

暑假一周7天每天6个小时竞赛班 为何照样不近视?

他的眼睛爱看书更爱看世界

17岁的王蔚是南洋模范中学高二学生,今年这个哪儿都去不了的暑假,王蔚大部分时间是在忙碌地备战即将于本月13日举行的全国高中数学联赛。之前,他已经获得过东南地区奥数竞赛二等奖和北方地区奥数竞赛一等奖。这次的全国竞赛,他也踌躇满志,希望能拿下个好名次。

青年报记者 刘晶晶

[专家解读]

体育锻炼有益于青少年保护视力
运动量少次多,融入生活

青年报记者 张逸麟

本报讯 体育锻炼有益于青少年保护视力,这个意识已经深入人心,但具体该怎么做?上海市哲学社会科学规划项目《ICF理论下青少年视力健康的体育活动干预机制研究》,专门研究如何利用体育活动帮助青少年保护视力,目前项目即将进入实验阶段。

提倡体育锻炼
需要良好的环境

项目负责人、上海市体育学院博士生导师张业安表示,体育锻炼,尤其是户外锻炼对于青少年视力的益处已经被论证过很多次,户外运动能接触到更多的阳光,阳光中的紫外线会产生多巴胺,多巴胺的分泌能够对孩子们的眼轴增长有抑制作用。同时我们提倡孩子多参与小球运动,类似羽毛球、足球、乒乓球之类的会使眼睛反复的进行焦点切换,对晶状体、睫状体的周围的韧带和肌肉会有一个收缩和舒张的作用,能够缓解眼睛疲劳。这些都是运动有益于孩子们保护视力的原理。

当然提倡孩子们运动也需要营造良好的环境,卫健委的指南中提到了几个明确的指标,比如幼儿园阶段孩子们的户外运动时间提倡要达到3小时,电子产品使用的时间要控制在1小时之内。

专业视觉训练
比眼保健操更有效

当然要达到保护视力的作用,也需要科学的运动。在张业

安看来,处于生长发育期的孩子们,特别是幼儿园的孩子,在参与运动时应该遵循量少次多的原则,“比如指南上要求低年龄的幼儿园学生每天户外活动3个小时,你不可能连续跑2个小时。真正好的做法是每次活动有一定的间隔时间,通过户外活动来缓解孩子们用眼疲劳的次数,所以这个运动量少次多,我觉得很重要。”在张业安看来,最好的运动方式是把运动融入生活,成为孩子们的一种生活方式。

在运动的选择上,张业安也指出小球类运动对于保护视力很有帮助,“球类跟其他的项目不同的是要孩子们多动一些,眼睛也多用一点,在这个过程中眼球的焦距不停的变化,对眼部肌肉的锻炼、眼睛的神经反应,还有眼部的血液循环都有好处。”

6到12岁“窗口期”
更需重视

张业安也提醒家长和孩子,6到12岁是干预孩子视力的窗口期,一旦错过这个窗口期,不管用什么训练方法,孩子们的视力基本上是不可逆的。“孩子们有天生的眼睛结构,一般在7岁左右会发育完成,到9岁之前都是一个视力发展的敏感期,所以这个时间段视力的可塑性很强,可变化性也很强。所以从6到12岁的窗口期一定要抓住,一旦你过了这个年龄段就是很难去控制。”

当然即便是在窗口期用体育锻炼来干预视力,也要避免急功近利的想法,“保护视力可不是极端减肥,不可能靠短时间的运动来改变视力。通过运动锻炼来预防近视,不仅需要从小培养运动习惯,而且要持之以恒。”张业安说,“而且运动也不仅仅是为了保护视力,对于孩子们身体和心理的全面发展都是有好处的,运动应该成为孩子们良好的生活习惯。”

[快评]

边框不是眼眶的极限

地球正在变小,小到有些时候一部手机,一块屏幕就能装下千万咨询,网罗大千世界。

但古人还是说读万卷书,行万里路。当代的青少年教育家孙云晓也说过:“亲近阳光,亲历风雨,通过户外活动的方式让孩子们体验成长,是我们能给予他们的最好教育。”

来自南洋模范中学高二学生王蔚同学不仅学习成绩优异,也是一个篮球好手,同时他还热衷于旅游。篮球对于王蔚来说,是强身健体的运动,而旅游踏青更是让他看到了更远的地方,更美的世界。

书本做不到包罗万象,古往今来多少诗词名家,都是遍历千山万水,获得人生感悟,并留下

千古名句;古往今来多少贤臣名相,都曾在飞黄腾达之前尝尽民间疾苦,体察世态炎凉。时至今日,电脑、IPAD、手机可以把虚拟的世界做到无可挑剔,却依旧替代不了世界的真实。

寒窗苦读的人们,无论年代,大部分不是一辈子与书本打交道,而是与这个世界拥抱。学子们需要丰富的知识,需要强健的体魄,更需要真实与见识。

走出教室,走向户外,我们不仅是保护自己的视力,也是开拓自己的眼界。书本的页面,屏幕的边框,不是我们眼眶的极限,眼睛作为人体中收集外界讯息、与外界交流最重要的器官,本就该看到更多、更美、更有趣、更真实的世界。 青年报记者 张逸麟



王蔚是个旅行小达人。

受访者供图

没近视
不爱看电视更爱看世界

初中在西南模范中学,通过自主招生进入了南模。王蔚算是个小“学霸”,参加竞赛也是文理“通吃”。初中时南模和西南模举办的文理科竞赛,他文科拿到了团体银奖,理科拿到了个人亚军、团体金奖。

“学习总是有一点累的,跟爬山一样,想要看到更远的风光,都必须往高处攀登,当然会辛苦,但看到美丽风景的时候会觉得很值得。”

一周7天,每天6个小时的数学竞赛班课程,每周还有两个晚上的英语课,王蔚把自己的暑假生活安排得很紧凑。“其他时间就写作业,自己学点自己喜欢的。”而在这些繁忙学业的间隙,他穿针引线地给自己加了点“佐料”,比如去上海书展逛逛,去打几场篮球。

高中学业压力相对初中肯定更大了,也没有太多自由的时间,但是依然可以用一些“碎片时间”来进行调节。“我不爱看电视,课余时间比较喜欢亲近自然。”这也许是王蔚至今依然保持着标准视力的原因。他自己也承认,初中时曾经一度有过近视的“苗头”,但靠着一个暑假的调整,视力又回来了,直到现在也没有变过。

打几场篮球、去滨江走一走,或是去书展逛一圈,都是他给自己安排的“调整”。即使是在最紧张的学习状态下,他也会找出时间出去走一走,给自己一些户外活动的空间。“我很少看电视剧之类的,最多看看纪实频

道,课业之余我更喜欢出去活动,看看这个世界。”他说。

爱旅行
眼睛可以望向更远的地方

他爱逛书展。今年书展,他也没缺席,收获是一本夏目漱石的《我是猫》。虽然是个认为“数学很美”的理科男,但王蔚也很喜欢文学,偏好古诗词,喜欢杜甫和小李杜。“诗兴大发”时,他还会自己赋诗一首。读诗写诗在他看来是数学学习中的一种调剂。“两边都有乐趣,两边又都不会精力耗光。”打篮球是另一种体力上的调剂。打过中锋,如今是前锋,王蔚基本能保持最少一周一次的频率。跟高中同学、初中同学约了打,也可以是在篮球场上与刚认识的朋友一起来一场。

王蔚还是个旅行小达人,以往假期他都会和家人一起出去游山玩水。菲律宾、帕劳、日本、韩国,东南亚基本跑遍了,澳大利亚、新西兰也去过,国内去过四川、山东济南、吉林长白山。他的朋友圈里最多的也都是出去旅行的照片。

“我喜欢大自然,喜欢行走。”他看到各种昆虫会莫名兴奋,小时候收集过蜗牛、蜘蛛当宠物,现在还养了一只蜥蜴。“因为我有鼻炎,没法养猫猫狗狗。而且冷血动物挺有意思的,它看不懂我想的,但我很容易看透它们的想法。”

在帕劳,第一次潜入大海深处,看到了各种美丽的珊瑚,稀奇古怪的鱼,就让他爱上了浮潜。今年寒假去菲律宾浮潜时,他在海里见到了沙丁鱼,还有鲸鲨,“原以为是庞然大物,实际近

看并没那么吓人。”

“知识是无穷尽的,不仅仅只存在于书本上、电视里,我们的眼睛可以望向更遥远的地方。”他说。

好土壤
鼓励学生五育并举

“槛外胭脂涂尘埃,桃花一落满湖漪。山间媛女凭琼琯,岭外征鸿掠镜飞。宜行令,且传杯,不及春老莫言归。算来芳草元如旧,相逢何必尽沾衣。”这是今年5月份,王蔚为班级诗社写的一首词,希望大家在春光明媚、夏花灿烂时放下冬日的沉痛,也在班级的公众号上刊登了。

“我们的校园文化中,有提倡‘德智体美劳’五育并举这样一个兼容并包的方针,也给学生提供了全面发展的土壤。”南模学生发展中心副主任刘艳丽表示。

南模明年就要迎来建校120周年,除了有目共睹的教学质量,也具有悠久的科艺体特色。为了保证学生有健康的体魄,在常规的教育教学中,学校除了承诺不占用任何一节体育课、体锻课,还开展了体育专项课。

课堂以外,在南模,所有的男生女生都会打篮球,南模杯篮球赛会遍及到全校所有的班级。与此同时,篮球运动也带动了其他的运动项目“热火”起来,为全校营造了强健体魄的氛围。刘艳丽表示,依托顶层设计和特色项目,学校不断为学生提供优质的跑道。如学生自发组建的排球社、足球社、篮球社等学生社团、社团文化节等。