

# 开学了，这所小学近视率还是零

新华社记者 岳冉冉  
胡超  
曾维

9月1日下午3时，红日高悬，天气闷热，云南红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县湾塘乡卫生院里，副院长杨玉强和护士黄美正收拾着工具，准备去一所小学抽检视力。被抽检的学校叫湾塘小学，近年来，该校的近视率一直是零。



榕树下阅读是孩子们的惬意时光。

新华社记者 胡超 摄

## 视力抽检 无一近视

杨玉强负责全乡儿童的视力保健已有5年，他对湾塘小学印象很深，“我记得有个学期，他们双眼视力5.3(2.0)的学生达到了20%。”

来到校门口，杨玉强联系了校长孙付标。进入校园，他选定一间教室，挂好视力表，调整好测距，随机找来25个来自6个年级的学生。下午4时30分检测开始，学生们排着队一一进行检测。一年级新生在高年级同学指导下，很快掌握了视力表“上下左右”的辨认法。

“从抽查结果看，零近视。孩子们视力都在5.0或以上。5.2的80%，5.0和5.1的8%，5.3的12%，要特别注意5.0的孩子，稍有不慎，就可能近视。”杨玉强说。

孙付标赶紧抄下两个孩子的名字，“我会关注”。

湾塘小学位于南溪河畔，是一所乡村寄宿制学校，孩子们周一至周五住校，周末回家。9月1日是该校秋季学期的开学日。早上8时，全校举行了庄严的升旗仪式，536名学生没有一个“小眼镜”。而站在最后一排的53名教职工中，有六位戴着眼镜。“我们六个自嘲是孩子的‘反面教材’。”孙付标说。

30摄氏度的湿热天，让孙校长的鼻尖挂满了汗珠，他不时扶一下镜框，防止滑落。“我常跟孩子们讲戴眼镜的不便，给他们看失焦的照片，戴花镜体验近视的感觉。我一直认为，呵护好孩子们的眼睛，是我们这代‘眼镜教师’最想给他们的礼物。”

## 户外运动 超3小时

每到下课铃响，湾塘小学的操场都会瞬间沸腾，打篮球乒乓球的、“编花篮”的、在双杠上仰卧起坐的……

“我们要求所有孩子下课后必须出教室，哪怕是喜静不喜动的女生，我们都鼓励她们出去走走。”大队辅导员杨清义说。

若论场地和设施，这所村小并不“富裕”。200米的水泥操场、一个篮球场、两个乒乓球台、两副双杠……虽条件有限，但体育老师总有办法激发孩子们的运动热情：把大抹布打个结，就能当“手榴弹”练投掷；如果下雨，就到教学楼台阶上练踏跳；没有球门，摆两块砖，一样射门……

学校共有3名体育教师，从上午第三节课到下午4时30分，体育课全满，再

加上七八个运动兴趣小组，体育老师分身乏术。于是，有体育特长的老师纷纷驰援：教务主任唐飞位教乒乓球；数学老师张福带篮球队；音乐专业毕业的杨清义教健美操。

此外，从下午第三节课后到晚饭前，孩子们还有一小时的自由活动时间，大家可以借器材，继续锻炼。“别看我们场地小，孩子们每天的户外活动时间超过3小时。”体育老师褚志华说。

大量研究表明，在白天进行户外活动，紫外线可促进多巴胺的分泌，而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长，有效防控近视。“如果说在孩子零近视率上，我们有什么经验，那就是进行大量户外运动。”孙付标说。



湾塘小学坚持每天3小时体育活动。

新华社记者 胡超 摄

## 满眼绿意 睡足吃好

湾塘小学坐落在半山，从宿舍到教学楼，得先爬181级台阶。

6年前，老校长黄兴祥带领教职工，在坡道旁种了200多株植物，如今越长越茂。一进校门，沿阶而上的是紫色、红色的三角梅，身形高大的芭蕉树，挂在枝干的树菠萝。

校园的操场两端，七八棵榕树如巨大的“遮阳伞”，给校园带来清凉。烈日下，孩子们运动10分钟，就会到树下纳凉；晚饭后，大家绕树围坐，大声诵读。

“前人栽花，后人乘凉，有了每一任校长的努力，才有了满眼皆绿的校园。”孙付标说。

户外，老师鼓励孩子多动；室内，老师会定期调换座位，调节孩子视距。“还有每天两次的眼保健操也不可少。”五年级一班的王骏龙说。开学第一天，他需要给一年级同学做示范，手把手教。

从一年级，学校就开始培养孩子们良好的作息习惯。语文老师毛合明说：“学校晚9点准时熄灯，孩子们早上6点半起床，加上午休，每人每天的睡眠有10个半小时。充分休息也有助于保护视力。”

学校的伙食，一日三餐，搭配合理，早餐是牛奶和米线，中餐晚餐都是四菜一汤，大家吃多少打多少，杜绝浪费。

除了老师上课需要用电子白板，这里的学生几乎与电子产品“绝缘”。学校禁止孩子把手机带入校园，如果跟家人联系，可以免费使用校内的6部公用电话。孩子回到家中，电子产品的使用需家长监督。

“这个暑假，我计着时让女儿看电视，每天就半小时。”家长胡吉琼说。

爱运动的孩子，学习效率更高，这是湾塘小学老师们的共识。“我带的班男生爱打篮球，我说如果20分钟内背完课文，我跟你们一起打，果然，这帮小子做到了。”杨清义说。据屏边县教体局数据，去年，湾塘小学的综合成绩全县第四，排名从中下到了中上。

“每天3小时户外运动、10个半小时睡眠、绿植环绕、没有手机、营养均衡……也许正是这些因素，造就了娃娃们的好视力。”孙付标说。