

# 孩子暑假期间视力变差？

## 做好近视防控，养成良好用眼习惯是重点

### 注意两个“2小时” 让眼睛得到“休息”

“诱发近视的因素有很多，在假期期间导致近视的原因不外乎用眼习惯不规律。孩子们在暑假期间会比平时更多地接触电子设备，长时间甚至熬夜游玩电子游戏、观看视频，导致眼睛疲劳和睡眠不足，影响了眼睛的休息；有些孩子则因为缺少家长的监督，读写姿势不正确而导致近视或近视度数加深。此外，暑假天气较热，孩子们大多会选择在家休息而减少户外活动，眼睛缺乏自然光照的刺激，也是导致孩子近视度数加深的重要原因。”陈钦德介绍。

如何在暑假期间做好近视防控，陈钦德建议家长和孩子要注意两个“2小时”，即单日累计近距离用眼时长不超过2小时，每天至少2小时的阳光下（自然光下）进行户外活动。

“在进行近距离用眼的时候（如学习、阅读、使用电子设备等），孩子们还应注意每30分钟进行一次3-5分钟的远眺或闭眼休息，远眺距离要超过5米，这样可以有效舒缓因长时间近距离用眼而导致的眼睛疲劳，放松睫状肌，从而预防近视和阻止度数进一步加深。”陈钦德说。

“有的孩子每天坚持户外活动，近视的发生率就明显低于那些很少出门

暑假是孩子们放松心情、享受快乐的美好时光，但也是孩子们视力变差的高发期。“每年开学，医院便会接诊不少6-14岁的年轻近视患者，他们大多是因为假期期间在家没有保持良好的用眼习惯导致近视，因此，在假期期间做好近视防控十分重要。”鹤山爱尔新希望眼科医院院长陈钦德说。

暑假期间，学生和家长们有哪些做法可以做到有效近视防控？陈钦德给出了专业建议。

文/张舜同 刘嘉伦  
图/鹤山爱尔新希望眼科医院

的孩子。”陈钦德表示，“我们建议孩子每天至少有2小时的户外活动时间，目的是要让孩子们的眼睛接触到充足的自然光线，帮助眼球正常发育，同时，这也是为了让孩子们可以进行充足距离的远眺，让眼球可以适度放松，从而减少近视的发生风险。但羽毛球、乒乓球、室内篮球等室内的运动对此帮助不大。因此，我们建议孩子们可以



暑假是孩子们放松心情、享受快乐的美好时光，但也是孩子们视力变差的高发期。

选择一些室外的球类运动、散步、骑自行车等项目。”陈钦德说。

### 孩子养成用眼好习惯 家长当好“守门人”

“近视多数情况下是不可逆的。因此，孩子们在日常生活中应养成良好的用眼习惯，预防近视发生。”陈钦德说。

“首先要注意正确的用眼姿势。”陈钦德表示，假期期间，孩子们要保持适当的阅读距离和正确的坐姿，谨记三个“20”三个“一”，即学习、游戏20分钟，远望20英尺（6米）以外，持续时长20秒；眼睛距离书本一尺，胸口距离桌沿一拳，握笔的手指距离笔尖一寸。避免长时间低头或过度靠近电子屏幕。“在孩子们用眼的时候，所处的

照明环境也是导致近视的重要因素，光线不能太强也不能太暗，建议家长在家中安装阅读灯，这种灯的光源较为接近自然光。”陈钦德说。

“守护孩子好视力，家长要当好‘守门人’。”陈钦德表示，饮食对眼睛健康也有影响。青少年可以通过摄入含有维生素A、C、E和锌等的食物，如胡萝卜、菠菜、西兰花、南瓜等蔬菜，蓝莓、柑橘等水果以及鱼、牛奶等富含优质蛋白的食物，帮助维持眼睛的正常功能，家长也应注意控制孩子的饮食，特别三、四年级（9岁以上）的孩子正处于身体发育的关键时期，要注意控制高热、高糖的食物，这类食物会加快孩子的眼球生长，使眼轴变长，更容易近视。

近视防控是一项长期工作。家长要起到引导和监督作用，培养孩子们良好的用眼习惯。家长要观察孩子们平时用眼的情况以及他们的相关反馈。“我们建议家长要定期带孩子到有资质的医疗机构进行视力检查，建立眼科档案，更好地关注孩子的视力变化。对于已近视的青少年，更要定期进行视力检查，正确佩戴眼镜或使用其他矫正工具，防止视力问题进一步恶化，同时，家长要做好指导与监督，不要因孩子近视而责骂孩子，让孩子敢于反馈自己的视力情况，更有利于孩子的近视防控。”陈钦德表示。

# 鹤山举行 青少年足球U系列比赛 加强后备人才培养 发掘绿茵新生力量

江门日报讯（文/图 记者/张泽彬 通讯员/李自享）7月25日下午，在鹤山市体育场，两场男子U15足球比赛同时展开。烈日下，球员们展示着娴熟的足球技术，精彩表现令人赞叹。随着哨声吹响，2024年鹤山市青少年足球U系列比赛圆满落幕。

经过激烈角逐，各小组第一、二、三名诞生。其中，鹤山超越队获男女混合U8冠军、鹤山创悦队获男女混合U10冠军、鹤山友盟队获女子U12冠军、鹤山创悦队获男子U12冠军、精英体育队获女子U15冠军、鹤山超越一队获男子U15冠军。

据悉，此次比赛由鹤山市足球协会主办，旨在加强青少年足球后备人才培养，推动鹤山市足球运动的普及与发展。比赛分为5天共6个组别进行，采用8人制、5人制比赛规则，每个组别通过循环赛进行对决。比赛共有22支队伍，超350名球员参加，参赛选手年龄最小的为6岁，年龄最大的为15岁。

“放假后，我就开始为这次比赛做准备，每天都训练。”15岁的彭俊宁是鹤山超越少年足球俱乐部一队的队员，他从5岁开始接触足球运动。在本次比赛中，贡献了11个进球的彭俊宁成为球队的MVP。谈起参赛的感受，彭俊宁表示：“球队获得男子U15组第一名，我觉得我平时的付出和努力得到了回报。不过，感觉自己仍然有很大的提升空间，在以后的比赛中，我将努力做得更好！”

鹤山市文化广电旅游体育局相关负责人表示，该局将继续支持青少年足球俱乐部发展，加强青少年足球后备人才培养，为鹤山市足球运动输入更多新生力量。



烈日下，男子U15足球比赛的球员们展示着娴熟的足球技术。

# 桃源镇综合文化站获评“特级” 以完善软硬件满足群众文化需求

江门日报讯（记者/张舜同 通讯员/施斌麟）7月26日，记者从桃源镇了解到，近日，广东省文化和旅游厅公布了第十次广东省乡镇（街道）综合文化站评估定级上等级站名单，其中，桃源镇综合文化站获评“特级文化站”。

据了解，桃源镇综合文化站于2021

年正式投入使用，是集党建、政务、服务、教育、宣传、展示和业务办理于一体的党群服务综合体，以资源配置最优化、组织建设效能最大化、教育管理效果最优化、服务功能个性化为建设目标。

桃源镇综合文化站面积约3000平方米，由图书馆、文化馆、活动区三部分

组成。图书馆包含一般阅览室、自助图书室、多媒体活动室、电子阅览室、妇幼图书室等；文化馆包含固定历史文化展厅和活动展厅，活动区包括棋艺培训室、书画培训室、舞蹈室、体育活动室、曲艺室等，并且在露天区域还设有小型舞台，其后有化妆间及物资库。站内每一个

功能室都有醒目的标识、标牌，拥有规范的管理制度且配置电脑、音箱、电视机、投影仪等设施。图书馆藏书2万余册，书籍种类齐全，报刊杂志达30多种；电子阅览室可供群众上网浏览。如今，该文化站已成为桃源镇开展科普、宣传、培训、群众娱乐的活动阵地。

下一步，桃源镇将以此次评估定级为契机，持续加强镇综合文化站和村（社区）综合文化服务中心建设，深化改革创新，着力提升管理和服务水平，补齐短板，促进基层公共文化服务高质量发展，满足人民群众多样化、多层次文化需求。

区域新闻中心主编  
责编/刘悦 美编/刘悦

## 供电

# 鹤山供电局动态调整电网规划，加强基础设施建设…… 为高质量发展提供可靠电力支撑

工业经济持续壮大，产业项目接连落地，典型镇村展新姿……乘着“百千万工程”东风，今年以来，南方电网广东江门鹤山供电局（以下简称“鹤山供电局”）以服务和融入鹤山全力建好省“百千万工程”典型县为年度工作重点，从积极向上争取资源，动态调整电网规划，优化服务做好用电要素保障，为鹤山市全力建好省“百千万工程”典型县提供电力支撑。

作为经济发展的“晴雨表”，近年来，鹤山市全社会用电需求持续增加，特别是工业用电量快速增长，彰显了鹤山市经济稳中向好的韧性和后劲。数据显示，今年1-6月，鹤山市全社会用电量累计25.73亿千瓦时，同比增长11.73%，增长率在江门地区排名第二。其中，工业用电18.37亿千瓦时，同比增长12.52%；商业用电1.58亿千瓦时，同比增长15.56%。7月25日22时06分，是今年鹤山市电网总负荷第七次创出历史新高，最高负荷达94.5万千瓦，较去年最高负荷（88.12万千瓦）增长7.20%。

文/图 湛磊 许湘粤



鹤山供电局着力优化服务，深入用户企业了解用电需求。

### A 打造良好用电环境 助推工业经济高质量发展

近年来，鹤山市狠抓制造业当家“一把手”工程，狠抓项目建设夯实业制造业根基，充足且稳定的电力供应，为鹤山市地区工业经济高质量发展提供了基础保障。

“近年来，我们坚持高标准服务产业集群和县域经济发展，加强变电站布点、优化电网布局，打造坚强灵活、能力充裕的县域电网。持续完善负荷管理体系，努力促进电力供需平衡，提升供电可靠性，有力保障了鹤山市经济社会发展所需。”鹤山供电局生产计划部副经理易永海说。

在持续完善负荷管理体系，努力促进电力供需平衡方面，鹤山供电局通过积极向上争取资源，动态调整电网规划。鹤山供电局还以《重点项目备忘录》为依托，按照轻重缓急的原则，加快用电项目的规划立项，现场

办公及时解决，推动重点项目提前开工、提前送电，有力服务好鹤山市重点招商引资项目的投产用电。

据统计，今年上半年，鹤山供电局共完成工业用户接火送电102项，增加装变容量近20万千瓦安，其中包含班皓、信义、隆基、华鹭等大工业用户；累计完成6500万元电网投资，有力满足各大园区的用电负荷发展需求。

同时，鹤山供电局坚持足额落实资源储备，需求响应、有序用电资源储备分别达到本地区最大负荷的5%、30%。持续抓实应急演练和启动准备，已完成《2024年迎峰度夏负荷管理方案》修订及负荷管理应急演练，各项措施衔接有序、准备充分。

“接下来，我们还将根据电力供需形势的变化按需组织负荷管理，动态调整规模，全力满足用户用电需

求。”鹤山供电局供电服务中心副经理陈永江说。

在提升供电可靠性，提升客户获得感方面，鹤山供电局以减少客户停电时间为着力点，全力推进鹤山市电网数字化运维，目前已完成鹤山全市1.7万余基杆塔的航线规划，实现了电网精细化自动巡视100%覆盖。

在优化用电服务方面，鹤山供电局在全市全面铺开“网格员+电管家”智联服务，以“高效协同、服务融合”为核心充实服务内涵，简化办电流程，推行不动产登记过户及用电过户“一次办”等特色做法，为用户提供绿色低碳高效的一站式综合用能规划服务。同时，立足工业网络，为园区企业客户提供从“轻松接入能源”到“高效使用能源”的全方位“管家”式服务。

### B 完善城乡电网基础设施 推动新时代乡村电气化建设

近年来，鹤山供电局以服务和融入鹤山全力建好省“百千万工程”典型县为年度工作重点，持续加大城乡电网基础设施投入力度，积极推动新时代乡村电气化建设，提出了阶段性的目标。

按照预期目标，鹤山市2024年要实现服务充电设施网络乡镇全覆盖，全市城乡供电服务均等化指数不高于2.3。到2025年，服务充电设施网络由乡镇全覆盖拓展至各典型村全覆盖，实现行政村“一村一台区”全覆盖。到2027年，城乡区域电网网架、“源网荷储充”等新型电力基础设施通达情况将更加均衡，城乡供电服务均等化水平显著提升。

近年来，鹤山供电局积极融入“百千万工程”，提升新时代乡村电气化水平，优化电网架构，支持乡村特色产业壮大。据统计，今年1-6月，鹤山供电局在开展农村电网巩固提升工作中已投资6776万元，建成投

产了87个项目。截至6月30日，鹤山供电局服务广东省“百千万工程”首批典型村提升改造项目投产5项，总投资达134万元，并计划年内增加4200万元支持新时代乡村电气化改造，持续提升农村电网供电质量。“我们积极动员和整合各方力量和资源，引导全社会共同参与乡村电气化建设，全力打造新时代电气化示范点，助力推动鹤山市‘百千万工程’落地见效。”易永海说。

今年以来，鹤山供电局积极推动新时代电气化示范点规划建设，按照“多布点、短半径、标准化、一次建”原则，在鹤山10个省“百千万工程”典型村高标准开展乡村电气化示范建设。目前，鹤山供电局已高质量完成龙口镇南村、共和镇来苏村等典型村的电网规划报告，其中南村乡村电气化升级改造已完成。改造内容包括推进农业种植、农产品加工和农村生活电气化，有力促进农村生产生活绿色低碳转型。

### C 优化电力供给服务 高效能保障电网安全可靠运行

电力是经济社会发展的“先行官”。鹤山供电局将进一步优化电力供给服务，推动县镇村电力基础设施提档升级，赋能鹤山市经济社会高质量发展。

“我们将主动对接地方政府，保障客户接电配套投资，确保精准有效投资，着力满足企业发展所需要的用电负荷，保障重点项目按计划高质量投产。”易永海说。

在高标准做好电网科学规划方面，鹤山供电局将继续以融入和服务“百千万工程”为出发点，遵循政府规划和负荷需求的发展导向，认真开展“十五五”数字电网规划。特别是持续抓好农网升级改造，加快推动县镇村电力基础设施提档升级，推动充电站建设向乡村布点覆盖，充分挖掘偏远乡村建设充电站的需求。

“我们将加快各大园区符合业扩延伸政策的用电客户的电源项目立项实施，加快完成共和、古劳两个省‘百千万工程’典型镇的提升配网供电质量标准化治理，完成十个典型村的乡村电气化项目建设。”易

永海表示，鹤山供电局还将全力做好配套城乡电网规划建设，提升电网对新能源消纳能力，促进新能源发电全额消纳。全力做好新能源并网服务，积极配合做好鹤山市全域“光伏+建筑”一体化应用推广，重点保障址山镇莲珠新村试点区域光伏并网。

在高效能保障电网安全可靠运行方面，鹤山供电局将持续推进新型电力负荷管理系统的建设，全面支撑精准负荷控制和常态负荷管理业务，逐步实现负荷管理的智能化、精细化、柔性化和常态化。

接下来，鹤山供电局将聚焦供电质量问题，网架提升和用电需求，打造适度超前的智能配电网，全力做好电力保障，助力鹤山高质量发展跑出“加速度”，为鹤山全面建好省“百千万工程”典型县，争创全国工业百强县、争当广东县域高质量发展排头兵。