

防治“小眼镜”难在哪

青少年近视防控取得一定成效,但整体形势依然严峻,结构性压力凸显的情况尤其需要引起重视——记者采访获悉,小学三四年级、初中二年级等中部学段与其他学段防控成效形成鲜明对比,是近视防控的薄弱环节。

中小学校要严格落实教育部关于中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求,同时家庭也要有意识地将孩子送到阳光下,让自然光照成为眼睛最好的“营养剂”。



■在山东省荣成市实验小学近视预防智慧平台,眼科医护人员使用电脑验光仪为学生开展专业视力检测。新华社发(李信君 摄)



■在石家庄市槐安西路小学,医务人员给学生们讲解眼睛的构造。(资料照片)《瞭望》新闻周刊 王晓 摄

□《瞭望》新闻周刊记者 高晗

正是春季学期近视防控关键期,新疆生产建设兵团第八师石河子市各中小学刚刚结束近视防控筛查工作。

记者了解到,“十四五”以来,石河子市青少年总体近视率下降3.03个百分点,近视防控取得成效。受访教师表示,中小校园中的“小眼镜”人数仍然不少,近视防控依然面临较大压力。特别是中小学学业压力较大的小学三四年级、初中二年级的中部学段近视率高发,成为近视防控的结构性短板。

石河子的情况并非个案。如何有效干预,阻断中部学段近视率攀升的势头,有待进一步聚焦发力、系统破解。

中部学段近视率仍有上升

近年,国家层面持续发力推进青少年近视防控,出台《综合防控儿童青少年近视实施方案》《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》等政策文件,推动近视防控精准施策、持续优化。

一系列政策组合拳密集出台、落地见效,促动全国近视防控取得积极成效。2026年2月,教育部深入贯彻落实“健康第一”工作部署会上传出信息,2021年至2024年全国学生总体近视率实现“四连降”,2024年降至50.3%,较2018年下降3.3个百分点,达到每年下降0.5个百分点的防控目标。

青少年近视防控取得一定成效,但依然存在结构性压力,需要引起重视——记者采访获悉,小学三四年级、初中二年级等中部学段与其他学段防控成效形成对比,是近视防控的薄弱环节。

2018年7月,教育部基础教育质量监测中心发布的《中国义务教育质量监测报告》(监测周期为2015到2017年)显示,四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。

2019年11月,教育部基础教育质量监测中心发布的《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》表明,四年级、八年级学生的视力不良检出率为38.5%和68.8%。这分别比2015年上升了2.0个和3.5个百分点。

北京市教育委员会官方网站2024年刊载的相关论文写道:“2021年国家义务教育质量监测显示,全国四年级、八年级视力不良率分别是48.2%、72.5%。”

全国性数据之外,一些地方的统计结果也显示出中小学中部学段在近视防控中的压力:

据媒体报道,天津市眼科医院视光中心承接天津市八个区的中小学视力筛查任务,截至2025年底,已为800万人次中小學生建立视觉发育档案。该中心2026年公布的最新中小學生眼健康检查统计结果显示,小学三

年级往往是近视度数快速攀升的时期。

石河子市卫生健康委主任刘晓晶告诉记者,相较于2024年,全市儿童青少年总体近视率有小幅下降。“以石河子市试点学校第五中学为例,小学和初中阶段整体近视率较上一年均有微降,但中部学段学生近视度数仍在增长。”

具体而言,该市小学阶段的一、二、五、六年级和初中阶段的初一、初三学生近视率呈下降趋势,防控成效较为显著,但三、四年级学生近视率呈上升趋势,其中四年级学生上升幅度最大,初中阶段初二学生近视率也在上升。

医学专家分析认为,三、四年级是学生快速发育期,不良用眼习惯、近距离用眼时间变长等加速了学生近视度数的增长;初二学生面临学业承上启下的巨大压力,用眼时间增加,活动时间变少,导致近视度数上升加快。

谁在推高近视度数

记者在北方多地采访发现,受家长观念、用眼习惯、户外空间等多因素影响,预防青少年近视、减少“小眼镜”仍面临一定困难。

家长的两大认知误区是青少年近视防控的主要阻碍。

认知误区一:重升学轻视力。“视力问题可以让位于升学”,甚至可以被“牺牲”。一位北方教育系统干部说,在升学与视力防控的“选择题”中,不少家长习惯性将视力视为“可牺牲选项”,认为“视力问题哪有升学重要,大不了等以后靠飞秒手术”,从而在孩子用眼管理上放松警惕。这很大程度上导致近视防控的优先级被弱化,为青少年视力健康埋下隐患。

认知误区二:抵触科学的近视干预。多位教师反映,大部分家长缺乏防控意识,忽视户外活动的重要性,存在排斥给孩子戴眼镜的认知,认为“戴上眼镜一辈子都摘不掉”,甚至怀疑学校与眼镜店有利益关联,不信任近视检测结果,加速孩子的近视程度。

采访中,一位学生家长告诉记者:“孩子近视不是什么大问题,学习好就行了。眼镜店让我们配眼镜,无非是想赚我们的钱,孩子戴上眼镜可就摘不下来了,顺带着还把鼻梁给压塌了。”

学生的不良用眼习惯成为近视度数快速加深的直接推手。

据了解,学生在寒暑假期间过度使用手机等电子产品,缺乏规律的作息与用眼约束,会使近视度数短时间内快速上升,寒暑假成为“度数飞涨期”。

一所学校的校医告诉记者,2026年寒假前后,学生近视度数增长了4.5%,最多的增长了近100度。

一名近视350度的初二学生向记者透露,为了躲开家长不让玩手机的管束,整个寒假他都用“挖字典藏手机”的办法偷偷玩手机:把厚厚的新华字典挖空出刚好能容纳一部手机的洞,每天玩手机时长超过4小时。仅一个月,他的近视度数就飙升了75度。

户外活动空间不足、时长不够等也在制约近视防控成效。

“十四五”期间,教育部实施“学生体质强健计划”,推动各地增加体育课、体育课后服务和大课间,推动课间活动由原来的10分钟延长到15分钟,落实中小學生每天综合体育活动2小时要求。

但仍有一些城市学校生均活动面积不足、部分乡村学校体育设施简陋,以及北方冬季严寒、南方夏季酷暑等气候因素,导致学生“运动不起来”或“没兴趣运动”,有效户外暴露时间大幅压缩。

让阳光多多照亮孩子

面对多重因素叠加导致的青少年近视防控难题,其防控治理也绝非单一主体可以胜任的独角戏。让“小眼镜”变少、度数变小,需要全社会共同努力完成。

首先,家庭配合是减少“小眼镜”的重中之重。受访专家建议,家长不能只关注成绩忽视孩子视力,而应成为监督孩子用眼习惯的第一责任人,在日常生活中,从控制电子产品使用时间、纠正读写姿势,到督促定时远眺、规范作息,帮助孩子养成科学用眼习惯。同时,全过程动态关注孩子的视力变化,定期带孩子进行专业检查,建立屈光发育档案,做到早监测、早预警、早干预。

其次,学校需严格减轻学生学业负担,落实体育活动要求。越来越多的研究表明,每天2小时的日间户外活动是预防近视最经济最有效的方法。并且散步、慢跑等户外运动、活动也有利于预防心血管疾病、高血压等慢性疾病发生。中小学校要严格落实教育部关于中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时的要求。同时家庭也主动为孩子创造户外活动条件,充分利用课余时间陪伴孩子散步、骑行、球类等户外运动,尤其在周末和假期,有意识地将孩子送到阳光下,让自然光照成为眼睛最好的“营养剂”。

第三,明确近视防控工作的职责分工。针对儿童青少年近视防控中多部门职责交叉的现状,受访卫健委干部建议有关部门明确教育部门与卫健委的职责边界,形成“教育主抓日常防控、卫健主抓专业支撑”的协同机制,卫健委重点提供医学保障与技术指导,多部门建立定期会商、信息共享机制,共同开展防控效果评估与考核,推动近视防控落地、落实。

最后,规范广告宣传导向,培养学生主动爱护眼睛的意识。石河子市人民医院眼科副主任医师王文文等受访专家表示,一方面,市场监管部门应加强对飞秒手术广告的监管,要求广告必须标注“飞秒手术仅能矫正视力,无法根治近视”的提示语,禁止使用“根治”“无风险”等夸大表述;另一方面,针对家长和社会“近视可通过飞秒手术解决”的错误观念,学校和家长可以飞行员等特殊岗位对视力有明确的招聘标准为例,让青少年明白“视力关乎未来职业选择”,主动养成良好用眼习惯。