海峡都市报 报料：智慧海都 968880
2023年7月7日 星期五 责编/苏韶华 美编/唐昊 校对/王魁

三岁娃高度近视 急坏了家长

7月迎来儿童眼视力检测高峰，医生提醒，孩子在暑期应增加户外活动，缩短近距离用眼的持续时间

N海都记者 刘薇 文/图

谁也没想到，斌斌（化名）才读幼儿园，在一次视力筛查中就查出400多度近视。带到医院进一步检查，确诊一只眼450度，另一只眼475度！

眼科医生提醒，儿童在暑假期间更要注意防控近视，减少使用电子产品时间，增加户外活动，加强身体锻炼，并缩短近距离用眼的持续时间。

暑假，很多家长带孩子到医院检测视力

本该有250度远视 他却近视400多度

昨天，5岁的斌斌再次被妈妈带到泉州市第一医院眼科随访。两年前，当时年仅3岁的斌斌查出400多度近视时，他妈妈根本无法相信。

“3岁孩子本该有250度远视，斌斌却近视四五百度，也就是说，他的视力与同龄孩子差了700多度！”泉州市第一医院眼科林朝斌主任医师了解到，斌斌从小就过多接触了平板电脑等电子设备，加上遗传因素，这些都可能引起近视的早发。

“儿童很难自己早期发现自己视力下降，尤其是低龄幼儿，他们没有这些认知，用眼需求也不强烈。因此，建议家长至少每6个月带孩子进行一次视力检查，尽早发现儿童的视力问题。”林主任提醒。

在林主任的建议下，斌斌妈严格控制孩子看电脑的时间，每天至少参加两小时的户外活动。同时，接受低浓度阿托品滴眼液治疗，配戴框架眼镜矫正，并坚持每年随访。这两年，斌斌的近视控制得较为稳定。

检测眼视力的儿童 暑假期间明显增多

7月份进入暑假，泉州各大医院眼科迎来了儿童眼视力检测高峰。

“单是上周六，小学生正式放假的第一天，我们的眼科门诊近一半患者看的是屈光门诊，大部分是小学、幼儿园的孩子。其中，部分孩子来检查是否存在屈光不正等问题，部分孩子来复查近视度数有没有加深。”林朝斌主任医师告诉海都记者。

国家卫生健康委员会发布的数据显示，2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%，其中，6岁儿童、小学生、初中生及高中生近视率逐渐升高，分别为14.3%、35.6%、71.1%及80.5%。我国儿童青少年近视呈现发病低龄化、患病率高、近视程度深的特点，大大增加了视觉损害的风险。

“在临床上，我们经常碰到两种‘反面’情况，一种是第一次来检测时还只是低度近视，然而，家长并没有引起重视，或者不愿意让孩子配镜矫正，或者不遵医嘱定期随访，等到一两年后再来检查时，孩子的近视程度快速加深；另一种情况，则是一些孩子在第一次检测时就查出很高的度数，这可能与遗传、不良用眼习惯等因素有关。”林医生表示。

医生支招 六种方法 防控儿童近视

为期两个月的暑假里，小“神兽”们开始放飞自我，如何防控近视，成为一桩“家庭大事”。

研究表明，增加儿童青少年的户外活动、减少持续的长时间近距离用眼等，是近视防控的主要措施。4月底，中华预防医学会公共卫生眼科分会与北京预防医学会公共卫生眼科学专委会，提出加强儿童青少年近视防控用眼行为干预的倡议及实施方法共识。

林朝斌主任医师向家长特别推荐“用眼行为干预”的六种方法：

1. 每天保证累计户外活动时间大于2小时，让儿童青少年在阳光充足、视野开阔的室外进行有益于眼生理调节和身心健康的运动。

2. 养成良好的用眼习惯，避免持续长时间近距离用眼，提倡在30~40分钟读写后进行户外活动，或远眺约10秒以缓解眼疲劳。

3. 读写姿势要正确，阅读和书写时做到“一尺、一拳、一寸”，即阅读和书写时用眼与书本应距离1尺（33cm）、胸前与桌子的距离应约1拳（6~7cm）、握笔的手指与笔尖应距离1寸（3.3cm）。

4. 保证充足的睡眠，确保小学生、初中生、高中生每天的睡眠时间分别达到10、9和8小时，不建议睡觉时开灯。

5. 书写、阅读时应保证足够的光照强度，室内光线不足时要及时开灯，晚间学习时除使用台灯照明外，还应保证周围环境光照充足。

6. 增强身体素质，做到营养均衡、饮食规律、避免肥胖，以预防近视形成或快速发展。

工商银行首批上线个人养老金业务

去年，中国银保监会印发《商业银行和理财公司个人养老金业务管理暂行办法》，发布首批开办个人养老金业务的机构名单，中国工商银行成为首批获得个人养老金业务资格的商业银行之一。2022年11月25日，工商银行作为首批银行在全国36个个人养老金制度试行地区正式上线个人养老金业务。

个人养老金是政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营、实现养老保险补充功能的制度。实行个人账户制，缴费完全由参加人个人承担，自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品，实现完全累计。参加人可以在自然年度内按月、分次或者按年度缴费，按照12000元/年的限额标准，在综合所得或经营所得中据实扣除，计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税，个人领取的个人养老金，不并入综合所得，单独按照3%税率计算缴纳个人所得税，符合条件的纳税人可享受每年840元至5040元不等的税收递延优惠。

客户可以线上通过工行手机银行、“工行服务”微信小程序开立账户，也可以线下通过工行网点智能柜员机、企业批量等渠道办理。在产品选择上，为给参保人提供种类丰富的优质个人养老金产品，工商银行以“运作安全、成熟稳定、标的规范、侧重长期保值”为原则，积极与多家产品和销售机构开展对接，做好产品遴选与发行销售。

长期以来，工商银行在个人养老金融领域持续布局，积极发挥在养老保险第一、二支柱领域的领先优势，为多支柱养老保险体系贡献工行智慧、工行力量。早在2020年即参与人社部个人养老金框架设计，是最早进入并全程参与此项工作筹备的国有大型商业银行。在大型银行中首发“工银爱相伴”养老服务品牌，围绕“管钱、赚钱、花钱、借钱、传承”全周期，推出六大板块20余项服务举措，积极打造全周期养老金融服务生态，切实将国家惠民政策落实到金融惠民服务之中。

欢迎扫描二维码办理个人养老金。如有疑问可咨询95588或工商银行泉州分行辖属营业网点。

ICBC 中国工商银行 泉州分行

芗城区：技能“焙”出 就业有“味”来

海都讯（记者 曾炳光 通讯员 黄鸿 吴翊婧 刘钦赐 文/图） 就业是社会和谐之基，技能是就业稳定之本，强化技能培训，才能端稳就业“饭碗”。为进一步引导提升就业能力，促进高质量充分就业，确保“一技在手、就业不愁”，7月5日上午，芗城区人社局在漳州市芗城区焙客职业培训学校举办2023年“提技能 促就业”系列公益培训——西式面点师培训班。

烘焙老师授课现场

此次公益培训班邀请了经验丰富的烘焙老师现场授课并实践操作，确保学员学有所用。现场共37名学员参与培训。培训中，烘焙老师通过讲授制作卷筒蛋糕、卡仕达酱调制、基础面包、小餐包等西式面点相关知识、操作方法、注意事项等烘焙理论和实际操作相结合的方式，旨在培养辖区高校毕业生和登记失业人员掌握一门技能，增加就业优势。

本次“提技能 促就业”系列公益培训活动均可免费参与，培训对象为芗城区范围内的登记失业人员、城乡未继续升学初高中毕业生（两后生）、毕业年度高校毕业生和离校两年内未就业高校毕业生（含中高职院校、技工院校）、农村转移就业劳动者等。学员结业后，可自行选择参加人社部门的技能等级考试，考试通过后可按相关政策领取补贴。

下一步，芗城区人社局将持续把稳重点群体就业作为稳就业的重中之重，充分发挥职业技能培训赋能作用，提高技能培训针对性和实用性，积极落实技能培训补贴政策，不断提升离校未就业高校毕业生、失业人员、就业困难人员就业技能和创业能力，为促进高质量充分就业提供支撑。本月，将继续开展以电工、陶艺工、保健按摩、创业指导师、茶艺师、皮肤管理、保健按摩师等为培训内容的公益培训班活动，为芗城区有意向参与的学员提供培训机会，强化学员实际操作技能训练和综合素质培养，帮助学员实现就业愿景，确保就业局势总体平稳。届时，也鼓励高校毕业生、失业人员、就业困难人员积极参与，踊跃报名，学技能、提技能，为进一步提升就业能力、拓宽就业渠道“充电蓄能”。