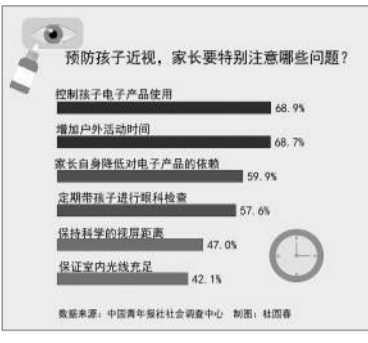


# 预防儿童近视 88.5%受访儿童家长指出家长作用至关重要

## 近六成受访家长表示自身要降低对电子产品的依赖



中青报 中青网记者 杜园春 实习生 肖平华

低龄儿童近视现象越来越得到关注和重视。去年，国家卫健委下发《0-6岁儿童眼保健及视力检查服务规范(试行)》推动落实早监测、早发现、早预警、早干预。家长在预防孩子近视上有着不可替代的作用，应尽早帮助孩子养成科学健康的用眼习惯。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1532名0-6岁儿童家长进行的一项调查显示，88.5%的受访家长指出家长在预防儿童近视上发挥着至关重要的作用，68.9%的受访家长指出要控制孩子电子产品的使用，59.9%的受访家长表示自身要降低对电子产品的依赖。

### 88.5%受访家长认为，家长对预防儿童近视发挥着至关重要的作用

80后杭州市民毕婕的孩子4岁了，目前近视储备已不足。电子产品的诱惑力极大。不要说孩子管不了自己，很多家长也做不到。哪怕是在陪伴孩子，不少家长也难以做到全身心投入，自己低头玩手机，跟孩子没有多少交流。甚至给孩子直接配一部手机，大人小孩各玩各的。

毕婕的孩子已经在幼儿园，她也希望，幼儿园加强护眼宣传，起到带头引领的作用。

向孩子和家长普及爱护眼知识。她感觉，现在儿童近视越来越低龄化，身边甚至有家长自我安慰，反正早晚都要戴眼镜，管不管不重要。

孩子的视力发育受很多因素共同影响。但养成良好用眼习惯、意识到保护视力的重要性非常关键。家长是第一责任人。北京的魏君有两个儿子，老大7岁，老二3岁。现在两个孩子都近视了，他感到非常自责，我和爱人都不近视，在视力保护这块不上心。一心想培养孩子学习，忽视了眼睛健康。

88.5%的受访家长认为，预防儿童近视，家长发挥着至关重要的作用。

### 预防儿童近视，68.9%受访家长指出要控制孩子电子产品的使用

90后凌莉生活在南昌，女儿一岁半了，会定期做视力检查。她认为，预防孩子近视，正确坐姿最重要，平时孩子看书

画画家长都要注意。其次，家中的灯光环境很重要，要提供给孩子良好的学习环境。还要养成良好习惯，比如躺在床上看书、玩电子产品都是不可以的。家长要做好监督。

刘婉瑜是北京某事业单位员工，女儿11个月大。她觉得，家长要做好榜样。做到不在孩子面前一直刷电子产品、不打游戏。家里没有使用电子产品的氛围，就不容易上瘾，家长在管教孩子时也更有威信。我老公图省事省心，有时会抱着孩子一起刷手机。孩子虽然小，但也看得很认真。我严肃地和他沟通不能这样做。

毕婕也表示，对于幼儿阶段的孩子，大人的行为就是他们的模仿对象。现在的孩子很聪明，电子产品不用教就会，家长首先要以身作则，不做低头族，亲身示范给孩子看。我认为这是最直接和最有效的。毕婕说，家里大人在看孩子时，要遵守一条铁律：陪伴孩子时不允许玩手机。要加强亲子陪伴的质量，拒绝“躯壳式”陪伴。

中国中医科学院眼科医院副院长谢立科表示，0-3岁的小孩尽量不要看电子产品，3-6岁的小孩每天看电子产品时间不要超过半小时。不管是哄小孩玩，还是教小孩知识，都应该这样做。此外，多带孩子参加户外活动。6岁之前的小孩就是长身体的时候，饮食结构要平衡，肉蛋奶青菜水果都要鼓励他们吃。

预防儿童近视，家长应该怎么做？68.9%的受访家长指出要控制孩子电子产品的使用，68.7%的受访家长建议增加户外活动时间。

59.9%的受访家长表示自身要降低对电子产品的依赖，57.6%的受访家长表示会定期带孩子进行眼科检查。其他还有：保持科学的视屏距离(47.0%)，保证室内光线充足(42.1%)，准备合格的护眼灯(37.5%)，注重饮食健康(26.5%)。

受访0-6岁儿童家长中，孩子0-3周岁的占37.8%，4-6周岁的占62.2%。孩子视力完全正常的仅有45.8%，处于边缘近视的占28.7%，已经近视的占25.1%。



## 84.1%受访儿童家长感到身边喜欢用电子产品哄孩子的家长多

中青报 中青网记者 杜园春 实习生 肖平华

边吃饭边看动画片、大人孩子一起刷手机、孩子一哭闹就给平板，这都是生活中的常见现象。对于0-6岁低龄儿童来说，家长在孩子视力保护上起到绝对关键的作用。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1532名0-6岁儿童家长进行的一项调查显示，84.1%的受访家长感到身边喜欢用电子产品哄孩子的家长多。41.2%的受访家长感到，家长引导孩子科学用眼的意识普遍较弱。

受访儿童家长中，孩子0-3周岁的占37.8%，4-6周岁的占62.2%。孩子视力完全正常的仅有45.8%，处于边缘近视的占28.7%，已经近视的占25.1%。

### 84.1%受访家长感到身边喜欢用电子产品哄孩子的家长多

我女儿刚11个月，看到大人玩手机，就表现出浓厚的兴趣，总想抢来玩儿。有时我老公还抱着孩子一起刷手机，想着看娃娱乐两不误。我就告诉他这样是万万不可的。北京某事业单位的职员刘婉瑜说。

刘婉瑜感到，很多家长都没意识到早早让孩子接触电子产品的危害。在公共场所，孩子坐在家长旁边玩手机，场景很常见。我一名好朋友的孩子3岁半了，每次大人谈事情，朋友就把手机拿出来给孩子看节目，看了一集又一集。

90后凌莉生活在南昌，女儿一岁半了，她会定期带孩子检测视力。她发现，很多家庭都不注意用眼问题。为了带孩子轻松些，给孩子玩平板，平时电视开着当背景音，这是非常不好的现象。她说，3岁以下的孩子，他们的大脑发育非常快。家长要做的就是引导孩子去做有益的事情，在视觉、嗅觉、触觉上提供丰富的体验。

84.1%的受访家长感到身边喜欢用手机、平板等电子产品哄孩子的家长多。刘婉瑜感到，电子产品已成为许多家长用来哄孩子的“玩具”。我表姐家孩子经常一边吃饭一边刷手机，我建议把手机收起来，大人就说“孩子不干，就玩手机能消会儿”。孩子沉迷，大人也不想管。

82.6%的受访者指出，身边不少家长持有“只有电子产品能哄住娃，不给玩不行的观点”。

对此，中国中医科学院眼科医院副院长谢立科深有体会。我们在临床上就发现，一些家长或是因为工作忙碌，或是意识薄弱，就爱把自己的手机交给小孩玩儿，因为孩子一玩起来就不哭不闹了。慢慢地，玩电子产品就会上瘾。这是导致小孩视力差的一个非常重要的原因。

### 41.2%受访家长感到家长引导孩子科学用眼意识普遍较弱

凌莉说，身边有好几个10岁就戴上厚厚的眼镜的孩子，而且越来越多。我认为跟家长意识薄弱有直接关系。凌莉指出，有的是父母自身重视不够，有的是家中老人带孩子，不会注意太多，孩子想干什么就尽量满足。

杭州80后妈妈毕婕的孩子4岁了，每天看平板一个小时，用来学习和娱乐。目前视力在正常范围，但近视储备已不足。毕婕体会，从整体上来看，现在的家长比老辈的家长更重视视力。但是环境不同了，身处网络时代，电子产品已成为刚需。她认为，培养孩子正确使用互联网也是家长的重要功课之一。既要限制使用，又要有所接触。这是许多家长在实际管教中感到矛盾、不好把握平衡的原因。

58.8%的受访家长感到，现在的家长引导孩子科学用眼的意识普遍较弱。但也有41.2%的受访家长认为意识比较弱。

谢立科感到，很多父母是重视保护小孩视力的，会带孩子去医院检查视力。但也有不重视的。特别是前几年，不少家庭还把自家小孩早早玩起电子游戏，看作是聪明的表现，是欣赏的态度。此外，他指出，家长过高的期待和溺爱的心理，对小孩成长影响很大。家长要多带孩子参加户外活动及一些公益活动，这对孩子健康成长很重要。6岁前的小孩最重要的是身心健康。家长不要把教小孩多少知识作为第一事项。

# 小近视眼多发 近七成受访儿童家长指出是因为电子产品不离手

## 仅14.4%受访儿童家长能做到不给小孩玩电子产品

中青报 中青网记者 杜园春 实习生 肖平华

6月6日是全国爱眼日。我国未成年人近视近年来呈现多发、低龄化趋势。当前，在6岁以下的儿童群体中，小近视眼已经不少见。0-6岁是早期近视防控的关键期，儿童近视越来越受到重视。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1532名0-6岁儿童家长进行的一项调查显示，孩子视力完全正常的受访儿童家长仅有45.8%。电子产品不离手、长时间用眼不休息、近距离用眼被指造成儿童近视三大现象。73.8%的受访家长希望推行视力健康电子档案建立和普及。

受访儿童家长中，孩子0-3周岁的占37.8%，4-6周岁的占62.2%。

### 仅14.4%受访家长能做到不给小孩玩电子产品

南昌90后宝妈凌莉的女儿一岁半，去医院做儿保时会定期检测视力，目前眼睛很健康。凌莉介绍，家里没有电视，唯一一个投影仪自从孩子出生后还没打开过，也尽量不给孩子玩电子产品，平时多陪孩子读绘本。

杭州80后妈妈毕婕的孩子4岁了，前不久刚带孩子去专科医院挂号验光，视力还在正常范围，但近视储备明显不足了。她说，孩子每天都玩平板、看电视，每天会玩平板2-3次，每次20分钟。主要看早教类App，娱乐内容也看一些。

南昌80后陶志源的儿子5岁了，上幼儿园中班。他坦言从来没有给孩子测量过视力，觉得年龄小，没去专门测。孩子每天学英语、看动画片，会看1个多小时的平板。

调查发现，孩子视力完全正常的受访儿童家长仅有45.8%，处于边缘近视的占

28.7%。已经近视的占25.1%，其中轻度近视的占21.1%，中度近视的占3.3%，高度近视的占0.7%。交互分析发现，4-6周岁儿童中正常视力(38.8%)占比明显较0-3周岁(57.2%)偏低，边缘近视和轻度近视占比偏高。

儿童每天玩电子产品的累计时长有多少？调查显示，每天玩15分钟以内的占22.3%，15分钟-1小时的占47.9%，1小时-2小时的占10.8%，两小时以上的占4.6%。仅有14.4%的受访家长能做到不给小孩玩电子产品。进一步分析发现，视力完全正常的儿童中，家长做到不给小孩玩电子产品的比例相对最高(24.7%)。

### 电子产品不离手被指为不利于儿童视力发展的第一大现象

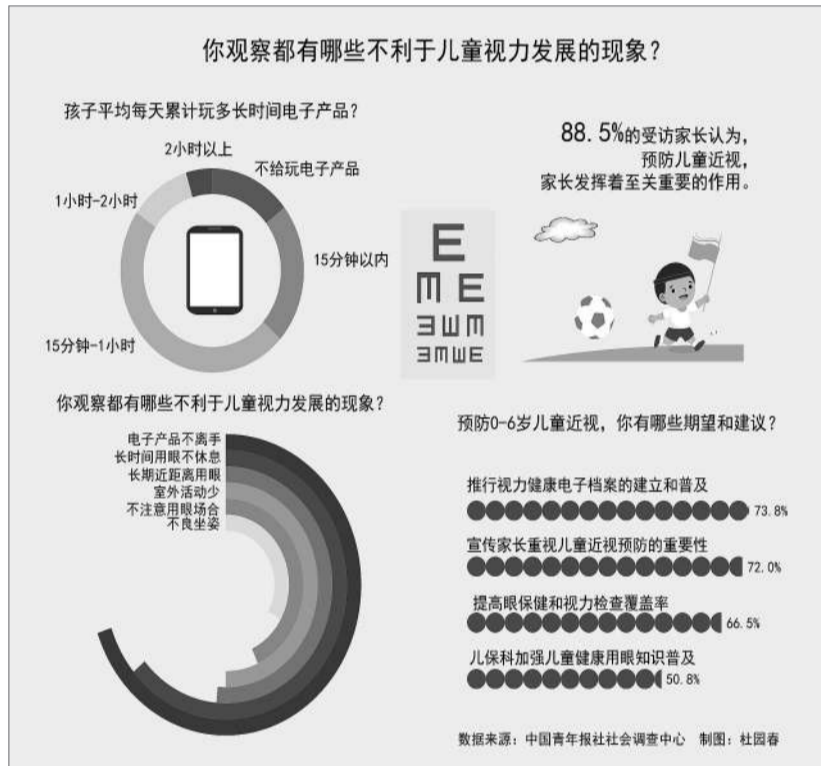
带娃一族都知道，平板是哄娃神器。很多家长安抚孩子，甚至自己平时带娃的主要方式，就是给孩子玩电子产品。我去医院，总能看到有家长在排队就诊，小孩子在旁边刷手机。毕婕说。

湖北的程芸孩子即将上小学一年级，特别喜欢玩网络游戏。平时她会适当约束孩子，但听不听得看得他自己。在节假日期间，程芸不会限制，想玩多久就玩多久。她坦言，孩子有时半天时间都泡在上面，假期平均每天能玩两个多小时。

生活中有哪些常见的不利于儿童视力发展的现象？数据显示，电子产品不离手位列第一，69.8%的受访家长选择了此项。中国中医科学院眼科医院副院长谢立科表示，现在近视眼的发病率越来越高，而且呈现低龄化，其中最主要的原因就是电子产品的使用。现在在公共场所，不管是机场、高铁站、地铁站，大人小孩最普遍的共同动作就是看手机。

电子产品里有大量能吸引小朋友注意力和兴趣的节目。我认为电子产品是导致我们近视发生率、越来越低龄化的关键因素。北京魏君的两个儿子，老大7岁，老二3岁，都近视了。他对记者说，特别后悔早早开始培养孩子的学习兴趣，孩子从小就学习语文、英语，开启“鸡娃”模式。孩子也对电子产品产生了浓厚兴趣。现在老大已经近视100多度了。

程芸觉得，长时间用眼在很多小孩中很常见，科学用眼知识不够。有时我们开车出门，孩子还在平板上玩游戏，或者看漫画书。颠簸的场景对眼睛特别不好。不利于儿童视力发展的现象，63.8%的受访家长指出是长时间用眼不休息，51.4%的受访家长表示是长期近距离用眼，如看书画画，50.0%的受访家长感到是户外活动少。其他还有：不注意用眼场



合，如乘车、室内昏暗时(43.2%)，不良坐姿(33.2%)，喜欢吃甜食(23.0%)。谢立科指出，过度学习是导致一些低龄儿童近视的重要原因。上星期还和一位朋友交流，现在很多学龄前的小孩英语已经达到了三级，能够背多首唐诗宋词。家长过多关注小孩的知识掌握，学习上抓得太紧也是视力下降的一大原因。此外，他提到，室外活动时间少是近视形成的另一个关键因素。

73.8%受访家长希望推行视力健康电子档案的建立和普及

### 73.8%受访家长希望推行视力健康电子档案的建立和普及

希望学校多督促小朋友们正确积极

# 55.2%受访青年感到自己时间管理做得一般

## 如何善用时间？受访青年觉得要轻重分明、张弛有度和取舍果断

中青报 中青网记者 王品芝 实习生 徐欣怡

疫情防控期间，不少人经常居家办公、学习，生活节奏时常被打乱，做好时间管理显得更加重要。你是一个善用时间的人吗？近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对2013名受访青年进行的一项调查显示，30.7%的受访青年觉得自己的时间利用非常高效，55.2%的受访青年觉得时间管理做得一般，90.6%的受访青年觉得节约时间重要。大家觉得不合理利用时间的表现主要有懒散、不想做事(65.7%)和拖拖拉拉、优柔寡断(61.1%)。要善用时间，受访青年认为应该做到轻重分明(65.1%)、张弛有度(63.6%)、取舍果断(59.5%)。

受访青年中，00后占31.2%，90后占46.1%，80后占22.7%。

### 90.6%受访青年觉得节约时间重要

浙江湖州的公职人员于航(化名)平时很注重规划时间，我基本会提前规划好一天的时间，按轻重缓急划分。河北张家口市的在校大学生肖潇(化名)在学习和日常生活中，也比较在意时间的

分配和规划，时间分配不好就会完不成任务。我一般会最重要的事情放到前面，分配更多的时间，同时也很注重劳逸结合。

调查中，60.6%的受访青年表示能够合理配置自己的时间，16.9%的受访青年表示不能。22.6%的受访青年表示不好说。于航觉得能合理分配好自己的时间，比如前天我休息，就提前安排好了，早上起来做有氧运动，然后放松一下，下午找几个朋友逛一逛聊聊天叙叙旧。

对于分配时间，肖潇很注重劳逸结合，不好好休息会注意力不集中，效率更低。我通常会计划好每个事项的完成时间，尽量在规定时间内完成。

调查中，90.6%的受访青年觉得节约时间重要，其中47.3%的受访青年觉得非常重要。做决定时，90.4%的受访青年会把时间成本作为考虑因素。

于航的工作经常要整理案卷和文本，时间成本很高，我也在不断地摸索如何提高效率，节约时间。

如果因为开小差等原因浪费时间，我会很自责、自责。现在学业确实很忙，我会做课需要很多时间，必须利用好每分每秒。湖北宜昌市的在校大学生艾薇说。

时间成本对我来说非常重要，因为还在做兼职，一些工作要在通勤上花费很多时间，我就会考虑时间成本和最后的回报是不是对等。如果不对等这个工作我就不

会去了。肖潇说。

### 不合理利用时间的表现主要有懒散、不想做事和拖拖拉拉、优柔寡断

艾薇一般会写用日记计划表来进行时间规划。上午完成什么，下午完成什么，会给一个大致的时间区间。

调查中，30.7%的受访青年觉得自己的时间利用非常高效，55.2%的受访青年觉得时间管理做得一般。

肖潇觉得，利用好时间最主要就是先完成重要的事和困难的事，效率高很重要，我在晚上效率比较高，就会把很多事情安排在晚上，这样花费更少的时间就能完成任务。

调查中，大家觉得不合理利用时间的表现主要有懒散、不想做事(65.7%)和拖拖拉拉、优柔寡断(61.1%)。此外还有：时不时焦虑、内心戏多(48.9%)，不守时(36.1%)，方法不对、效率低下(35.8%)，主次不分、事亲为(33.6%)，争分夺秒、总感觉很紧张(25.0%)等。

于航觉得睡懒觉到早上10点、11点是一种浪费时间的行为。一天之计在于晨，早起真的能做很多事，偶尔睡懒觉，会有一些说不出的难受。

比如我计划要看书，但因为自控力不

强玩手机，那就肯定属于浪费时间。或者刷短视频停不下来，也是在浪费时间。肖潇说，制订好的计划没有完成，一定是有合理利用好时间。安排得太紧凑也不合理，要劳逸结合。

我挺爱做计划。如果没完成任务，很可能就是安排不得当，或者是行动力还不够。艾薇说，我会复盘之前到底为什么浪费时间了，重新制订计划，再去实施，如果不行那么继续复盘修改计划，尽可能在计划时间内完成应该做的事情。

### 67.5%受访青年认为做事要有计划、有目标

怎样才能善用时间？调查中，受访青年认为应该做到轻重分明(65.1%)、张弛有度(63.6%)、取舍果断(59.5%)。其他还有：尊重规律(53.8%)、劳逸结合(48.1%)等。

艾薇觉得每天过得都很充实，事情完成得井井有条，我之前备战考研那段时间，每天都会尽我所能把时间利用好，回想起来那段时间非常充实。

利用好时间，67.5%的受访青年认为要做事有计划、有目标，58.5%的受访青年建议学会记录、整理，54.0%的受访青



年提出要及时复盘、反省、评估，47.9%的受访青年认为要学会统筹、有条不紊，43.0%的受访青年觉得用对方法，提高效率很重要，42.5%的受访青年建议分清主次，分配好时间。

艾薇会提前一天将计划写下来，第二天按照计划来进行。作计划也要劳逸结合，否则太疲惫而不想继续进行。

于航节约时间的方式有两种，一种就是加快工作进度，挤出一定的时间用于后面的安排。一种就是减少无用的碎片化时间，比如当我非常忙，一般就不会去看手机，让自己有更完整的工作状态。

我一般都是提前一天做第二天的规划，按阶段完成。肖潇说。

调查中，39.3%的受访青年建议学会说不，38.0%的受访青年表示要充分利用碎片时间，35.8%的受访青年建议分工授权，不要把自己当成超人，35.6%的受访青年认为要尊重时间、珍惜时间，29.7%的受访青年认为要做到着眼当下，不焦虑、不后悔。