

“高中生八成戴眼镜” 这个难题怎么破？

观点
提要

真正的学霸，没几个身体素质很差的。那些眼睛高度近视的，往往也不是学霸。“经常锻炼”“特能坚持”，才是学霸真正的标签。

□ 高金国

北京眼科医生陶勇在一档电视节目中透露的一条消息，让不少家长心里拔凉拔凉的——

陶勇在一档节目中谈到，青少年近视率越来越高，高中达到了80%，非常严峻。眼球会随着度数增加被不断拉长，这个过程可能导致视网膜变薄、萎缩、脱离，甚至致盲。保护视力要牢记“20—20—20”法则：每20分钟看至少20英尺（6米）远的物体20秒以上。

陶勇很贴心地支了招——“三个20”法则，可有几个学生能做到？高中80%的“小眼镜”，想想就心疼。

“两会”期间，全国政协委员、北京同仁医院院长王守利，提了一个“简单粗暴”的建议：所有中小学，应强制学生每天2小时户外活动。

两个关键词：第一，所有；第二，强制。

为什么强调这两个词？

先说“强制”。在家长极端重视分数、中高考几乎决定一切的情况之下，不强制，不可能有效。

两害相权取其轻。用功读书，玩了眼睛，是一害；不用功读书，护了眼睛，考不上好大学，是一害。两者权衡，哪个更轻？

眼睛，可以通过技术手段纠正，比如戴眼镜、做手术。高考考砸了，补救难度就大了。所以，家长的默认选项，往往是“考学第一”。

这种氛围之下，学校会无意中迎合家长的心态，把升学率、考入名校的人数，作为成功的指标。

注意，我用的是“迎合”。

高三那年，我们班经常出现一种情况：学生埋头苦读，拉都拉不住；班主任踢着赶着把学生们往操场撵，让他们运动。有经验的老师都明白一个道理：体质差、注意力不集中，昏昏沉沉“耗时间”的“努力”，效果很差；大量运动，精力充沛，学习的总时间虽然减少了，但效率高。

昏昏沉沉学两个小时，还不如精力充沛地学一个小时。把身体锻炼好了，即便熬夜，也能撑得下来，不至于垮掉。

很多人对学霸有种刻板印象，给他们贴上“熬夜苦读”“两耳不闻窗外事”“从不锻炼”甚至“身体柔弱”的标签。

这类人，该去北大、清华参观一下。

清晨四五点钟，多数人还在酣睡，北大清华的操场上，已经可以用“人声鼎沸”来形容——当然，只是形容，毕竟大家都在运动，没闲工夫说话。

真正的学霸，没几个身体素质很差的。那些眼睛高度近视的，往往也不是学霸。“经常锻炼”“特能坚持”，才是学霸真正

的标签。

有经验的老师明白这一点，但也有的老师不明白；或者虽然明白，不敢冒险。小明去跑步了，大明在复习，万一大明复习的内容，恰巧是考试的内容，结果就难说了。任何事情都有偶然性，何况是考试。

多数家长，就更不懂了。在他们眼中，“苦学”才是好孩子，“巧学”就是投机取巧，就是坏孩子。

所以不仅学校在迎合这种心态，孩子们也是。你喜欢装，我就装给你看呗。So easy!

这么多和你对着干的，不“强制”行吗？只是倡议、倡导，恐怕“每天户外2小时”只能落在纸上，落不到实处。

真要落实，也不难。

第一，保证每天一节体育课，这就45分钟了；

第二，保证每天大课间的课间操，也有20分钟了；

第三，除去大课间，上午、下午各有2次小课间，共40分钟，但有些同学可能待在教室里，假设平均有50%的同学去户外活动，记20分钟；

第四，下午放学之前，第三节课后，还有一段弹性时间，有的上自习、开班会，有的锻炼，有的上兴趣班。

前三项相加，一共85分钟；第四项，也就是下午正课结束之后，用来进行35分钟的户外运动，完全可行。

“每天户外活动2小时”，听上去时间挺长，一分解，其实不难办到。如果真正落实，即便只是户外散步，对孩子们的视力，也大有益处。

关键还是那四个字：强制，所有。所有的学校都执行，才有效果。有的执行、有的不执行，学校之间互相“攀比”——他们为什么可以不听？那就麻烦了。

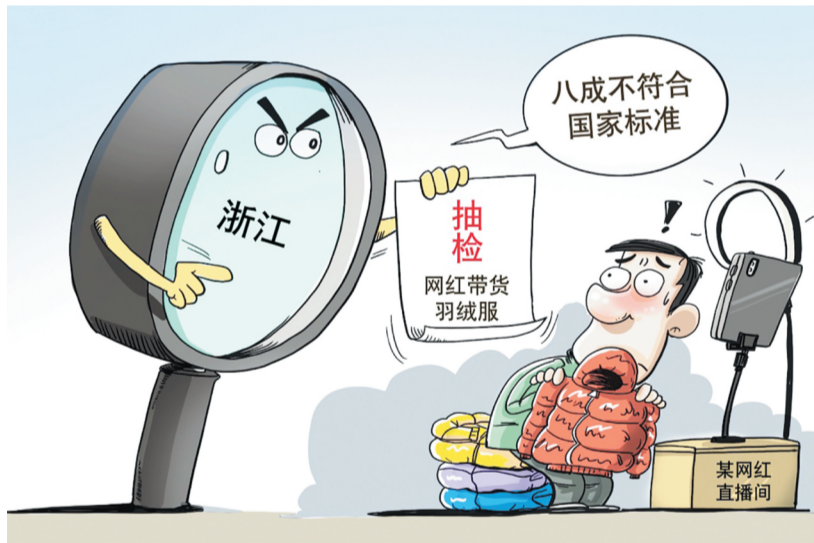
大众报业集团十大名牌专栏
诗评画议

直播带货羽绒服，抽检八成不达标。
天花乱坠套路多，谨慎购买免误导。

绘画 王鹏 配诗 郝玲

记者3月10日从浙江省消费者权益保护委员会获悉，浙江省消保委联合宁波市消保委近期对各网络直播平台销售的部分羽绒服就消费者关心的质量参数开展比较试验，结果显示八成样品不符合国家标准。

据新华社



“博士生被骗10万元” 发出什么警示

□ 李伟 李代祥

近日，武汉一所财经政法类高校的一名博士生被诈骗10余万元，经媒体报道后引起不少网友关注。记者了解到，该生所在学校正对他予以关心，并配合警方开展调查。

近年来，电信网络诈骗受害者不少，从老人、大学生，到如今的博士生，足见在诈骗犯罪分子面前，无论年龄大小和学历高低，都难免遭受其害。这警示我们，除了要进一步加强防范，更得加大对电信网络诈骗的打击力度，坚决遏制其猖獗势头。

电信网络诈骗花样繁多，套路不断升级，手段不断翻新，令人防不胜防。尽管相关部门和学校、银行等相关单位都作出过一些提醒，但仍不时有人中招。为此，需要进一步加强防范电信网络诈骗的宣传和教育，做到更加细致，把服务送到群众的身边，不断增强人们防骗的意识，提升人们防骗的技能。

作为国家相关部门，特别是公安、市场监管、税务、工商、银行、通信等，要加强一体化联动，加大打击力度，通过全链条的合作，严打电信网络诈骗。

必须看到，防骗反诈需要全社会共同参与，谁都不能做旁观者，谁都可能成为受害者。每个人都得提高防范意识，保护好个人信息，主动了解最新诈骗手段，增强判断能力，不给诈骗犯罪分子以可乘之机。

“神医”违背祖训，到底卖的啥药

□ 殷呈悦

“经过一个月的考虑，我作出了一个违背祖宗的决定，把祖传的秘方无偿捐献出去……”近日，一则集合了多名“神医”语录的视频在网络热传。视频中，约40名各路“神医”，纷纷称经深思熟虑后，违背祖训，将治病的“祖传秘方”贡献出来。据报道，“神医”之一的张文荣确实是一名中医。3月9日，张文荣坐诊的北京鹤年堂中医医院发布声明，称张文荣所有的宣传广告信息与医院无关，并免去其荣誉院长的职务。

在网络流传的“神医”视频里，张文荣出镜率颇高，在不同的场合，着不同服装，宣称从曾祖父开始，一家几代专门治疗

一体多病、腰突病、心脏病等疾病。单看张文荣等“神医”的讲述，加上年近古稀的高龄、救世济世的架势、愁苦焦虑的神色，还真容易让人对治病“秘方”信以为真。可把这各路“神仙”的画面拼接合并，如出一辙的节目形式和动情说辞显然有同一个脚本，既让神医标签不攻自破，也让卖药的狐狸尾巴暴露无遗。冠以“神医”的光环，给药品加上“秘方”的滤镜，无非是为了夸大“神药”疗效，提升销量和收入；可对于上当受骗的消费者来说，付出的很可能是养老钱、治病钱，甚至是救命钱。据张文荣回应，他所说的都是编导设计的台词。不论台前的出镜“神医”，还是幕后的

制作团队，如此利欲熏心，既不讲道德，也涉嫌虚假宣传。

社交平台上，不少网友都将“神医”卖药的短视频当作笑料，戏称其为“神医宇宙”。对于此类坑蒙拐骗之举，除受到网友群嘲，还应该被“群打”。医院出于维护自身形象的需要，将张文荣免职。那么，视频里的其他“神医”呢？是找来的演员，还是也有医生的身份？除了免职，冒充祖传“神医”卖药，要不要负相应的法律责任？

值得注意的是，有媒体报道称，相关部门曾在2017年针对电视“神医广告”现象，公布了13个被查处的典型案例。其中一些“神医”在电视上收手后转战网络平台。在此次“神医

宇宙”的视频中，就能重见他们的“高超演技”。曾被官方曝光过的“缺德艺人”，为什么能顺利重操旧业？“神医”卖药借助的网络平台，究竟是审核不严还是故意默许？“神医”力荐的“神药”，到底有没有效？面对完整的“神药”制假流程，不能止于揭穿镜头前的江湖骗子，也不能只是一家医院辞退失德医生，还得查出幕后的始作俑者和利益相关人，真正对“神医诈骗”产生震慑“疗效”，不能任由这些“神医”四处“坐堂”。

同样的画风卖的是不同的“神药”，不同的“神医”其实真的违背了同一个祖训，不是所谓“秘方不能外传”的祖训，而是“良心不能失传”的祖训。