转的，这是专家们目前对近视的共识。

2021年起，国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治，强调“在目前医疗技术条件下，近视不能治愈”，禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

专家表示，即使是经过科学认证的防控技术手段，如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等，也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整，才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构，选择适合自己孩子的视力保护方式。

（新华）

## 【健康红绿灯】

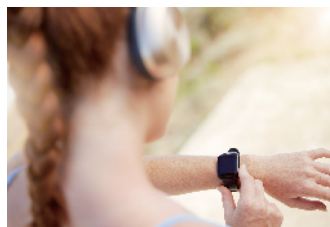
### 绿灯

夏天睡觉身体最好上凉下暖



中医认为，夏季休息应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛、无任何不适，就应视为天人相应的健康状态，无需忧虑或强行延长卧床时间。夏天睡觉要注意保持“上凉下暖”的身体状态。睡前用冷水洗脸、温水漱口，可以用安神敛阴的药材泡脚。

夏天18点后是黄金锻炼时间



俗话说“冬练三九，夏练三伏”，但如果没做对反而很伤身。夏季运动黄金时间是清晨5-7点或18点后；其次，当气温>32℃且湿度>60%时，应果断暂停户外运动，改为室内运动或休息；运动时心率范围保持在（220-年龄）×60%-85%之间，以免对心肌造成损伤。

### 红灯

高温天喝水太快很危险



感到口渴时，很多人第一反应就是拿起水杯大口喝个够。越是热天，越是口渴，越要小口喝水、慢慢下咽。如果水分快速进入人体被胃肠道大量吸收，会使血液变稀，血容量增加，加重心脏、肾脏等器官的工作负担，心肌耗氧也相应增加。对心脏病病人来说，喝水太猛还可能引发致命隐患。

喜欢蹲着可能是气血不足



气血不足的人大多觉得蹲着舒服，是因为这种姿势能缓解疲劳。蹲下时，臀腿部肌肉受挤压，能让下肢血液更快回流到心脏，促进血液循环，恢复活力。此外，久坐、久躺都很伤气血，建议每次运动半小时，每周4-5次，让经络时刻处于疏通状态。

北京明确2025年秋季民办高等教育学校招生要求

## 非学历招生须备案公示

□本报记者 任洁

协议，学校制定的收退费办法不得与教育行政部门和价格管理部门的规定内容相抵触。

民办非学历高等教育机构不具备颁发国家承认的学历证书资格，以开展高等教育自学考试助学等文化教育培训、职业培训为教学内容，招收参加自学考试的学生须修完国家高等教育自学考试规定的全部课程，并取得北京市自学考试相关合格成绩后，方可颁发国家承认学历的高等教育自学考试毕业证书。

民办高等教育学校开展办学

活动所使用的名称必须与《办学许可证》上核准的名称相一致，不得使用不规范简称或以二级学院和其他内部机构名义对外开展招生宣传活动。

民办非学历教育招生简章应载明学校名称、办学性质（非学历）、办学地点、招生专业、取证方式、证书名称、证书性质、收费标准及退费办法等，内容必须真实、准确、规范、合法，不得含有法律法规和政策文件禁止的内容。招生简章和广告需经北京市教委备案，学校以各种形式

（含报刊、广播、电视、网络等）向社会发布的招生简章或广告内容应与备案文本内容一致。

北京市民办高校入学通知书分为两类：一类是民办普通高校按全国普通高校招生规定录取后，由省级招生部门办理录取手续，由录取学校寄发普通本科、高职（专科）学历教育录取通知书；另一类是由民办普通高校和民办非学历高等教育机构自行组织，招收非学历教育学生，由学校寄发非学历教育学习通知书。

北京生源在接到普通本科、高职（专科）学历教育录取通知书后，可登录北京教育考试院网站查询录取结果；外地生源可向所在地区省级招生机构进行查询。凡未经省级招生部门办理录取手续的考生，均不能注册普通高校学生学籍。

·广告·

丰台区市场监管局和义街道市场所

## 深化“丰铃行动” 推动汽车消费领域“未诉先办”

为响应“丰铃行动”，推动汽车消费领域从“接诉即办”向“未诉先办”转型，丰台区市场监管局和义街道市场所组织6家重点车企召开专项座谈会，从源头化解纠纷风险，压实企业主体责任。

座谈会上，工作人员分析了2025年1-5月车企投诉情况，对购车定金退还纠纷、合同条款不

透明、售后服务延迟、车辆质量认定争议及销售承诺未履行等消费者反映比较集中的问题进行剖析。结合《消费者权益保护法》《汽车销售管理办法》，向各车企明确违法违规风险点。

经探讨分析，工作人员指出车企在处理消费纠纷时存在合同规范性不足、售后机制缺位、内部

投诉响应滞后等问题，强调“企业是第一责任人”，要求建立“店内化解”机制，力争投诉不出门店，从源头降低消费者投诉量。

参会企业纷纷表态承诺建立“店长首接负责制”，尽力在店内化解矛盾。一家汽车销售公司表示，立即要求法务重新审查购车合同，对“定金退还”等条款进

行修改；某二手车平台表示会做到上线车辆检测报告全公开，杜绝信息不透明问题。

本次座谈会是践行“丰铃行动”从被动响应向主动治理转型的关键一步。下一步，和义街道市场所将进一步推动车企服务标准化建设，营造有序的汽车消费环境。（牟逸凡）