

呵护孩子双眼，这些误区知否？

湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 张兰艳 刘韵亦卓 王丁玲 谢熠宇

健康视点

暑假已近尾声，您家孩子的视力还好吗？

“暑假期间，来查近视的孩子不少。这是我们乐见的情景。但在与家长的沟通中，我们也发现很多人对于近视防控的做法和认知失之偏颇。”近日，湖南省人民医院眼视光中心专家接受记者专访时，结合临床实际，介绍了当前最突出的几类护眼误区及其危害性。

易忽视的细节：屏幕越小伤害越大

一个暑假尚未结束，8岁姑娘甜甜的单眼近视度数就飙升了75度。前来就诊时，其母亲张女士站在一旁直呼不解——自己已经非常严格地管理孩子的用眼时长及相关习惯了，到底还漏了什么？

跟随眼视光中心主任陈蛟的问诊，张女士怎么都没想到，问题居然出现在孩子手腕上那块小小的电话手表上。

“我们平时比较忙，为了联系方便，就给孩子配了电话手表，孩子很喜欢。”张女士回忆，有了电话手表后，孩子没再像以前那样总嚷嚷着要看电视、玩平板电脑。

“很多家长认为防住手机、平板、电视机，就降低了孩子近视的风险，这恰恰是最大的误区。”陈蛟介绍，事实上，如果将电话手表、手机、平板、电视机横向比较，孩子分别使用以上电子产品的时长相同，那么，屏幕越小，伤害力往往越大。

“无法避免的超近距离，是电话手表最大的隐患。”陈蛟指出，电话手表小小的屏幕，里面有很多文字、图案，这迫使孩子必须把眼睛凑得很近才能

看清。

如此一来，阅读这些微小字体时，眼球自然需要更多的“努力”。殊不知，这样会增加孩子用眼的程度，眼睛负责调节焦距的睫状肌就会长期处于高度紧张和痉挛状态。而这，恰恰是诱发和加深近视的最关键因素。

“孩子时刻佩戴电话手表，那么使用频率、时长就很容易被家长忽视。”陈蛟表示，来访的很多患儿家长也曾表示，自己总认为电话手表辐射低，危害不大，也就放松了对孩子使用时间的监管。

他建议，家长对于电话手表的管控，最直接有效的方式是关闭通话和定位外的其余功能。即便是使用，也要避免孩子“贴脸、凑近”，并注意调节屏幕亮度至适中状态。

“开学后，孩子们又将回归不戴电话手表的正轨，这可能在一定程度上减少它带来的视力威胁。”但在陈蛟看来，“屏幕越小，危害越大”，是必须始终贯穿孩子发育阶段的正确护眼观。

“等等看”的心理：近视度数其实越拖越加深

孩子一旦确诊为真性近视，将是不可逆转的。这是因为大部分人的近视是轴性近视，随着度数增长，眼轴也在增长，而变长之后，便不会再缩回来。

可是，门诊中抱着“等等看”心理的家长不在少数。

“这种心理是绝对错误的。”陈蛟直言不讳。

“越拖越费劲”的现象，他见得太多了。事实上，戴眼镜后，近视度数不会越来越深；不戴眼镜，才会给孩子带来终身遗憾。

从医学角度而言，近视分为假性近视和真性近视。一旦医生建议需要配眼镜，则意味着孩子有发展成真性近视的风险，此时家长须谨遵医嘱，用

坦然心态接受事实，并正确认识到“只有合理地佩戴眼镜才是对眼睛的保护”。

也有不少家长咨询“能否让孩子只在学习的时候戴眼镜，其余时候不戴”，陈蛟认为此举不可取。一般来说，只有在孩子睡觉、洗澡、运动等特殊时段可以选择不佩戴。

“近视是一个过程，早发现、早干预的话，结果完全不一样。”陈蛟呼吁，家长不要只有在孩子说“看不清”后才去检查视力，这时通常为时已晚。

眼视光中心主治医师陈果告诉记者，应对近视加深，临床上目前比较可行的工具和药物主要包括离焦镜、OK镜、低浓度阿托品。但三者的使用方法和适用人群存在差异，使用前均须经过医生评估，并且要定期复查眼压、视力等指标。

还有一类家长会认为：即便是孩子近视了，也可以选择等其到了18岁后，接受近视手术。

陈果表示，并不是所有人都适合做近视手术，只有当孩子的眼睛符合条件，才能接受手术。此外，并不是做完近视手术后就能一劳永逸，仍要注意健康用眼。

被轻信的声音：根本不存在“护眼神器”

“2025年你不可不知的护眼神器”“信我，怕孩子视力下降就让他狂吃这几道家常菜”……社交平台上，网友们针对保护孩子视力的各种“强推荐”“神攻略”“劝退帖”，把“90后”二孩爸爸刘超（化名）看得有点不知所措。

“真有所谓的‘护眼神器’吗？”8月20日，刘超走进眼视光中心钟定娟主治医师的诊室。

“关注孩子眼睛是好事，例如网络食谱大多会推荐菠菜、韭菜等。但门诊中我们发现很多家长过分夸大了某些食物的功效。”钟定娟告诉刘超，把某

一种或一类食物封为“护眼神器”，一味进补，这在医学上是没有依据的。

咨询过程中，刘超告诉钟定娟，自己很相信网络上所说“蓝莓是护眼神器”“叶黄素是护眼法宝”等资讯，自己不仅隔三岔五让孩子吃很多蓝莓及其制成的饮品等，此前甚至还在网上把带有“叶黄素”字眼的产品几乎买了个遍，例如眼罩、营养补充剂、保健品、软糖等。

“像刘超这样的家长不在少数。”钟定娟介绍，以蓝莓为例，就护眼而言，它对有眼底视网膜病变的老年朋友来说，是有很多好处，但对近视防控而言，其护眼作用在循证医学上并没有科学依据。

针对大家对叶黄素相关产品的痴迷，钟定娟不止一次跟前来咨询的家长指出，叶黄素对眼部发育尤其视网膜的发育有益，但是否有近视防控效果，目前没有直接科学证据。

换句话说，它更多只能起到营养辅助的作用，若想用来治疗近视或相关眼部疾病，必须依靠专业的医学手段。与此同时，若过多补充，或许还会有一定副作用。

“既然没有所谓的护眼神器，那么哪些食物可以在日常生活中针对性地给孩子补充呢？”当天，在眼视光中心郭颖卓副主任医师的诊室，也有一些家长问出同类问题。

“富含维生素A的食物，例如动物内脏及深海鱼油、海产品等，对视网膜是有保护作用的。”郭颖卓介绍，蒸鸡蛋、胡萝卜炒肉、西兰花炒虾、玉米虾粒、豌豆等食材，有荤有素地进行搭配，都是不错的选择。

“科学护眼，不可走极端，也不要迷信某一种食物甚至去放大其功效。”

郭颖卓指出，“护眼神器”是不存在的，丰富合理的营养、充足的户外日照时间、正确的用眼习惯，才是掌握在自己手中的“护眼王道”。

“行走式”教育与“沉浸式”体验融合

长沙市中小学秋季“开学第一课”开讲

湖南日报8月26日讯(全媒体记者 王略 通讯员 吴任美)今天，长沙市中小学2025年秋季“开学第一课”暨党的创新理论进课堂活动在长沙市少年宫举行。该活动通过“行走式”教育与“沉浸式”体验相融合，为全市青少年带来一场思想洗礼。

本次“开学第一课”以“立志勤学少年强”为主题，采用“生活中的思政课”形式，由优秀青年党员带领队员和团员走出传统课堂，走进城市地标、文化场馆等场所，开展“行走式”沉浸式学习体验。课程通过场景化对话、实地演绎、故事化讲述等方式，让学生在真实场景中感知信仰力量、文化底蕴与时代脉动。全市上百万中小學生可通过“文明长沙”等新媒体平台线上收

看。

课程分为三个篇章。在第一篇章“爱党爱国 少年有志”中，学生们在橘子洲“恰同学少年”剧场，体验以纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年和《沁园春·长沙》创作百年为背景的思政课堂，音诗画《少年志·家国情》激发青少年的爱国情怀。第二篇章为“勤奋好学 不负韶华”，学生们走进湘绣艺术工作室与刺绣艺术馆，聆听匠心故事，非物质文化遗产代表性传承人与少年共演《湘韵新声》，展现传统文化魅力。第三篇章为“全面发展 向上向善”，学生们在湖南博物院等地感受文化遗产与科技融合之美，“新时代好少年”代表通过“时空邮局”展开跨越时空对话。

创新建立“政策找人”工作机制

北湖区精准服务大学生创业

湖南日报8月26日讯(全媒体记者 梁可庭 通讯员 唐琳莎 刘奕辰)“真没想到，政策自己‘找上门’来了!”近日，在郴州市北湖区郴江街道梨树山路的一家烧烤店内，创业大学生黄安旭惊喜地迎来了北湖区支持大学生创业服务团队。工作人员详细讲解了一次性创业补贴、创业担保贷款等政策，并手把手帮助准备申请材料。

针对高校毕业生等初创群体对政策不了解、申请流程不熟悉等痛点，北湖区一改以往“坐等申请”的传统模式，创新建立“政策找人”工作机制，由共青团北湖区委、区就业服务中心牵头组建

服务团队，主动走进企业店铺，开展“敲门行动”，推动政策上门、服务下沉。

7月起，北湖区通过数据比对和属地摸排，已为194家大学生初创企业建立动态管理台账，详细记录经营现状与发展需求。在此基础上，按照“五个一”工作要求，为每位创业大学生配备区直部门、创业导师和“专职陪跑员”，提供从政策对接到经营指导的全流程服务。

今年以来，北湖区已精准发放创业担保贷款2570万元，预计本月底还将发放一次性创业补贴60余万元，切实为初创企业降低运营成本、注入成长动力。

长沙师范附属致远小学——

校园里处处是成长的舞台

湖南日报全媒体记者 杨斯涵 通讯员 乔楚涵

“聂校长您好，我们今年开设了智慧种植区，可以种植哪些蔬菜呢？”

“今年的AR科学实验室，会开设哪些新奇有趣的实验？”

8月25日，长沙师范附属致远小学的会议室里，三位穿红色马甲的湖南日报全媒体小记者杨麓颖、曾馨怡、刘中宜，正在采访校长聂良红。小记者们轮流提问，校长聂良红含笑倾听并认真解答，互动温馨。

“小记者社会实践”在该校实施一年多，孩子们的成长清晰可见。聂良红介绍，在记者团系统锻炼中，孩子们待人接物、与人交往的能力明显增强，而频繁采访陌生人的过程，既提高了他们口头表达能力，更培养了良好心理素质。不少小记者已在新湖南客户端平台发表作品，书面表达能力得到极大的肯定与提升。“加入小记者团是孩子们一次生动的职业启蒙教育，他们在实践中提前体验记者日常，心中或许已埋下未来职业的种子。”聂良红自信满满地告

诉记者。

这背后，是学校“致远课程”育人体系和学校践行社会实践活动的生动缩影。作为国家与地方课程的延伸补充，学校精心开发“致远”特色课程，由“致远”“致趣”“致动”“致美”“致德”五个模块组成，分别指向文化与传承、科技与创新、劳动与生活、体育与艺术、品德与担当，落实“五育并举”，所有课程“全部免费、全员参与，嵌入式授课、常态化开课”，让校园里处处是成长的舞台。

学校更以技术赋能教育高品质发展：AR高尔夫模拟练习场里，孩子们屏息挥杆，智能系统实时计算球的速度、角度和落点；智慧图书馆里，后台实时记录阅读足迹、分析阅读偏好、推送个性化阅读建议，为阅读指导提供依据。AR科学实验室、科创中心……该校已实现“人人拥有智慧平板、间间都是智慧教室、处处都是智慧课堂”的建设目标。智慧教育的全场景应用让孩子们在人工智能的加持下，收获属于自己的精彩未来。

青春邂逅迷彩

8月26日，千余名长郡中学2025级高一新生在田径场列队训练，以昂扬姿态迎接高中“第一课”。本次军训自24日启动，融合国防教育与实践课程，涵盖现代国防讲座、校史教育、安全教育、消防知识培训以及意外伤害自救互救技能演练等，全方位锤炼新生综合素质。军训将持续至29日。

湖南日报全媒体记者 童迪 通讯员 蔡佳君 摄影报道



金融助力消费

“吃饭居然还有优惠，我和我的老伴两个人在家，做饭常常剩下，这下顿顿都能换着菜吃，营养又健康。”近日，在常德市武陵区朗州膳食敬老助餐点就餐的陈阿姨满脸笑容地说道，“手机都不用带，刷脸支付真是方便，一顿饭还能少几块，真是太好了。”

今年以来，人民银行常德市分行发挥“支付+”的作用，联合民政部门、银联湖南分公司、银联商务常德业务部、银行机构推动敬老助餐服务优化升级，让老年人在家门口享受幸福“食”光。后续，将进一步扩大创建范围，覆盖武陵区60岁以上的老年客群12.1万人，占总人口的20.9%。

协同共建，搭建“敬老食堂”智慧场景
老年人餐饮是老年群体聚集支付

守护银发幸福“食”光

——人民银行常德市分行推动敬老助餐服务优化升级

的场景之一，敬老助餐服务的优化升级给老年人提供了更加便捷的用餐支付环境。人民银行常德市分行联合银联湖南分公司，主动对接民政部门，指导银联商务常德业务部、湖南银行常德分行推动敬老助餐服务优化升级，签订合作协议，选取老年人集中的餐饮聚集地开展升级工作。银联湖南分公司负责搭建老年人助餐服务信息系统，刷脸智慧支付系统，开展商户培训。民政部门提供相关信息，在老人“刷脸”支付后快速完成身份识别、补贴额度计算。湖南银行常德分行为敬老助餐点提供受理终端，提供智能刷脸识别设备及收银设施，对商户开展宣传和培训。多方合作

为老年群体提供闭环服务，让老人便捷地享受到政策红利。

优化服务，跨越“数字鸿沟”守护支付安全

为了提升老年群体和商户对“刷脸”支付方式的使用感，银行机构业务人员前往老年食堂对老年人分别开展支付知识宣传，共同助力老人跨越“数字鸿沟”。为进一步提升优惠力度，在民政提供优惠的基础上，银行机构推出“银发优惠卡”，进一步提高老年人就餐贴补力度。自设备升级试运营以来，敬老助餐点向商户开展培训7次，详细讲解系统的使用，解决受理终端使用问题等18次。为增强老年群体的风险防范能力，切实保障其支付安全，人民银行常德市分行

指导银行机构在敬老助餐点开展支付及反诈知识宣传。通过一对一宣讲、案例演示等方式，指导老年人正确使用银行卡、手机银行等支付手段，提高识骗防骗意识和能力，守护好“钱袋子”。

联动共赢，释放“乘数效应”民生红利

敬老助餐点的优化升级，不仅提升了老年人支付服务水平，还实现了“支付+”功能的扩展，促进了人行、政府、银行机构的协调联动。通过搭建老年人助餐补贴系统，民政部门可同步生成资金报表，保障了补贴资金的精准核算与实时监管，有效提升了补贴发放的透明度和安全性。商户能享受高效的收付服务，还能享受交易费率优惠和稳定的客流支持，为敬老助餐点的持续经营提供了有力保障。银行机构进一步拓展客户群体，通过提高优惠力度，发放银行卡业务，增加了老年客户、合作商户的黏性，夯实了客群基础。（黄炜信）

以体验式活动促进传统文化传承发展

樊钰慧

当前，传统文化的传承与发展日益重要。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》明确提出应深入传承弘扬中华优秀传统文化。在此背景下，资兴市考古研究和文物保护中心以体验式教育活动为切入点，积极推动青少年传统文化教育，成效显著。

资兴市历史悠久，自东汉设县至今，已逾一千八百余年，人文底蕴深厚，形成了长寿文化、红色文化、瑶族文化、山水文化等多元文化体系。依托这一优势，资兴市考古研究和文物保护中心以五岭农耕文明博物馆和东江移民博物馆为平台，联动学校与社会实践，精心构建沉浸式、体验式、互动式文化场景，有效拓宽了传统文化在青少年群体中的传播与影响。

在体验中感知，于实践中传承。今年暑期，资兴市开展了传统陶艺制作、红领巾讲解员志愿服务和文博课堂等体验式文化活动。孩子们在专业教师指导下亲身体验制陶工艺，通过触觉、视觉和创造性的参与，深化对传统技艺的理解。文博课堂则通过文物背后的历史故事，激发青少年对历史的兴趣与思考。顺利完成培训及考核的学员被正式聘为“红领巾讲解员”，定期为游客提供免费讲解。

这些体验式活动以寓教于乐、实践参与为主要方式，打破了传统文化教育停留于书本的局限，使青少年在真实情境中感知文化内涵。

积极推动传统文化与现代科技融合，古老文化焕发新生。2023年，五岭农耕文明博物馆完成升级改造，新增互动观影屏幕和《水稻的一生》多媒体科普视频，以数字化、影像化的方式呈现农耕文明，更富互动性和趣味性的形式吸引更多青少年关注和参与。

资兴市考古研究和文物保护中心充分利用本地红色资源，开发了“重走长征路”实践教育项目，通过情景模拟、角色扮演等方式，将红色历史与农耕文化内容融为一体。这种多主题、跨类型的文化教育模式，不仅丰富了教育形式，更有力增强了青少年的文化自信与历史使命感。

综上所述，资兴市考古研究和文物保护中心通过体验式文化教育，有效推动了优秀传统文化在青少年群体中的传播与传承。实践证明，沉浸式、互动式的文化教育能够显著增强青少年对传统文化的兴趣与认同，为其成长为具有文化自信和民族责任感的新时代青年奠定坚实基础，也为其他地区开展传统文化教育提供了有益借鉴。

用“湘工惠”买药，“老百姓”送三重福利

用“湘工惠”买药，还可选择“老百姓”。近日，老百姓大药房正式入驻“湘工惠”平台，成为入驻“湘工惠”的第二家上市医药企业。即日起，持“湘工惠”工会券的工会职工，到老百姓大药房湖南省内直营门店消费，可享受三重福利。

8月25日，老百姓大药房发布2025半年报，公司营业收入107.7亿元，归母净利润3.98亿元。截至报告期末，“老百姓”门店网络覆盖18个省、150余个地级市，共计15385家门店，其中直营门店9784家、加盟

门店5601家。作为一家土生土长的民营企业，老百姓大药房也是中国第一家平价药房，将“一切为了老百姓”作为经营宗旨，不仅首创开架自选的经营模式，更是承诺“比国家核定零售价平均低45%”，带来了药品流通体制的改革与“平价药房潮”，改变了普通市民购药的生活方式，也开启了中国药品零售新时代。

老百姓大药房积极打造“互联网+”智慧医药健康服务，通过数智赋能搭建全链路消费者服务体系，融合私域与公

员，精准匹配患者需求。公司践行社会责任，提供送药到家、夜间售药等服务，进一步提升了医药资源的可及性。

近年来，“老百姓”在研发创新及AI方面的规划受到投资者关注。公司每年会拿出总营收的0.6%左右作为研发投入，全力打造科技驱动的健康服务平台。“人工智能时代已经到来，我们有变革的心态积极拥抱新事物，学习AI、应用AI。”老百姓大药房董事长谢子龙介绍，目前“老百姓”已从战略、场景落地、AI组

织能力提升三大方面全面切入AI赛道，赋能企业经营和终端顾客服务。

此次入驻“湘工惠”平台，老百姓大药房带着满满诚意，给广大工会职工提供三重专属福利。福利一，全场满200减100元、满100减50元，满30减20元，多重优惠助力轻松购药！（可与门店活动叠加使用）；福利二，进店购任意金额，送倍护牙刷5支；福利三，“湘工惠”余额券付款享受92折优惠。几重优惠享受十分便捷，只需要前往老百姓大药房门店，支付时打开云闪付APP，进入“湘工惠”→选择“余额券或满减券”，点击“去使用”即可。（黄炜信）