

# 守护“小眼睛” 拒绝“小眼镜”

## ——我市少儿近视防控观察

记者 贺秋平 李欢 实习生 郭心怡



● 延安市人民医院眼科团队为学生开展视力筛查

眼睛，被人们喻为“心灵之窗”。近年来，我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。“孩子才上三年级，怎么就近视了？”“小眼镜”越来越多，让无数家长揪心又无奈。连日来，记者实地走访学校、医院，深入了解我市校园近视防控工作，并就许多家长关注的热点问题答疑解惑。

### 营造舒适用眼环境

“眼保健操现在开始，按揉攒竹穴……”在延安新区第一小学每天的早晚课间，伴随着广播声的响起，孩子们认真进行揉、按、压、捏相关穴位，整套眼部运动完成，眼睛得到了完全放松，上课时的视觉疲劳得到了有效缓解。

近年来，延安新区第一小学实行多项举措，在硬件设施布置、户外课程安排以及规范教学教具使用等方面发力，认真做好学生的近视防控工作。该校按照国际相关标准，邀请专家进行指导，对教室的灯光、学生的学习用具等进行规范，为学生营造舒适的视觉环境。同时，每天课间为学生安排早晚两次眼保健操等。

“在教学环节，我们提倡教师在必要时使用多功能屏幕一体机，其他时间及时黑屏，做到‘裸课+黑屏’。学生座位一周一轮换，从前后左右不同方位进行调整，让孩子们视神经发展更加平衡。每学期我们还会邀请专业机构来校进行学生视力测试，及时发现视力问题，建议家长带孩子进行矫正。”延安市新区第一小学教育集团党总支书记、校长王红霞介绍说，学校还不断增加孩子们的户外活动时间，除了每日一节的体育课程外，每天早上还为学生安排了1个小时的户外阳光体育活动，全力保障学生视力的远视储备。

在子长市瓦窑堡小学，这里的25个教学班都安装了LED护眼灯，教室里的灯光柔和、光线均匀，学生们正在认真学习。学生们纷纷表示，日光灯替换为LED护眼灯后，看书写字更加舒服了，眼睛也不容易疲劳了。

据了解，为了保护好学生的视力，子长市在今年暑假实施了教室照明提升改造工程，项目总投资323万元，先后共为340个教学班安装了护眼灯，惠及该市41所中小

学、幼儿园共2万余名学生。

### 增强户外运动

近日，宝塔区杜甫川小学第四届校园足球联赛决赛正式落幕。这一场在校内举办的足球联赛已经持续了两个月，全校二至五年级44个班级代表队共500余名小球员们在绿茵场上尽情驰骋。

记者观察发现，参与踢足球的小球员们几乎不佩戴眼镜。“我很喜欢足球，从一年级就开始练习，足球不仅强健了我的体魄，也锻炼了我的意志。”小球员安晨宸告诉记者，踢足球让自己感到很快乐，放学后很少看电子产品，经常和哥哥一起到户外踢足球，趁机也锻炼了身体。

校园足球，只是杜甫川小学增强学生户外运动、常态化进行视力防控众多运动项目中的一个，除此之外，学校还开设花样跳绳、毽步舞和乒乓球、羽毛球等多个特色项目。“学校一直鼓励和引导学生在课间进行充分的户外运动，参加丰富多样的课间活动，确保学生上课时全神贯注学习，下课后就尽情玩耍运动，让视力得到充分有效的放松，保护眼睛健康。”杜甫川小学副校长牛年平说。

记者了解到，杜甫川小学历来很重视学生的视力问题，每学期都会进行视力监测，并根据监测的结果进行针对性处理。学生如果出现视力下降情况，学校会联合家长及时进行干预和矫正，共同去纠正学生在学习生活中不好的用眼环境和习惯，比如在昏暗的灯光下看书、过度浏览电子产品等，通过家校共同努力来保护好学生的视力。

### 提高防控意识

日常生活中如何保护孩子视力？如何培养良好的用眼习惯？孩子出现近视后家长应该怎么办……针对困扰广大家长的“小眼镜”问题，记者采访了延安爱尔眼科医院视光及小儿眼科医生贺川贝。

贺川贝表示，近年来，近视人群越来越呈现低龄化，有的孩子在幼

儿园就出现了视力问题，很大部分原因是家长的防控意识不强和防治不够及时。部分家长对孩子的不健康用眼习惯没有及时监督和管教，特别是老人照看的孩子，更是出现管不了、管不住的情况，部分孩子沉溺于手机游戏等无法自拔，因过度用眼而过早戴上“小眼镜”，很容易发展为高度近视。

贺川贝介绍说，为了预防儿童近视，不让普通近视发展为高度近视，建议孩子要注意读写姿势，增加户外活动，增加沐浴阳光时间，光照中的紫外线能对视网膜产生多巴胺，可以抑制眼轴增长，从而延缓近视的发展。同时，要减少长时间近距离用眼，减少电子产品的使用时间，这些都会对近视起到防控作用。

“许多家长在孩子的近视防控中存在很多误区：比如孩子太小佩戴眼镜后去不掉，近视眼镜不能配太清楚，眼镜不能频繁更换越换度数越高等等，这些想法都是错误的。”延安市人民医院眼科主任王彦荣表示，近视眼如果得不到很好的矫正，长期的视物模糊反而会加重视力下降，增加度数。近视是不可能治愈的，唯一能做的只有让它增长的速度慢一些，所以孩子出现视力问题后，家长应该及时到正规医疗机构让孩子接受视力检查。

“预防近视最有效的手段就是让孩子坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼，尽量做到中小学生每天2小时以上，幼儿每天3小时以上。”

除此之外，王彦荣还建议，要养成正确的读写姿势，学习时保障充足的光源，选择纸质阅读时字体要适宜，严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间，饮食营养要均衡，睡眠时间要充足。



## 董浩叔叔寄语80、90后引发延安网友隔空回应——成年生活不易，但被温暖治愈

记者 姜顺 贺秋平

“现在最不容易的就是80后、90后。孩子们，你们在我视频下的每一条评论，我都在认真地看……”近期，原《大风车》栏目主持人董浩叔叔通过互联网平台，问候了30多年前曾给自己写信的小朋友们的系列视频火爆社交媒体，内容让80、90后集体“破防”，其12月5日推送的一条视频下留言更是突破了44万条。

诸多80、90后网友们诉说生活不易的同时，听到董浩叔叔还如当年那样叫着自己小朋友时，一下子触动了内心最柔软的地方。

为什么董浩叔叔的寄语能让大家产生如此共鸣？记者对我市的80、90后人群进行了街头采访。

“小时候我最爱看的节目就是《大风车》。那时就喜欢董浩叔叔和‘金龟子’。”现年35岁的刘鹏已经走上了领导岗位，但工作和家庭的双重压力打破了他的童年对于长大成人的美好幻想，“现在加班是家常便饭，爱人也要上班还得分出精力照顾孩子。成年人的烦恼远比童年时候大得多。”当深夜刷到了董浩叔叔的视频后，刘鹏像是找回了童年的快乐，并积极点赞、转发加留言：董浩叔叔，你的话让我再一次回到了童年。

市民刘芳今年35岁，前半年刚晋升为二胎宝妈，“一拖二”的生活让她有点精疲力尽。“老大大幼儿园，老二刚学会爬，照顾两个孩子忙得有时候连口饭都吃不上，很多时候情绪都很低落。”刘芳告诉记者，无意间刷到董浩叔叔的视频，突然好像就找到了情感的宣泄口。“我们小时候每天守在电视机前看《大风车》，也是董浩叔叔的忠实粉丝。他的鼓励让我很受用，我们的父母辈在那么艰苦的条件下照顾我们，相信我也完全可以好好养育自己的孩子，做一个积极、乐观的妈妈。”刘芳说。

采访中，许多市民表示，《大风车》是他们最珍贵的童年回忆，但人生的不同阶段应该去感受不同的风景。看完董浩叔叔的视频，自己明天上班“搬砖”更有劲了。

有人说80、90后是最幸福的一代，因为他们赶上了改革开放的好时代，享受了九年义务教育的上学红利，享受了信息时代生活便捷的快乐；但也有人认为80、90后多是独生子女，如今在上有老下有小、外有工作压力内有家庭压力的缝隙中负重前行。

正如董浩叔叔鼓励广大80、90后网友的那样：“孩子们，弯路也是人生的一部分，上坡路一定是累的。有的人23岁结婚，24岁就离婚了；有的人25岁找到工作，28岁就能做出一番成绩。所以，在你们自己的时区里，没有迟到这个概念，不要因为看到别人交卷，自己就从匆匆忙忙地乱写答案。命运给的礼物和磨难一样都不会少，所以不必着急，一切都会准时发生。”

## 黄龙县破解城市管理难题——柔性执法暖人心

通讯员 杜婷 记者 孙艳艳

“老乡，这是专门面向流动摊贩的免费便民市场，你们可以放心在这里卖菜。”近日，黄龙县住建局城管综合执法大队队员一边招呼菜农停车，一边向菜农介绍。便民市场，一头牵着居民的柴米油盐，一头连着商贩们的经营生计。今年以来，黄龙城区内开设了多个便民市场，既帮助菜农拓展了销路，又满足了居民就近购买农产品的需求。

### 点位合理 经营规范

“在家门口就能买到新鲜便宜的蔬菜，真是太方便了。”67岁的张兰说，“便民市场上每天都有执法人员巡视，变驱赶为劝阻不规范摆摊和不文明行为，周边环境也保持得很好。”

今年以来，黄龙县住建局城管综合执法大队提前部署、科学布点、着力规范便民市场秩序，让菜农顺利销售蔬菜，同时避免对城市市容环境卫生造成不良影响。

菜篮子虽小，却关乎百姓民生。“我们综合考量居民数量、交通情况、场地面积等因素，将点位尽量设置在背街小巷、居民小区等处，便于群众就近选购。”该执法大队一中队中队长张煜东介绍。

本着城市治理“以人为本、疏堵结合、标本兼治”的原则，该执法大队在城西工会一条街和城东幸福门两处人流量大、场地条件较好、流动摊贩聚集的位置，设立了面向流动摊贩的免费便民市场。同时，统一搭建拉膜遮阳篷，免费发放售卖柜，为经营摊贩提供了一个良好的经营环境。

### 优化细节 暖心服务

“叔，这边不能摆摊，摆在这儿影响行人通行呢，幸福门那边能摆摊，那块人流量大，生意还好，我给你帮忙搬过去……”每当果蔬上市时，街面上出现了大量使用微型车、三轮车售卖的摊贩，执法大队队员们就会上街耐心对商户进行劝导，帮助他们去指定区域摆摊。

近年来，黄龙县住建局城管综合执法大队积极转变作风，人性化执法、柔性执法，破解了城市精细化管理难题。

“执法大队不仅规范市场秩序，引导大家有序经营，还给我们提供各种服务，这杯水就是他们刚刚给我送过来的。”菜农刘家贵举着手里的热水说，天儿虽然越来越冷，但心却热乎乎的。

既规范又灵活，既严格又温情。因为有了这样的城市管理，在秋菜上市期间，常常可以见到一幕幕生动的场景：天刚亮，一车白菜、大葱、土豆旁菜农忙着称重打包；老百姓菜篮子里沉甸甸的收获和脸上洋溢的幸福；执法人员在市场巡查、为菜农提供各种人性化服务……老百姓买得放心、舒心，菜农经营得顺心、暖心。

### 错时管理 治理有序

为进一步提升城市精细化管理水平，提高市容市貌整治工作的针对性和精准度，该执法大队实行常态化错时管理，加强与交警中队、城管中队的协作配合，开展早市、便民市场、校园周边环境重点时段治理，加大市容市貌专项整治工作力度。

“执法人员每天早上7:30准时到岗，开展早、中、晚等时段城市错时管理，对人流密集、车流量较大的重点区域全方位巡查，制止流动摊贩高音喇叭扰民、随意占道经营等乱象，确保市容管理时间无空档、执法无盲区。”该执法大队大队长何雷说。

黄龙县住建局城管综合执法大队相关负责人表示，他们将进一步深化与各部门之间的协同合作，加大城市管理和执法力度，按照“合理布局、规范管理、服务为本”的工作思路，始终坚持把群众利益放在心中，努力保障城市经济与城市治理协调发展，营造整洁有序的生活环境和文明城市秩序，擦亮为民服务底色，提升群众幸福成色。

## 秦雅丽：努力创造美丽人生

记者 谷嫦瑜

从家贫辍学的山村女孩，到延安影楼里的首席化妆师，再到延安美妆培训第一人，20年的时间，一条美丽人生路被秦雅丽走得越来越宽广。

### 农村女孩勇闯美妆市场

1985年，秦雅丽出生在子长县秦家塌村。从小懂事的她，为了给家中减轻负担，初中早早辍学，前往县城打工，在一家美发店做学徒。也就是那时候开始，雅丽萌生了学习美妆的念头。但是，去专业美妆学校学习，学费就得几千块钱，这让秦雅丽犯了难。

“这5000块钱你拿来，好好学，爸爸妈妈相信你。”平日沉默寡言的爸爸，在得知秦雅丽的想法后，第二天就凑够了钱交给她。秦雅丽不知道父母借了多少亲戚朋友才凑到了这些钱，只心中暗暗下定决心：一定要学出名堂，早日回报父母。

“我在这方面算有一些天赋吧，还有就是农村孩子能吃苦，我的化妆水平提升得非常快。”从美发学校培训结束后，秦雅丽进入了县城的一家影楼，从最开始的每月300元工资，到成为助理，独立接单，最终成为首席化妆师，她每个月已经能拿到2000元了。秦雅丽给父母买了新款手机，给家里添置了新家电。但是，她不满意，她想去延安闯闯。

2005年，秦雅丽来到延安，到延安当时最大的影楼里给人化妆。随着化妆水平的日益精进，秦雅丽对延安的美妆市场也逐渐熟悉，在辗转了几个影楼和工作室后，她决定自己单干。在双拥大道文化艺术中心，她租下了一个小小的门面，“雅丽美妆”正式挂牌营业了。精湛的化妆技术和优质的服务，很快让“雅丽美妆”在市场上站稳了脚，她的回头客越来越多，许多单位也将团体化妆定点在她这里。

“在工作室，我每天都是干劲十足，带着几个小妹妹，觉得自己选对



● 秦雅丽正在进行美妆直播培训

了事业，未来一片光明。”秦雅丽回忆说。

### 大火后的涅槃重生

变故发生在2013年。那年的一天，和“雅丽美妆”在一排门面的店铺突然着火，等秦雅丽赶到现场时，工作室只剩一摊灰烬，多年心血化为乌有，她止不住地嚎啕大哭。

哭过之后，生活还得继续。“我”一心想在原来的地址继续，如果贸然搬迁，我怕许多顾客找不到。”门面房重建远没有秦雅丽想的那样快，怎么办？没有门店，流失了不少客户，秦雅丽心急如焚。她一边联系工作室重建，一边寻找合适的店面，想要尽快挽回损失。

等待之余，她北上南下，先后跟随唐毅、李东田等多位全国知名的美妆师进行学习，认真好学的她给老师们留下了深刻的印象，也得到了同行们的认可。带着最流行的妆容、最

时尚的美妆理念以及一颗求变的心，秦雅丽回到了延安，她将所学悉数分享给工作室的几位美妆师，带领大家一起进步。

“跟着雅丽姐做美妆，我每月的工资在8000元以上。”张巧巧是“雅丽美妆”的老员工，她靠自己的双手在延安市区买了房买了车，也将美妆当成了自己的终身事业。

优秀的团队，很快为秦雅丽迎来了大批客户。2017年，雅丽作为延安队的化妆师，在北京参与了“魅力中国城”的比赛，她和团队还参与了延安市春节联欢晚会、市内的多个大型演出以及各个学校的文艺表演，负责相关造型美妆业务，得到了大家的一致认可。

### 开启美丽人生新赛道

时间来到2020年，由于疫情的原因，“雅丽美妆”一下子没了业务。无奈待在家里的秦雅丽漫无目的地刷着手机。偶然的的机会，她在短视频平台，

看到了不少熟悉的同行面孔，从专业化妆师到美妆爱好者，很多人在线教大家化妆，这给秦雅丽打开了思路。

她购买了直播设备，开始尝试面对镜头化妆，慢慢积累经验。2020年2月，人社部门需要做线上直播课程，刚好“雅丽美妆”可以满足需求。

“第一次给那么多人直播，很紧张，怕效果不好。”但是看着大家认真地提问学习，秦雅丽很快找到了感觉。她给大家从最基础的化妆工具讲起，从粉底液色号的选择，到上妆的手法，秦雅丽教得仔细，学员们隔着屏幕，学得格外认真。

秦雅丽说，来上课的大多数是没有工作又想学一门谋生技能的女性，这让她想到了十几岁的自己。所以，虽然是线上授课，但自己一点也不敢敷衍，一节2小时的线上课，她常常上到5、6个小时。学员们自己化好妆，雅丽还要连线指导处理好细节。

李楠是子长人，职校毕业后没有合适的工作，偶然的机会，她了解到“雅丽美妆”，就把心思放在了美妆学习上。因为态度认真，她的水平提升很快，秦雅丽也带着她和伙伴们去北京、深圳、西安等地方完成化妆任务，拓宽视野。很快，李楠开了自己的婚纱美妆工作室，今年7月份，她的店面已经扩大到300平方米。现在，李楠已经是子长小有名气的新娘跟妆师，收入也越来越高。

有了教学培训经验的秦雅丽，注册成立了雅丽职业技能培训学校，将自己的美妆事业版图又扩大了。2023年，宝塔区人事和就业培训服务中心找到秦雅丽，将免费劳务培训定点在她的培训学校。“每年开班4次，一次培训时间为27天，每期招收60位学员，每次开班信息发布不到1个小时，名就报满了。”秦雅丽说。

10月份，结束了今年最后一期的培训课程，秦雅丽又开始奔波于各大城市学习提升。“我想说的是，只要愿意学，肯吃苦，你也可以创造属于自己的美丽人生。”秦雅丽自信地说。