

每天盯着琴谱最少两小时，练琴间隙玩手机当休息

# 9岁女孩一个假期近视增加100度

□本报记者 徐日明

近日，9岁女孩小文(化名)因看不清黑板上的字被妈妈领到哈尔滨市眼科医院就诊，结果让小文妈妈感到深深的忧虑，因为短短两个月时间，小文近视增加了100度，叠加原有的100度近视，已经是200度近视了。小文妈妈说，“照这个增加法，初中毕业就得戴800度的近视镜了。”

记者在哈尔滨市眼科医院屈光门诊了解到，该门诊7月共有2327人就诊、8月共有2743人就诊，其中有85%以上都是青少年近视，家长应重视这个问题。

五线谱一盯就是两个小时  
长时间练琴让孩子眼睛很受伤

小文的假期是充实的。小文对医生讲起自己的生活，除了正常的暑假作业以外，美术和钢琴课都安排上了，“钢琴课最麻烦，除了上课以外，每天还要最少练两个小时的琴，这个时间是不固定的，要以我妈妈觉得满意为准。”小文妈妈也承认，她最多的时候监督孩子练过4个小时的琴。

“练琴当然不是坏事，但是让孩子长时间练琴，孩子会一直盯着密密麻麻的琴谱，这就伤眼睛了。”哈尔滨市眼科医院屈光科副主任医师马宁说。不排除家族遗传因素，单就孩子长时间盯着五线谱就加剧了视疲劳。还有绘画班的孩子，要一两个小时盯着画纸以及参照物，对视力也会产生影响。马宁说，“正确的做法是让孩子每练半小时就休息一会儿。”

医生崩溃：你确定那是休息？  
「练琴休息的时候玩手机」

“练琴虽然累，我妈妈也是允许我休息的，休息时可以看一会儿动画片或者玩一会儿游戏。”小文见医生对妈妈略带责备，不由得为妈妈辩解着。这种说法让眼科医生感到更加崩溃，因为练琴是加重眼疲劳，休息的时候也同样疲劳，这也是小文的近视快速发展的另一个原因。

马宁介绍说，一些孩子是由隔辈老人代管的，孩子父母经常不在家，只要孩子吵闹，老人就把电视打开或用手机给孩子看动画片，导致孩子七八岁就已经是200度的近视了。有一些患儿家长介绍，孩子两岁左右开始接触早教软件，都是用平板电脑和手机。有的孩子喜欢玩手机游戏，五六岁就开始玩，每次玩几个小时，一上学就是“小眼镜”。

看屏幕不会直接导致孩子近视，最重要的是距离。眼肌屈光科主任张志龙表示，“3岁以下孩子眼部肌肉发育不完全，眼睛过劳会导致视力过早变异，因此，3岁以下儿童不应使用电子产品，6岁以下孩子玩手机每天不应超过30分钟。”

家长：「怕戴上就摘不下来了」  
孩子近视不配眼镜

记者在采访中了解到，虽然小文此前就已经有100度的近视，但是一直没有戴眼镜来矫正。对此，小文妈妈有自己的逻辑：“看不清就仔细看看呗，戴上眼镜就再也摘不下来了。”这套逻辑真的可行吗？这一次为什么选择来就诊呢？小文妈妈承认，不是主观想仔细看就看得清楚的，这次孩子真看不清黑板上的字了。

马宁表示，近视眼是不可治愈的疾病，戴上眼镜就摘不下来是存在的，这是疾病发展导致的，不关眼镜什么事。就算不戴眼镜疾病也会发展，而且比戴眼镜发展得更快。小文的近视发展得这样快，与没有戴眼镜有直接因果关系，越看不见越要努力看，努力看的过程中就增加了视疲劳。

“在检查过程中，发现小文的眼轴增长了0.3毫米。现在仍有一部分人认为，戴眼镜会导致眼睛变形突出，其实这不是眼镜的罪过，而是眼轴变长导致的。因此，青少年近视应及时就诊并矫正，不要把一切过错推给眼镜。”马宁说。

医生说

未成年人  
每天户外活动  
最少120分钟

“曾有过统计，同样学习时间的孩子，在户外运动时间长的孩子近视发病率低，而一直不出屋的孩子近视发病率相对较高。由此可见，孩子近视发病率与户外活动有直接的关系。”眼科医院眼肌屈光科主任张志龙介绍说。

张志龙表示，原本的指南中要求，未成年人每天在户外活动远眺的时间累计不得低于90分钟，近期改为每天户外活动时间不得少于120分钟。如能连续户外活动不少于120分钟最好，如果不能，累计也可以。

交警部门开展集中统一行动

## 电动车逆行、货车超载，严查！

□姜文鑫 本报记者 孙莹

为进一步加强道路管理，有效防范交通事故的发生，近日，哈尔滨市公安局交警部门按照夏季治安打击整治行动整体工作部署，深入开展夏夜治安巡查宣防第五次集中统一行动，严查酒驾、醉驾，“三超一疲劳”，电动车逆行、闯红灯等交通违法行为，营造良好道路交通环境。7日，全市共取缔酒驾违法30余件。

规范电动车通行秩序

聚焦典型违法强治理

行动中，为保障开学季校园周边交通安全，持续保持对电动车逆行、闯红灯、乱穿乱行等典型违法的高压治理，优化道路通行秩序。在公路，突出整治违法停车、违法占用应急车道、疲劳驾驶、严重超速、严重超员、未按规定车道行驶等违法行为。在夜间，强化货车超速、超载等交通违法行为整治，预防交通事故发生。



送工车时，发现乘车人员均未系安全带。交警现场指出，不系安全带很容易因急刹车、急转向而造成意外伤害，并嘱咐驾驶人一定要提醒乘客全程系好安全带。

司机酒驾货车被查

“罪不单行”悔当初

3日23时许，交警香坊大队民警在开展夜查酒驾专项整治行动中，在油坊街与升永街交口附近检查一箱式货车时，检测司机酒精含量为35mg/100ml，属于饮酒后驾驶机动车。交警部门给予吊销驾驶证、五年内不得重新取得驾驶证、行政拘留15日并处罚金5000元的处罚。这也意味着，司机暂时不能再继续驾驶营运车了。

全市1837条道路完成维修

整治、拆除空中线缆248.8公里

本报讯(记者 霍亮 文/摄)为推动城市品质提升，哈市城管部门全面提升城市道路平整度和市政设施干净整洁度。城乡环境整治行动启动以来，全市日常维修城市道路1837条段，面积153.12万平方米；维修、油饰、美化、拆除箱(杆)等各类公共设施594处，整治、拆除空中线缆248.8公里。

为进一步提升道路和市政设施管理水平，哈市城管部门加大了对各区、县(市)的监督检查力度，全面强化行业监管，每天分组对各区进行检查，同时采取现场督办、跟踪反馈、建立台账、逐一销号等方式，有效促进了各区落实整改责任。

下一步，市、区各道路管护部门



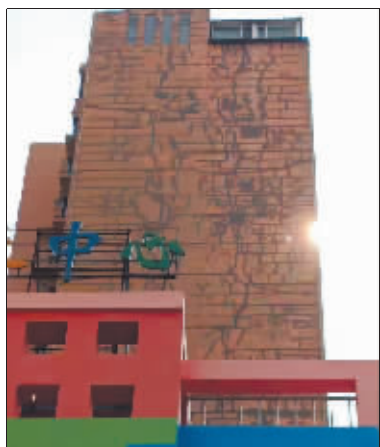
将结合阶段性重点工作及季节性养护特点，加大道路维护及时性与覆盖面，紧密衔接管理与施工作业环节，强调维护质量、维修效率与文明施工，全力提升道路环境秩序。

城管部门开展建筑外立面修缮

## 进乡街公滨路等“颜值”升级

本报讯(记者 霍亮 文/摄)为迎接第九届亚冬会，提升城市“颜值”，近日，香坊区城管局开展对辖区建筑外立面的修缮美化工作，让进乡街、公滨路等重要街路建筑“颜值”焕新升级。

香坊区城管部门在自检自查工作中，共查出辖区内建筑外立面老化破损20余处，相关负责科室立即对问题点位进行现场踏查，并对接施工单位，克服困难、制定方案、迅速动工。数台特种举升车，十余名“美化师”，首先对进乡街、公滨路及香福路等路段外立面损坏建筑进行修缮美化。整个修缮工程预计于10月末前完工。



货车闯禁行、超载

合并处罚严规范

行动期间，交警哈西大队民警在跃兴街巡逻时发现两台涉嫌超载的货车，后经称重分别超载62%、66%。最终，民警对驾驶人处以罚款1000元、驾驶证记6分的处罚。4日21时许，民警在三环路发现一辆商混罐车发生闯禁行交通违法，在查处过程中，又怀疑该车存在超载行为，后经称重，超载59%。最终，驾驶人被合并处以1100元罚款、驾驶证记7分的处罚。

乘客不系安全带

快速出行埋隐患

5日早间，交警动力大队警力加强辖区劳务市场、工地、城郊等送工车集散地的巡逻频次。5时许，民警在哈平路沿线检查两辆

文明交通 你我同行