

别让孩子视力“栽”

在小学起步时

宁波花式护瞳 守护青少年“睛”彩世界



养正书院的学生正在参加户外趣味运动。(沈莉萍 摄)

民生关切

记者 沈莉萍

“上幼儿园时视力一直好好的，可刚上小学没多久，眼睛就近视了！”不少家长无奈地说。

在很多人眼里，近视是随着年级升高、课业变多才出现的。实则不然，许多孩子的眼睛，就“栽”在小学起步阶段。

“从幼儿园到小学的过渡阶段，是儿童近视防控最关键、也最容易被忽视的窗口期。”

在日前举行的全国第12个近视防控宣传教育月宁波启动仪式暨2026年秋季筛查工作培训会上，众多教育界专家和医疗界专家共同提醒。

6周岁的孩子从幼儿园迈入小学后，由于户外玩耍时间被压缩，近距离用眼时长增多，远视储备减少，一增一减，很容易发生近视。

为帮助孩子们守住清晰视界，宁波用趣味、科学、接地气的方式，将科学护眼举措融入校园日常。

近日，记者在江北区养正书院看到，下午大课间时分，孩子们走出教室，奔赴各个运动区域，开启了专属的户外护眼时光。

滚铁环的孩子稳步小跑，视线随着铁环远近交替，放松紧绷的眼部肌肉；颠球的孩子紧盯起落的小球，眼球灵活转动，缓解近距离用眼疲劳；扔飞镖的孩子瞄准远处靶心抬手投掷，在自然远眺中舒缓睫状肌……欢声笑语

间，护眼由被动督促变成了孩子主动参与、乐在其中的自觉行为。

这所位于城乡接合部的学校，针对不同年龄段学生，创新推出17项户外趣味运动，利用晨练、课间15分钟、体育课、大课间等时段，为孩子的眼睛“减负”。

学校食堂还通过科学搭配富含叶黄素、维生素的食材，杜绝高糖、高油等重口味膳食来优化学生膳食结构，并通过建设校园专属远眺区域、家校联动等多种方式，来降低孩子近视比例。

宁波各区（县、市）精准施策推进近视防控。其中江北区将近视防控纳入年度重点工作，累计投入675万元升级教室护眼照明、更新校园设施，持续优化学生用眼环境；要求每校每学期至少开展一场眼科科普讲座，并每年安排专项经费发展校园体育，守护学生视力健康。

宁波还在全市搭建医校联动体系，构建一体化近视防控网络。目前，全市已建成32个医校近视防控圈，覆盖1770所中小学、幼儿园。推行视力“红黄绿”三色分级管理，累计为上百万名学生提供专业视力服务，形成“筛查—诊断—干预—管理”闭环。

此外，宁波要求学生每天综合体育活动时间不少于2小时、全面推行“课间15分钟”，通过普及篮球、足球等一系列体育特色项目，来守护孩子“睛”彩世界。

抓早抓小，防控成效持续显现。作为全国

近视防控改革试验区，近年来，宁波学生的近视率、高度近视率逐年回落。

给孩子一个光明的未来，需学校、医疗机构、家庭共同用心，长期坚持。

数据显示，小学是近视高发期，每升高一个年级近视率上升9.4%。抓好小学阶段防控，能有效阻断普通近视向高度近视发展。

如果孩子6岁时100度近视，放任不管，到18岁可能会发展为800度近视；但如果科学防控，干预效果达到50%，18岁时可控制在450度。

“防控高度近视，要坚持早发现、早干预、早治疗。”全国儿童青少年近视防控宣讲团成员、宁波艺术实验学校副校长俞志涛说，“防控的五大措施，就是增加户外活动、养成良好的用眼习惯、营造适宜的学习环境、注重饮食和睡眠、坚持定期的检查。”

家长容易忽略，最平价有效的护眼“良药”，其实是户外自然光。俞志涛建议，学龄前儿童每日白天户外活动累计时长达到3小时，中小学生达到2小时，借助自然光抑制眼轴异常增长。

特别需要指出的是，建立屈光档案与定期监测必不可少。专家们提醒家长，孩子在幼儿园阶段就要建立屈光档案，在小学入学前完成全面眼部检查，留存眼轴、视力基础数据。入学后首学期需加密复查频次，建议每隔3个月至4个月监测一次，守住远视储备，实现精准、长效、科学防控。

马头墙变防火墙 瓦当会讲故事 慈城故事被老师画成童趣绘本

本报讯（记者王佳辉 通讯员卓璇 金贤芳 蔡丹美）前天，江北区慈城实验幼儿园的教室里，孩子们围坐在一起翻看绘本。“这是瓦当，我在老房子屋顶上见过！”“金银花是药吗？”他们指着绘本叽叽喳喳。

让孩子们爱不释手的这些绘本，正是该园教师近日独立创编、纯手绘完成的作品《瓦当奇遇记》《红石榴的悄悄话》《双色花的秘密》。

这三本原创绘本，均将慈城的厚重历史底蕴转化为童趣盎然的故事画面——

《双色花的秘密》聚焦慈城药商文化，以孩童探寻金银花的视角，科普本土草药知识，诉说古城千年药商的匠心传承；

《瓦当奇遇记》以奇幻童趣视角解锁古建筑之美，细致勾勒瓦当纹样、飞檐砖艺等古建筑细节；

《红石榴的悄悄话》立足日常生活场景，通过暖心小故事传递

孝亲向善、邻里和睦的优良家风，传承慈城温润的人文美德。

“千年古城慈城文脉绵长，青砖黛瓦、古巷药香、慈孝家风、耕读底蕴遍布古城街巷，是幼儿感知本土文化最鲜活的实景课堂，也是得天独厚的教育资源。”慈城实验幼儿园教育集团负责人王珂表示。

“我们常态化开展‘走园行动’，组织幼儿走进古城街巷、亲近古建筑木，沉浸式感受千年古城的人文底蕴与历史风韵。”王珂告诉记者，孩子们漫步古城的所见所闻、所思所问，成为教师团队创编绘本的核心灵感源泉。

此外，老师们还利用课余时间，前后花了约一学期时间反复构思创作、调整画面色彩、修订文字内容。

据悉，幼儿园正依托绘本品读、古城探秘、情景演绎等多元形式，将这些原创绘本全面融入园区日常教学与特色课程。



孩子们正在读绘本。

(通讯员供图)

一斤体重兑换一斤猪肉 28天科学减重，居民喜提“肉奖励”

本报讯（记者张子琪 通讯员胡伟妮 华吉吉 实习生卓尔）“没想到10多斤肉，还挺沉的。”10月9日下午，在鄞州区潘火街道香园社区党群服务中心门口，居民周俊奇“换”到了10.4斤猪肉。

这是他参与“28天健康减重挑战赛”的结业奖励。以肉换肉，减一斤体重，奖一斤猪肉。

28天里，周俊奇通过合理膳食和运动，体重下降10.4斤，体脂率下降4.3%。

香园社区居民蒋莉萍这次减重8.6斤，乐呵呵地举起同等重量的猪肉拍照留念。

“我们减重打卡群里的医生都很负责，每天会分析我们吃的食物的量和成分，线上指导。”蒋莉萍说。

宁波市中西医结合医院临床营养科主任周小爱介绍，28天里，10名居民总计健康减重78.2斤。“我们主要通过饮食、运动等生活方式的干预，指导居民科学减重。”

依托社区网格摸排收集群众健康需求，今年9月初，香园社区组织10名居民参与“28天健康减重挑战赛”。居民在专业医生团队的指导下“管住嘴”，每天通过小程序打卡，由小程序大致算出每餐热量，医生在后台实时监测，线上指导。

同时，他们在“减重陪练团”的陪伴下，参加跑步、乒乓球、散步等运动，做到“迈开腿”。

“减重，不是简单少吃多动，盲目节食、跟风运动会损伤身体，科学评估和定制个性化方案才是关键。”鄞州区潘火街道社区卫生服务中心体重管理师刘丽芳说。

“每周减0.5公斤到1公斤才是‘科学速度’，减太快容易反弹，我们要减的是实实在在的肥肉，不是肌肉。”刘丽芳说，“健康减重，不单是减轻体重，更是为了养成良好的自我管理生活方式，希望大家可以继续坚持下去。”

民生

深耕“临终关怀” 让生命落幕更有温度

徐根凯

10月10日是第22个世界安宁缓和医疗日。上午9点，海曙区人民医院普济院区安宁疗护病区，护士长何慧娟轻轻推开病房门，俯身问床上的老人：“今天感觉怎么样？”家属在一旁轻声说：“昨晚睡得比在家里还安稳。”（据10月11日《宁波日报》民生版）

尊重生命的终点，是社会文明最深刻的体现。宁波深耕安宁疗护、完善临终关怀体系，跳出重治疗、轻慰藉的传统医疗思维，探索以减痛、暖心、护尊严为核心的服务模式，为同类城市完善临终关怀提供了可参考的样本。

对步入生命终末期的重症患者来说，需要的是精准减痛的医疗干预，细致入微的贴心照护，体面尊严的临终关怀。如今，宁波134家医疗机构开设485张安宁疗护病床，累计服务6200名患者。余姚率先开设全市首个安宁疗护病区，海曙区人民医院普济院区病区从10张增至20张，服务覆盖面持续扩大。全市搭建“普及—提升—专精”三级人才培养体系，专科护士从9人增至26人；“如宁所愿”项目的

374名志愿者，常态化开展服务450余次，惠及百余名患者，鄞州儿童安宁疗护病区的落地，填补了这一特殊群体照护空白。

当然，宁波的实践不只是民生服务的升级，更是现代医疗理念的关键转折。过去医疗一味追求延长生命时长，忽视患者晚期的痛苦与煎熬。安宁疗护摒弃无效治疗、过度医疗，把减轻病患痛苦摆在首位，让医疗回归体恤生命、以人为本的本质初心。

放眼全局，临终关怀事业仍有短板亟待补齐。一方面，大众生死认知存在误区，仍将安宁疗护等同于放弃救治，生命教育普及力度不足；另一方面，基层专业人才匮乏，区域医疗资源分布不均，儿童安宁疗护等细分领域建设仍相对滞后。

慎终追远，民德归厚。十余载深耕细作，宁波实现了安宁疗护从零探索到体系化发展的跨越，用温柔照护代替替痛消耗。这份温柔纯粹、为患者减负纾痛的医疗实践，是守护生命尊严、彰显社会文明温度的生动写照。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）



歌剧《南迁》 昨晚上演

文脉永赓续，山河有回响。昨晚，大型原创歌剧《南迁》在宁波天然舞台首次试演。该剧取材于1933年至1939年故宫文物南迁的壮阔史实，由宁波市演艺集团、宁波交响乐团、宁波大学联合制作。当晚，观众沉浸式穿越烽火岁月，聆听了一曲跨越山河的文脉赞歌。

（吕佳银 张芯蕊 摄）

秋季主题 景区直通车限时上新

记者 金鹭 通讯员 林驰烨

这几天，桂香漫溢，红柿挂枝，是否想来一场说走就走的赏秋之旅？记者前日从宁波公运集团了解到，秋日限定景区直通车已上新，带你解锁秋季美景，把秋天装进一天里。

本次上新的线路，包含新昌兢山赏柿、满觉陇赏桂、溪口古镇—棠岙村等，均为每周二、周四、周六、周日发车。

市民朋友可选择满觉陇赏桂线路，赴一场满陇桂雨之约。

10月满觉陇七千株桂树迎来盛花期，金桂、银桂小片盛放。风起之时，细碎桂花纷纷飘落，浪漫“桂雨”如约而至。石屋洞古韵悠长，网红汤屋独具特色。漫步山间，品一杯桂花龙井，尝尝软糯桂花糕团，在阵阵桂香里感受杭州秋日独有的闲适浪漫。

该线路分别于7点08分在第六空间停车场（姚隘路）、7点28分在鼓楼石油大厦发车，15点从满觉陇返程。

此外，浙东唐诗之路小众赏秋地——新昌兢山赏柿线路也回归了。

坐落在天姥山旁高山之上的兢山自然村种植柿子已有百年历史，现有柿子树2000多

株，入秋之后漫山红柿灯笼般挂满枝头。漫步柿岭步道，三面峡谷风光尽收眼底，打卡网红悬崖书屋，还可品尝柿主题咖啡、地道农家美食。村里不收门票，人少景美，户外徒步、亲子游玩都适配。

该线路分别于8点03分在第六空间停车场（姚隘路）、8点23分在鼓楼石油大厦发车前往会墅岭兢山村，15点返程，往返票价69元。

与此同时，溪口古镇—棠岙村线路可带你一日内打卡两个目的地。

秋季的棠岙村水上晒秋氛围感拉满，稻谷、红柿铺在水面竹匾上，拍照出片。游客还可以体验古法竹纸制作技艺，踩溪水、品茶歇，沉浸式感受田园慢生活。逛完古村前往溪口古镇，逛一逛武岭广场、三里长街，体验非遗手作，品尝本土山海美食。

这条线路分别于7点50分在第六空间停车场（姚隘路）、8点10分在鼓楼石油大厦发车至棠岙村，16点返程，往返票价49.9元。

记者了解到，今年推出的部分赏秋线路，是在去年基础上限时回归。

“去年，我们季节性赏秋线路一开班就攒下了一批‘回头客’。”宁波公运集团相关负责人介绍。



满觉陇的桂花。(景区供图)