

眼保健操残害中国青少年49年?

方舟子2007年的言论,微博转发近万 媒体人说纯属骗粉,专家说危言耸听毫无科学根据

A 微博称眼保健操残害中国青少年

近日,名为“直播上海”的博主称:眼保健操残害中国青少年49年了,全世界仅中国做眼保健操,按摩毫无作用的穴位,49年来中国青少年近视率升至世界第二,达3.6亿人,做眼保健操无法改善视力,许多学生用脏手按摩导致红眼病、眼部感染等。眼保健操是1963年由北京医学院体育教研室刘世铭主任自创的,结果被强制推行全国,毫无科学根据。

这个帖子有多火爆?截止到昨日17时,有9900多条的转发,还有1500多条的评论,在评论中,有质疑,还有很多人庆幸自己小时候做眼保健操不专心。

对于帖子的内容,记者也进行了来源的调查。发现虽然帖子由“直播上海”首发,内容却不是原创,最早来自方舟子。

早在2007年,方舟子质疑眼保健操,称世界上只有中国在推行眼保健操,中国学生的近视率却排世界第二。做眼保健操非但不能预防近视,还可能有害。方舟子认为,做眼保健操并非完全无害。经常用不洁的手接触、揉按眼睛,增加了眼睛感染乃至呼吸道感染(病毒会从鼻泪管进入上呼吸道),并非一个好的习惯。文章强调,历经几十年的代代相沿,眼保健操已经成为中国校园文化传统的一部分,变成了一种集体仪式和生活习惯。

几年前的东西,改头换面之后为何重出江湖?新媒体从业人员李先生说,用户发这样的东西,无非就是为了骗粉,提高关注度。

“保护视力、预防近视,眼保健操现在开始…”这个嗓音或许你曾经很熟悉,而这两天,微博上有人说,“眼保健操残害中国青少年49年”引起了近万的转发和上千条评论。做眼睛保健操真的有害无益?昨日,郑州市二院大眼科主任陈鹏一看到这则微博的内容,就表示,这种说法毫无科学依据。而记者发现,这则微博内容来自于2007年方舟子公开发表的言论。 记者 张华 邢进

B 学生家长认为还是有点用

近视,成为很多学生最普遍的现象,本身作为保健的眼睛操还会有害吗?

市民徐先生的儿子在文化路一小小学上学,他儿子说,每天上午上完第二节课,老师开始组织上眼保健操,几年下来,儿子的视力挺好的。

“这微博真是胡扯,有啥意思?”市民

王女士是位白领,觉得眼保健操十分有用,她长期对着电脑工作,当感觉视觉疲劳的时候,做一段眼保健操,效果十分明显,会觉得眼前一下子清楚了很多,立竿见影,可惜想不起全套眼保健操了,只会做其中的三节。

C 专家驳斥微博危言耸听没有科学依据

本市著名眼科专家、郑州市二院大眼科主任陈鹏看了这则微博的内容,表示这种说法过于耸人听闻,毫无科学依据。

“眼保健操与近视发病率没有明显关联”,陈鹏说,青少年近视率上升的主要原因,与我国的应试教育制度有关,近视是因为长时间近距离阅读,眼保健操却恰恰可以起到放松眼周肌肉,使眼睛得到休息的作用。

至于微博中提到的用脏手做眼保健操会导致眼部感染的说法,陈鹏表示,眼保健

操按摩的部位是眼周皮肤,脏手携带的细菌不一定能够进入眼睛,这种说法是需要严谨的流行病学调查作为依据的,“并不是谁想做结论都可以”。

陈鹏说,眼保健操是根据医学推拿、经络理论结合体育医疗综合而成的按摩法。通过经络穴位的按摩,改善眼部血液循环,使睫状肌得到放松。青少年近视主要是由于睫状肌紧张或痉挛,缓解了它的疲劳,视力自然得到改善。



链接 2008年眼保健操有了改良版

据了解,眼保健操是1963年由北京医学院(现北京大学医学部)体育教研室刘世铭主任自创的。当时有8节,不但有文字说明介绍怎么做,还配有穴位图。同年,北京市景山学校、北门仓小学、28中等学校开始试做这套眼保健操。

1972年,为了让眼保健操更容易掌握,眼科专家们对其进行了简化。最终将8节简化成5节,并做了部分改动。1976年,专家们又开始为眼保健操拍挂图、灌唱片。最后选中了北京市崇文区光明小学的一名女生录口令。这5节操从1972年起,延续至今。

2008年,新版眼保健操问世,评估认为:新版眼保健操对改善学生视力、缓解眼部疲劳效果明显,各项指标优于老版的眼保健操。



阳光慈善

温暖郑州

■ 郑州慈善·2012第二十九期
郑州慈善周周行之爱心回访

车入荥阳,一直向北,路过上街,便是高山镇了,一路爬行盘山公路上山,穿过一个长长的隧道,再爬山路近半个小时,便是坐落于半山腰的余顶村。三间年久失修的房子外面,戴着眼镜、瘦弱但文质彬彬的吴高峰(化名)正在院子里铲草。去年,他是这偏僻小山村里唯一考上大学的天之骄子,母亲出走、父亲早逝的他在郑州慈善总会的帮助下凑齐了第一年的学费,今年暑假,他早早地做好了打工的准备,要靠自己的肩膀,扛起属于自己的未来。昨日,记者随同郑州慈善总会“慈善周周行”工作人员一同来到了荥阳高山镇余顶村南外组,回访这个家贫志坚的大学生。 记者 裴蕾 文/图

去年 慈善总会圆了他的大学梦 今后 他将为自己赢得未来

雪中送炭 穷孩子上起了大学

去年的这个时候,太多的情绪左右着这个“家庭”——吴高峰以606的高分超出终点线24分,拿到郑州大学工程专业录取通知书的时候,这个消息一下子在余顶村轰动了:这个贫困而偏远的小山村,这一年,只有这一名大学生。

高兴的同时,吴高峰开始为学费头疼:叔叔已年逾花甲,打零工一个月能赚个600元,婶婶在家务农,家里还有一个尚在襁褓中的妹妹。家里东凑西拼,也就凑了2000元钱,距离大学学费还有很大的差距,更别说生活费、住宿费了。

命运多舛 他是一个贫困但坚强的孩子

命运对于吴高峰来讲,也许过于波折了,悲欢离合和贫困,曾是这个20岁男孩生活的主题。在吴高峰两岁的时候,父母离婚了,从此母亲便离开了这个家庭,再也没出现过;吴高峰的父亲便承担起养育孩子的责任,但是,2004年,父亲不幸病逝。这个刚刚12岁的男孩成了孤儿。

郑州慈善总会得知这个消息后,为吴高峰送来了5000元的助学金,荥阳慈善总会也拿出了1000元的助学金。“要不是你们的帮助,我是根本上不成大学的。”

大学的生活,吴高峰比其他孩子更懂得珍惜:每天下课后在阶梯教室上自习,到教学楼快熄灯时,他留下来打扫教室卫生,这是他自己争取的勤工俭学机会,每月240元工资,虽然不高,对吴高峰来讲,却能解决生活费用了。他还竞选了班级的“社区委员”,积极参加学校组织的各项活动。

今年期末,吴高峰对自己的考试成绩还算

满意,“拿三等奖学金应该没问题,有希望冲击二等奖学金。”

在慈善总会的帮助下,吴高峰解决了第一年的学费,可是大二的学费还是没有着落。

这个暑假,吴高峰准备用自己的力量挣学费,他算了两笔账:首先是上学的学费、书费、住宿费三项费用加起来5100元,家人只能帮他凑1000多元,差3000多元;8月25日开学,除去开学前准备的几天,从现在开始只有40天左右的时间。他计划在这一个多月的时间里尽力赚足学费,以便开学能够专心学习。此前,他已通过学校的中介在富士康找到了一份工作。

治病,夫妻俩向亲人朋友借了十几万元的巨债,使本来就不乐观的家庭雪上加霜。家里还有1岁多的女儿,生活负担可想而知。

一家几口人挤在老房子里,由于年久失修,逢下雨天,外面下大雨,屋里下小雨。就是在这样的环境里,吴高峰考上了郑州大学。



暑假,一有时间吴高峰就帮家里做家务

憧憬未来 希望能改善一家人的生活

“生活给了我一颗酸柠檬,我就把它做成一杯柠檬汁。”卡耐基的这句话曾经鼓励了不少的人。对于吴高峰来讲,命运发给他的牌真的不佳,但他正在努力地一点点重新洗牌。

问及对毕业后的打算,吴高峰毫不犹豫地回答:“希望能上好学,找一份跟自己专业对口的好工作,改变现状。”