

岛城专家登台开讲 筑牢中小学生学习健康防线

健康教育进学校走进启润实验学校,邀请青医、海慈专家讲授健康知识



10月20日,由青岛市卫生健康委员会和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛启润实验学校,分别邀请来自青岛大学附属医院和青岛市中医医院(市海慈医院)的主讲人担任嘉宾,为同学们和家长们分别讲解近视防控与脊柱侧弯预防的相关知识。

守护童真“睛”彩 传递护眼知识

眼睛是人类最重要的感官之一,也是心灵的窗户。用眼不当会导致眼部疾病,危害人体健康。特别是近年来,随着手机、电脑等电子产品的普及,给近视防控带来了巨大的挑战。10月20日下午2时,青岛大学附属医院眼科戴玮医生来到青岛启润实验学校,为二年级同学们及在场的近50位家长带来了一场近视防控宣传教育知识讲座,并重点解读了《近视管理白皮书(2025)》中针对中小学生的内容。

戴玮告诉同学,近视是指进入眼球的影像不能正落在视网膜上而落在视网膜的前面,就是能看清近处的东西,看不清远处的东西。近视可分为病理性近视、生理性近视及调节性近视(假性近视)。

“同学们,你们平时会用手机看视频、玩游戏吗?使用电子设备时间太长,一定要让眼睛休息一下……”戴玮介绍,家长要严控孩子使用电子产品的时间,在成长发育的关键期,过早、过多接触电子屏幕会造成不可逆的眼部损伤。当前,大多数孩子的视力问题是因为屈光不正而导致的弱视和长时间看电视、玩手机导致的早期近视,若不及早地发现和治理,将严重影响其视力功能,从而影响日常的生活。

戴玮提醒在场的家长,一旦孩子发



戴玮为同学们讲解近视防控知识。

生近视,不要过于焦虑,切忌“病急乱投医”。近视虽然不能逆转,但是通过佩戴眼镜、夜间佩戴角膜塑形镜(OK镜)等科学手段会让近视发展进程放缓。

“我总是趴着看书,今天才知道这样对眼睛伤害很大。医生阿姨说,每天户外运动两小时,眼睛会更健康,我以后要和同学多去操场玩。”“眼睛看不清的话真的很麻烦。我以后一定要注意保护眼睛,看书写字要做到‘一尺一寸一拳头!’……”现场,孩子们积极分享课堂上的收获,一位学生家长表示:“这种形式的讲座非常好,在学校里一边互动一边学习,结束以后孩子还主动提醒我不要当‘低头族’,希望以后能多组织类似活动,增强孩子们的健康意识。”

近视防控需要家庭、学校和社会的共同努力,通过培养孩子良好的用眼习惯,保证充足的户外活动时间,并定期进行视力检查,才能有效遏制近视低龄化、重度化的趋势,为孩子们拥有一个清晰、明亮的未来保驾护航。



王博讲解预防脊柱侧弯知识。

为成长“撑腰” 关注青少年脊柱健康

据了解,在我国约有300万名青少年患有脊柱侧弯,随着近年来大规模青少年脊柱畸形的筛查,估计患病人数接近500万。目前,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视后,危害儿童及青少年健康的第三大疾病。10月20日下午2时30分,青岛市中医医院(市海慈医院)脊柱外科主治医师王博结合临床案例,为二年级和六年级的同学开展了一场主题为“儿童青少年脊柱侧弯的中医药防治”的健康讲座。

王博从脊柱的生理功能切入,明确脊柱作为人体“支撑框架”的核心作用,进而阐释青少年脊柱侧弯的定义——即脊柱偏离正常中线,出现侧向弯曲或旋转的骨骼畸形问题。他结合青少年日常生活学习场景,详细分析诱发脊柱侧弯的常见因素,包括长期伏案学习导致的

不良坐姿、单肩背书包引发的脊柱受力失衡、先天性遗传因素等,同时强调脊柱侧弯不仅影响体态美观,还可能压迫胸腔器官、影响呼吸功能,对青少年生长发育造成长远影响。

“青少年是脊柱侧弯高发群体,其中女生发病率约为男生的2—3倍,因青春期生长更快、脊柱压力更大,需格外关注自身脊柱状态。”王博提醒道。

随后,王博为同学们讲解了脊柱的日常维护方法,通过示范与讲解相结合的方式,指导同学们通过观察双肩是否等高、腰线是否对称等简单方法进行脊柱自测;同时引入中医药健康理念,帮助同学们在日常学习生活中实现脊柱健康养护。

王博提醒,针对9—15岁生长发育期的孩子,家长要随时注意观察孩子的发育状态,平日里观察,看孩子的两肩是否等高;用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,看两块肩胛骨最下端是否等高,有没有一侧肩胛骨向后凸起;看孩子两侧盆骨是否等高。一旦发现异常,要及时到医院寻求专业的指导。

通过王博的科学普及,孩子们了解到:脊柱是人体最重要的骨骼组成,它连接着头部、身体和下肢的骨骼架构。讲座最后,王博用视频展示规范的动作示范,带领同学们进行脊柱保健操的训练。

讲座结束后,王博为六年级同学现场进行脊柱侧弯健康筛查,通过观察脊柱生理曲度、触摸椎体位置等方式,细致排查脊柱侧弯情况,耐心指导学生调整姿势,讲解日常生活中容易被忽视的不良习惯,并对个别学生给予了个性化建议,鼓励他们通过早发现早干预,建立科学锻炼习惯,塑造良好体态,促进健康成长。青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 摄影报道

青島晚報

欢迎订阅 2026年《青島晚報》

为答谢广大读者长期以来对我们的支持和厚爱,特别推出“订好报送好礼”活动。读者每订阅一份全年《青島晚報》(全年订价180元/份),线上完成启报即可获得“青报优选”线上商城30元代金券,可用于购买以下商品套餐,也可在“青报优选”线上商城购买其他商品。(以上特惠,仅限个人订户)

- 套餐1/天地源大桶水电子水票3桶
- 套餐2/天地源观崂520ML瓶装水4包
- 套餐3/天地源山海四季15L矿泉水3桶
- 套餐4/天地源山海四季6.8L矿泉水6桶
- 套餐5/隆平农场2.5kg长粒香大米1袋



报卡全新升级

订报热线 82880022

百姓情怀 有家有爱

青島晚報

面值180元
2026年订报权益卡

百姓情怀 有家有爱

青島晚報

卡号 密码

扫码卡片正面二维码 点击“我的报卡” 选择报卡对应的电子卡券 输入密码激活报卡

★此卡可订阅2026年全年《青島晚報》一份。本卡不作为报销、退换货、遗失不补。
★用户需按以上使用方法录入信息后才能生效,不录入无法收到报纸。
★为保证2026年全年正常投递,建议在2025年12月27日前开通此卡,自开通之日起7个工作日内开始投递。
★本卡投递范围仅限青島日报报业集团发行公司各发行站覆盖范围内有效,超出投递范围不予投递,如对覆盖范围不清楚,使用前请打电话咨询。
★此卡有效期至2026年3月31日,投递截止日期不顺延,过期作废。

青島日报报业集团在法律许可范围内拥有此卡最终解释权

百姓情怀 有家有爱



扫码自助订报/启报

实体报卡自助启报流程



启报完成自动获得30元代金券