

■新学期 新观察

开学季上海眼科门诊迎来小高峰

孩子近视度数猛增，做好管理很重要

■本报记者 李晨琛

忙碌了近两周，开学后，上海市第一人民医院眼科临床医学中心屈光科(北)主任柯碧莲终于可以松一口气，“门诊被挤爆了，半天的专家门诊限号30人，结果不断加号，有时半天要接诊50多位小患者。”

在上海几家儿童专科医院眼科门诊，情况类似。开学后，老师们发现班上的“小眼镜”多了，还有不少家长致电老师申请“能否给孩子换座位，看不清黑板……”

今年的寒假较以往更长，孩子们经过长时间、无节制用眼后，近视度数开始“狂飙”。近年，近视呈高发、低龄化趋势，眼科医生提醒，儿童青少年做好近视管理很重要，持续近距离用眼务必休息片刻，同时要确保每天2小时户外运动，并在良好视觉环境下用眼。

半年“猛涨”150度，一晃到了高度近视边缘

“开学前迎接一波学生潮，对我们眼科医生来说再习以为常，但情况似乎愈演愈烈。”柯碧莲的门诊上，16岁以下的学生较多，主要就诊需求包括视力检查、配镜、矫正等。

门诊上，鑫鑫有些懊恼，这半年他的度数“猛涨”150度，眼轴增长0.6毫米。一旁的爸爸拿出一张表，上面详细记录着近4年孩子的近视变化，过去一年曲线飙升明显。如今，五年级的鑫鑫右眼已有525度，左眼450度。

“少看电子屏幕，多远眺，减少持续近距离用眼。”柯碧莲叮嘱家长，尽量不要让孩子发展到高度近视，否则会引起眼部很多并发症，导致视力不可逆的损伤。

每到开学季，各大眼科门诊总会挤满学生，今年还有二孩家庭“组团”来看病，爸爸妈妈各牵一个孩子，赶在开学前，“擦亮孩子的心灵窗户”。

就在开学前一天，上海市儿童医院两个院区的眼科门诊共接诊600多位小患儿，眼科主任乔彤上午的门诊一直忙到下午1点。眼科医生普遍的感受是，孩子们的近视进展明显提速。“有的孩子近视半年增100度，一年增200度，一晃就到了高度近视的边缘。”上海市儿童医院眼科医生骆文婷说。

明显的表现是，近年来，门诊上3-6岁年龄段的孩子多了起来。

柯碧莲有一位随访已久的“老病人”——不到3岁时近视就达800多度。如今正在读高二的孩子，已戴了十几年的眼镜，度数达1400多度。说起这个病例，柯碧莲不免惋惜，孩子的父母都不是高度近视，只是年轻时为了安心工作，不让孩子吵闹，将年幼的孩子拎到电视机前，过早、长期的屏幕暴露之下，孩子小小年纪近视度数就过千，父母追悔莫及。

“6岁之前是视觉发育最关键的时期，6-9岁是视觉的塑形期，9-12岁是视觉的稳定期。”柯碧莲说，近年来，儿童青少年近视发生年龄已提前至6-9岁，发病的低龄化伴随着度数的高度化。“在上海，病理性近视已成为致盲性眼病的第二位原因。我们建议，孩子10岁前要用电子产品，如果不能养成良好的用眼习惯，今后就更难纠正了。”

当孩子的真性近视一旦形成，便无法逆转。医生提醒，当近视度数一年增加75度以上，表明孩子近视进展较快，就要引起重视。

“只要家长重视，近视也并非‘洪水猛兽’。”骆文婷说，临床上控制近视的方法很多，比如低浓度阿托品可在一定程度上减缓近视高速发展；角膜塑形镜(又称OK镜)可延缓35%-80%的近视进展；离焦眼镜适合不愿或无法戴角膜塑形镜的近视儿童，与低浓度阿托品联合使用，可加强控制效果。

“有些家长自己并不近视，以为孩子也不会近视，没想到孩子才7岁已经近视100多度；还有的家长以为孩子只是暂时看东西迷糊，认为戴眼镜会加快速度数增长，希望等孩子‘自行恢复’。这些错误认知都会耽误孩子。”骆文婷说，近视防控重在正确认知和长久坚持，跟着专业医生的步骤一点点来，大多数孩子能取得不错的防控效果。

适逢开学季，柯碧莲建议，学生连续看书、做作业或看电子屏幕20-30分钟应休息一下，远眺或闭目休息。可采用“20-20-20”法则，每次近距离用眼20分钟后，要远眺20英尺(6米)以外的远处至少20秒，这样眼睛能得到放松。

此外，挑食、偏食不利于保护视力，因此儿童日常膳食结构要合理，要荤素搭配。“蓝莓、紫皮葡萄、胡萝卜、西红柿等对视力健康也非常好。”柯碧莲说。

更重要的是，家长和孩子要配合学校和医生定期检查视力、验光和测量眼轴等，建立青少年屈光发育档案；当孩子出现眯眼、看物体等症时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上近视，及时干预。

爸拿出一张表，上面详细记录着近4年孩子的近视变化，过去一年曲线飙升明显。如今，五年级的鑫鑫右眼已有525度，左眼450度。

“少看电子屏幕，多远眺，减少持续近距离用眼。”柯碧莲叮嘱家长，尽量不要让孩子发展到高度近视，否则会引起眼部很多并发症，导致视力不可逆的损伤。

每到开学季，各大眼科门诊总会挤满学生，今年还有二孩家庭“组团”来看病，爸爸妈妈各牵一个孩子，赶在开学前，“擦亮孩子的心灵窗户”。

就在开学前一天，上海市儿童医院两个院区的眼科门诊共接诊600多位小患儿，眼科主任乔彤上午的门诊一直忙到下午1点。眼科医生普遍的感受是，孩子们的近视进展明显提速。“有的孩子近视半年增100度，一年增200度，一晃就到了高度近视的边缘。”上海市儿童医院眼科医生骆文婷说。

明显的表现是，近年来，门诊上3-6岁年龄段的孩子多了起来。

柯碧莲有一位随访已久的“老病人”——不到3岁时近视就达800多度。如今正在读高二的孩子，已戴了十几年的眼镜，度数达1400多度。说起这个病例，柯碧莲不免惋惜，孩子的父母都不是高度近视，只是年轻时为了安心工作，不让孩子吵闹，将年幼的孩子拎到电视机前，过早、长期的屏幕暴露之下，孩子小小年纪近视度数就过千，父母追悔莫及。

“6岁之前是视觉发育最关键的时期，6-9岁是视觉的塑形期，9-12岁是视觉的稳定期。”柯碧莲说，近年来，儿童青少年近视发生年龄已提前至6-9岁，发病的低龄化伴随着度数的高度化。“在上海，病理性近视已成为致盲性眼病的第二位原因。我们建议，孩子10岁前要用电子产品，如果不能养成良好的用眼习惯，今后就更难纠正了。”

当孩子的真性近视一旦形成，便无法逆转。医生提醒，当近视度数一年增加75度以上，表明孩子近视进展较快，就要引起重视。

“只要家长重视，近视也并非‘洪水猛兽’。”骆文婷说，临床上控制近视的方法很多，比如低浓度阿托品可在一定程度上减缓近视高速发展；角膜塑形镜(又称OK镜)可延缓35%-80%的近视进展；离焦眼镜适合不愿或无法戴角膜塑形镜的近视儿童，与低浓度阿托品联合使用，可加强控制效果。

“有些家长自己并不近视，以为孩子也不会近视，没想到孩子才7岁已经近视100多度；还有的家长以为孩子只是暂时看东西迷糊，认为戴眼镜会加快速度数增长，希望等孩子‘自行恢复’。这些错误认知都会耽误孩子。”骆文婷说，近视防控重在正确认知和长久坚持，跟着专业医生的步骤一点点来，大多数孩子能取得不错的防控效果。

适逢开学季，柯碧莲建议，学生连续看书、做作业或看电子屏幕20-30分钟应休息一下，远眺或闭目休息。可采用“20-20-20”法则，每次近距离用眼20分钟后，要远眺20英尺(6米)以外的远处至少20秒，这样眼睛能得到放松。

此外，挑食、偏食不利于保护视力，因此儿童日常膳食结构要合理，要荤素搭配。“蓝莓、紫皮葡萄、胡萝卜、西红柿等对视力健康也非常好。”柯碧莲说。

更重要的是，家长和孩子要配合学校和医生定期检查视力、验光和测量眼轴等，建立青少年屈光发育档案；当孩子出现眯眼、看物体等症时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上近视，及时干预。

爸拿出一张表，上面详细记录着近4年孩子的近视变化，过去一年曲线飙升明显。如今，五年级的鑫鑫右眼已有525度，左眼450度。

“少看电子屏幕，多远眺，减少持续近距离用眼。”柯碧莲叮嘱家长，尽量不要让孩子发展到高度近视，否则会引起眼部很多并发症，导致视力不可逆的损伤。

每到开学季，各大眼科门诊总会挤满学生，今年还有二孩家庭“组团”来看病，爸爸妈妈各牵一个孩子，赶在开学前，“擦亮孩子的心灵窗户”。

就在开学前一天，上海市儿童医院两个院区的眼科门诊共接诊600多位小患儿，眼科主任乔彤上午的门诊一直忙到下午1点。眼科医生普遍的感受是，孩子们的近视进展明显提速。“有的孩子近视半年增100度，一年增200度，一晃就到了高度近视的边缘。”上海市儿童医院眼科医生骆文婷说。

明显的表现是，近年来，门诊上3-6岁年龄段的孩子多了起来。

柯碧莲有一位随访已久的“老病人”——不到3岁时近视就达800多度。如今正在读高二的孩子，已戴了十几年的眼镜，度数达1400多度。说起这个病例，柯碧莲不免惋惜，孩子的父母都不是高度近视，只是年轻时为了安心工作，不让孩子吵闹，将年幼的孩子拎到电视机前，过早、长期的屏幕暴露之下，孩子小小年纪近视度数就过千，父母追悔莫及。

“6岁之前是视觉发育最关键的时期，6-9岁是视觉的塑形期，9-12岁是视觉的稳定期。”柯碧莲说，近年来，儿童青少年近视发生年龄已提前至6-9岁，发病的低龄化伴随着度数的高度化。“在上海，病理性近视已成为致盲性眼病的第二位原因。我们建议，孩子10岁前要用电子产品，如果不能养成良好的用眼习惯，今后就更难纠正了。”

当孩子的真性近视一旦形成，便无法逆转。医生提醒，当近视度数一年增加75度以上，表明孩子近视进展较快，就要引起重视。

“只要家长重视，近视也并非‘洪水猛兽’。”骆文婷说，临床上控制近视的方法很多，比如低浓度阿托品可在一定程度上减缓近视高速发展；角膜塑形镜(又称OK镜)可延缓35%-80%的近视进展；离焦眼镜适合不愿或无法戴角膜塑形镜的近视儿童，与低浓度阿托品联合使用，可加强控制效果。

“有些家长自己并不近视，以为孩子也不会近视，没想到孩子才7岁已经近视100多度；还有的家长以为孩子只是暂时看东西迷糊，认为戴眼镜会加快速度数增长，希望等孩子‘自行恢复’。这些错误认知都会耽误孩子。”骆文婷说，近视防控重在正确认知和长久坚持，跟着专业医生的步骤一点点来，大多数孩子能取得不错的防控效果。

适逢开学季，柯碧莲建议，学生连续看书、做作业或看电子屏幕20-30分钟应休息一下，远眺或闭目休息。可采用“20-20-20”法则，每次近距离用眼20分钟后，要远眺20英尺(6米)以外的远处至少20秒，这样眼睛能得到放松。

此外，挑食、偏食不利于保护视力，因此儿童日常膳食结构要合理，要荤素搭配。“蓝莓、紫皮葡萄、胡萝卜、西红柿等对视力健康也非常好。”柯碧莲说。

更重要的是，家长和孩子要配合学校和医生定期检查视力、验光和测量眼轴等，建立青少年屈光发育档案；当孩子出现眯眼、看物体等症时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上近视，及时干预。

爸拿出一张表，上面详细记录着近4年孩子的近视变化，过去一年曲线飙升明显。如今，五年级的鑫鑫右眼已有525度，左眼450度。

“少看电子屏幕，多远眺，减少持续近距离用眼。”柯碧莲叮嘱家长，尽量不要让孩子发展到高度近视，否则会引起眼部很多并发症，导致视力不可逆的损伤。

每到开学季，各大眼科门诊总会挤满学生，今年还有二孩家庭“组团”来看病，爸爸妈妈各牵一个孩子，赶在开学前，“擦亮孩子的心灵窗户”。

就在开学前一天，上海市儿童医院两个院区的眼科门诊共接诊600多位小患儿，眼科主任乔彤上午的门诊一直忙到下午1点。眼科医生普遍的感受是，孩子们的近视进展明显提速。“有的孩子近视半年增100度，一年增200度，一晃就到了高度近视的边缘。”上海市儿童医院眼科医生骆文婷说。

明显的表现是，近年来，门诊上3-6岁年龄段的孩子多了起来。

柯碧莲有一位随访已久的“老病人”——不到3岁时近视就达800多度。如今正在读高二的孩子，已戴了十几年的眼镜，度数达1400多度。说起这个病例，柯碧莲不免惋惜，孩子的父母都不是高度近视，只是年轻时为了安心工作，不让孩子吵闹，将年幼的孩子拎到电视机前，过早、长期的屏幕暴露之下，孩子小小年纪近视度数就过千，父母追悔莫及。

“6岁之前是视觉发育最关键的时期，6-9岁是视觉的塑形期，9-12岁是视觉的稳定期。”柯碧莲说，近年来，儿童青少年近视发生年龄已提前至6-9岁，发病的低龄化伴随着度数的高度化。“在上海，病理性近视已成为致盲性眼病的第二位原因。我们建议，孩子10岁前要用电子产品，如果不能养成良好的用眼习惯，今后就更难纠正了。”

当孩子的真性近视一旦形成，便无法逆转。医生提醒，当近视度数一年增加75度以上，表明孩子近视进展较快，就要引起重视。

“只要家长重视，近视也并非‘洪水猛兽’。”骆文婷说，临床上控制近视的方法很多，比如低浓度阿托品可在一定程度上减缓近视高速发展；角膜塑形镜(又称OK镜)可延缓35%-80%的近视进展；离焦眼镜适合不愿或无法戴角膜塑形镜的近视儿童，与低浓度阿托品联合使用，可加强控制效果。

“有些家长自己并不近视，以为孩子也不会近视，没想到孩子才7岁已经近视100多度；还有的家长以为孩子只是暂时看东西迷糊，认为戴眼镜会加快速度数增长，希望等孩子‘自行恢复’。这些错误认知都会耽误孩子。”骆文婷说，近视防控重在正确认知和长久坚持，跟着专业医生的步骤一点点来，大多数孩子能取得不错的防控效果。

适逢开学季，柯碧莲建议，学生连续看书、做作业或看电子屏幕20-30分钟应休息一下，远眺或闭目休息。可采用“20-20-20”法则，每次近距离用眼20分钟后，要远眺20英尺(6米)以外的远处至少20秒，这样眼睛能得到放松。

此外，挑食、偏食不利于保护视力，因此儿童日常膳食结构要合理，要荤素搭配。“蓝莓、紫皮葡萄、胡萝卜、西红柿等对视力健康也非常好。”柯碧莲说。

更重要的是，家长和孩子要配合学校和医生定期检查视力、验光和测量眼轴等，建立青少年屈光发育档案；当孩子出现眯眼、看物体等症时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上近视，及时干预。

■本报记者 许琦敏

昨天，第二批100家企业入选“张江之星”。上海欣兆阳信息科技有限公司再次入选——从首批潜力型企业跃升为成长型企业，每年约250%的销售收入增长，是其迅速实现升级的重要因素之一。

启动于2021年12月的“张江之星”企业培育行动提出，到2023年张江高新区要培育300家领军型、成长型、潜力型企业，新增60家上市企业，率先成为全国创新驱动发展的示范区和高质量发展的先行区，基本建成具有全球重要影响力的高科技园区。

一年多来，“张江之星”首批入选企业新增9家上市，累计上市企业已达26家，营业收入与研发投入均增长了20%以上的同比增长。“张江之星”行动正不断助推企业在“把基础研究和应用开发结合起来，把底层技术和市场前景结合起来”的道路上积极探索、创新突破。

从企业“孵化器”到创新“助推器”

“10年前，我们诞生在张江药谷一间不到300平方米的实验室，员工不到10人；10年后，我们成长为一家超过3100人的全产业链制药运营集团。”昨天，我国生物医药头部企业君实生物被授予“张江之星”的领军型企业。公司首席执行官李宁表示，近五年，张江创新生态发生了巨大变化——已经从过去的企业“孵化器”，演化到创新“助推器”。

眼下，君实生物在张江新建的总部大楼、研发中心即将封顶，“我们将搬落在世界各地的生物医药研发与生产重新集聚到张江。”李宁透露，君实后续还将规划在张江的生产用地。

聚焦上海集成电路、生物医药、人工智能三大核心产业领域，以及数字经济、绿色低碳等特色产业领域，“张江之星”行动从加强政策聚焦、强化金融服务、集聚高端人才、优化创新生态等方面对企业强化赋能。

张江高新区管委会副主任刘斐介绍，“张江之星”行动实施一年多来，领军型、成长型、潜力型企业规模。首批入选企业整体发展良好，2021年营业收入总额达到1061亿元，同比增长28%；研发投入总额达127亿元，同比增长22%。

作为我国最早开发车用燃料电池发动机的企业，神力科技在基础研究起步，去年刚开始连续化生产，其市场占有率已达24%，在我国数千家燃料电池企业中位居第一。在绿色低碳产业的新赛道上，神力科技所在的张江高新区奉贤园区正以神力为中心，打造全氢能产业链。

“最懂企业的园区”服务更贴心

高速发展中的高科技企业最需要“实打实”的支持。在国产企业管理软件领域深耕多年，欣兆阳信息科技有限公司首席运营官王铮认为，“张江是最懂软件和信息科技的一个园区”。