

福建启动近视防控宣传教育月活动

增加户外活动时间 守护学生光明未来

本报记者 刘昕彤

聚焦学生日常生活、将专业知识融入日常行为习惯干预……近日，在福州举办的“有效减少近视发生，共同守护光明未来”近视防控科普直播中，福州市儿童青少年近视防控宣讲团专家、东南眼科医院业务副院长夏江胜给出了具体的、可操作的护眼建议，并特别强调阳光下户外活动的重要性，鼓励广大学生在条件允许的情况下，每天户外活动2小时。

福建省近日启动了以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题的第8个近视防控宣传教育月活动。为推动近视防控科学普及和宣传工作，在去年的近视防控宣传教育月活动中，福建省首次成立了儿童青少年近视防控省级宣讲团，宣讲团成员设专家、行政、教师、家长四个类别，聘期三年。按照规定，宣讲团成员每学

期内将平均每月进校园宣讲1次、全年宣讲累计不少于8次，希望通过宣讲、直播等方式将近视防控知识传播给更多大众。

“日前，教育部等四部门联合印发通知，部署第8个全国近视防控宣传教育月活动，要求中小学校每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松，每天统一安排30分钟大课间体育活动。”福建省儿童青少年近视防控研究中心主任胡建民表示，户外活动是预防近视最简单有效的方法，让学生有更多时间到户外活动和望远，能有效缓解视力疲劳。

国家疾控局监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，总体近视率较2021年(52.6%)下降0.7个百分点，与2018年全国近视摸底调查结果(53.6%)相比，下降1.7个百分点。我国儿童青少年总体近视率呈现下降趋势，近视低龄化态势得

到缓解。

“从最新公布的2022年数据来看，我国儿童青少年总体近视率呈现下降趋势，但我们也要注意，家长的近视防控意识还是不够。有的家长提前让孩子近距离用眼，容易诱发近视。”教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团团长翟佳提醒，家长要珍视幼儿的视力储备值，可定期检查，平时要注意用眼习惯，守护儿童健康的小切口，养成健康生活方式。

福建省是较早开始推动青少年近视防控工作的省份。2019年，福建省教育厅等八部门联合印发《福建省综合防控儿童青少年近视行动方案》。2020年牵头建立了全省综合防控儿童青少年近视工作联席会议制度，依托福建医科大学成立福建省儿童青少年近视防控研究中心，科学指导儿童青少年近视防控工作。2023年

12月，福建省儿童青少年近视防控研究中心科普馆成立，成为师生深入了解近视防控知识、掌握正确用眼方法的又一教育平台。

针对今年近视防控宣传，福建省教育厅要求，各地各校要通过专家讲座、校园媒体等形式，开展科学用眼护眼健康教育，引导儿童青少年切实增强爱眼护眼意识。要坚持综合防控，统筹推进“五项管理”，减轻中小学生课业负担、落实体育与健康课程课时、增加户外体育活动时间、改善教学条件、创造良好视觉环境，引导中小学生学习规范使用电子产品。

同时，今年福建省还将重点监测各地和学校在视力健康知识知晓率、学生用眼行为改进、体育与健康课程落实、体质健康标准测试、卫生专业人员配备、校园视觉健康环境改善、视力监测数据建档、近视防控目标完成等方面的综合防控实际效果。

春季多运动
抓住长高“黄金期”

新华社供图(资料照片)

本报记者 顾宁

春天是万物生长的季节，儿童青少年也迎来了长高“黄金期”。世界卫生组织的一项研究证实，孩子的成长发育有显著的季节性，其中春季(3-5月)长得最快，身高的生长速度是其他季节的2-2.5倍。

一年中孩子的成长发育也有一定的季节性差异，冬天体重会增长得多一点，身高长得就要相对慢一些。春天万物复苏时，孩子多出去进行户外活动，多接触阳光，呼吸新鲜空气，对孩子长高是有好处的。众所周知，孩子的身高影响因素有很多，尽管很大一部分取决于父母遗传基因，但后天的外在因素会影响遗传决定的身高潜力能不能充分发挥，如饮食、运动、睡眠、心理健康等。保证均衡的营养，让孩子养成良好的作息习惯和运动习惯才能充分发挥遗传潜能。运动可以促进生长激素分泌，有利于儿童青少年增高。

专家表示，青少年进行适当的体育运动是最积极有效增长身高的方式之一。身体需要充分的运动来促进骨骼、肌肉充分生长发育。同时，运动还能促进孩子的新陈代谢，提高孩子的食欲，白天的能量消耗也有助于孩子晚上的睡眠。在春季，可以选择多做纵向的摸高运动、引体向上，以及篮球、排球、羽毛球、跳绳等运动，还可以多做一些引体向上等拉伸类训练，也

有助于牵拉肌肉，纠正不良体态和姿势，促进身体健康发育。具体的项目选择应该根据孩子的兴趣爱好自由选择，尽量选择包含跳跃和伸展动作的运动，因为跳跃能够牵拉肌肉韧带，刺激软骨生长，而伸展则可以拉伸脊柱，使全身得到充分的伸展和锻炼。

专家表示，无论尝试哪种运动，关键是要长期坚持，养成规律的运动习惯。同时，运动中需要注意强度和运动量，运动初期要注意循序渐进，在适应后逐渐增加运动强度和运动时间。运动量适当与否可以根据孩子运动后的感觉、表现和反应是否正常来判断。一般孩子运动后感觉良好、精力旺盛，睡得熟，吃得香，就说明运动没有过量。反之，说明可能运动过量。

除了运动外，营养和睡眠是影响孩子身高的重要因素之一。在孩子生长发育期间要补充足够的钙和蛋白质，保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白的摄入，补钙的同时可以促进骨骼发育。另外，还要注意摄入适量的铁、锌、碘等微量元素和维生素，有利于营养吸收。

同时，要注意尽量保证孩子拥有充足的睡眠时间。2-6岁的孩子一般需要12-13个小时的睡眠，7-12岁的孩子一般需要9-10个小时的睡眠，12-18岁的青少年一般需要8-10个小时的睡眠。睡眠规律很重要，应该让孩子养成早睡早起的习惯。

科技体育 快乐体验



青少年室内跳伞：自由飞翔 身心愉悦

本报记者 冯蕾文/图

随着2024年全国室内跳伞(风洞)冠军赛的圆满落幕，不仅让深圳成为聚光灯下的焦点，也让大众再次关注到了室内跳伞这项新兴运动。这个汇聚速度、激情、挑战与合作的体育项目，不仅展现了选手们的卓越技艺，更凸显了促进青少年身心健康的独特益处。

锻炼身体 塑造强健体魄

9岁的古致中是深圳龙华队的一名小将，他在风洞中翱翔的身影十分引人注目。自6岁起，他便投身室内跳伞的怀抱，飞行时长已超百小时。他分享道：“室内跳伞让我体验到了飞行的快乐，同时也锻炼了身体。每次飞行后，我都能感觉到自己的肌肉更加紧张，身体也更加灵活。”古致中的母亲表示，除了体质得到增强，这项运动还有助于提高孩子的专注力。

国家级运动健将、拥有7年室内跳伞从业经验的教练高振伟飞行时长超

过3000小时。他介绍：“从身体健康的角度看，这个项目能够锻炼青少年的肌肉力量，增强身体协调性和灵活性。在进行风洞飞行时，青少年需要不断地调整身体姿态和重心，这有助于锻炼他们的核心肌群和四肢肌肉。同时，由于风洞飞行需要频繁地移动和跳跃，还能够帮助提高青少年的心肺功能和耐力。”

增强自信 培养坚韧心理素质

对于青少年而言，室内跳伞不仅是身体的锻炼，更是对心理素质的培养和塑造。11岁的江明仕说：“在风洞中，每次成功完成动作都让我更加自信。与各地的选手交流，也让我收获了成长与经验。”他表示，这项运动不仅要求勇气，更需要自信。选手们在挑战中突破自我，不断超越极限，从而培养了坚韧的心理素质。

曾获得国际航联第15届特技定点世界杯青年组冠军的曾亚辉每年都会来到龙华参加室内跳伞冠军赛，每次比赛都能收获成长和经历。曾亚辉说，自己从16岁开始接触这

项航空体育运动，至今已有6年，从“小白”到成为职业运动员，更多是热爱驱使他不间断前行。“室内跳伞是一项极富挑战性的运动，它需要选手具备极高的勇气和自信。在飞行过程中，选手需要不断突破自我，挑战极限，这种经历无疑会对他们的心理素质产生积极的影响，增强他们的自信心和勇气。”

展示自我 发挥团队协作优势

室内跳伞还是一项团队运动。美国IBA风洞协会官方认证教练、国家级运动健将黎鹭从事室内跳伞项目7年，他说：“在比赛中，选手们需要相互配合，共同完成各种复杂的飞行动作。这种团队协作的经历不仅能够培养青少年的团队意识和协作能力，还能让他们学会如何与他人沟通、如何在团队中发挥自己的优势。”

此外，室内跳伞比赛还为青少年提供了一个展

示自我、结交朋友的平台。在比赛中，选手们不仅可以展示自己的才华和技艺，还能结识来自全国各地的同龄人，拓展自己的社交圈。相信在未来，会有越来越多的青少年加入到室内跳伞这项运动中，体验飞行的快乐，享受运动带来的健康和快乐。

课间操保护脊柱与视力健康(下)

视力与脊柱健康问题是影响青少年健康成长的两大突出问题，为落实国家关爱青少年脊柱与视力健康的总体要求，国家体育总局青少年司积极组织委托运动医学研究所、虎豹虎科研团队开展了青少年脊柱与视力健康专项工作。

团队从脊柱影响视力健康相关问题入手，采用医学思维和运动康复方法，为提升脊柱功能设计了青少年脊柱与视力健康操。其中，青少年脊柱与视力健康操(课间操)是为青少年脊柱健康而设计的一套站姿保健操。虎豹虎介绍，课间操针对青少年脊柱各节段进行自主牵拉，放松颈、胸、腰、髋关节周围肌群、关节，缓解因久坐导致的脊柱周围肌群疲劳，调整脊柱各节段平衡，达到提升青少年脊柱功能，改善不良姿态，起到预防近视的效果。

第三节：脊柱牵拉

1.侧牵

双手交握，手臂上举，左脚侧点地，身体向左侧侧屈，上肢、肩部向左侧牵拉至极限，手臂、肩部和腰侧方有牵拉感。双侧交替，动作相同，方向相反。

注意：骨盆不要旋转倾斜，身体不要前倾。

2.后伸展

保持双手交握，手臂向上方伸展，左脚向后方迈成弓箭步，脊柱向上向后伸展。下肢交替，动作相同。

注意：前腿膝盖不超过脚尖，骨盆、下肢保持稳定。

3.绕臂侧牵

上肢伸展，两手交握从体前绕环至身体左上方，右脚迈步左右点地，身体左侧侧屈，体侧牵拉。双侧交替，动作相同，方向相反。重复2次。

注意：保持颈、肩和躯干在体侧成一条直线。

第四节：腰部牵拉

1.俯身

双手交握，手臂前伸，左脚侧方迈步，双脚与肩同宽，手臂前伸、臀部后移，屈髋、身体前屈至极限位置，肩、髋及大腿后方有牵拉感。下肢交替，动作相同。

注意：头颈、躯干保持稳定伸展，不要弓背。

2.后伸展

保持双手交握，手臂上举，左脚向后方迈成弓箭步，脊柱向上向后伸展。下肢交替，动作相同。

注意：骨盆、下肢保持稳定。

3.顶髋

左上肢向上伸展，右手叉腰，左脚侧迈步左顶髋，右脚屈膝点地、右髋下沉，骨盆左右、上下移动。两侧交替，动作相同，方向相反。

左手向左侧伸展，左脚左侧迈步左顶髋，右脚屈膝点地、右髋下沉。两侧交替，动作相同，方向相反。

注意：保持挺胸，肩部稳定。

第四届川渝青少年科学健身普及知识竞赛举行

本报讯 近日，“奔跑吧·少年”第四届川渝青少年科学健身普及知识竞赛总决赛在重庆两江新区落幕。经过四个月的竞赛，24支代表队、8名青少年从两地297所中小学校、11万余名青少年中脱颖而出，分别进入团体、个人线下决赛。

在总决赛现场，各参赛队伍围绕科学健身知识展开激烈比拼，无论是理论知识还是协作配合，都展现出了极高的素养和水平，不仅锻炼了青少年的身心素质，更激发了他们对科学健身的热情与追求。竞赛过程融入专家点评、互动问答等多种形式，向参赛选手和观众们普及科学健身

知识，引导他们树立正确的健身观念，养成健康的生活习惯。

为丰富成渝地区双城经济圈青少年体育公共服务供给，满足青少年健康发展需求，川渝两地体育和教育部门自2021年起联合主办“奔跑吧·少年”川渝青少年科学健身普及知识竞赛，至今已举办四届，吸引了700余所中小学、超30万人次青少年在线上 and 线下参与，为提升川渝两地青少年体育素养发挥了积极作用。

(刘昕彤)



请扫码观看视频

刘昕彤 整理