

# “超长暑假”来了，这些事家长要格外留心

新华社记者 鲁畅 吴文诩 侠克

日前，全国中小学陆续放假，学生们迎来近8周的“超长暑假”。如何让孩子们安全、健康、快乐地度过假期，记者采访了公安、消防、医疗等部门以及心理专家，梳理多类需要家长留心的“暑假关键事”。

## 警惕“玩手机”被骗子盯上

记者了解到，暑假期间涉未成年人电信诈骗警情高发，不法人员通常通过“游戏交友”等方式寻找目标。

8岁的小娜（化名）在玩手机游戏时，接到陌生人留言称“免费送游戏皮肤”，于是两人添加QQ好友。在“确认”小娜是未成年人后，对方表现得“很生气”：“为什么不告诉我，你是未成年人，害得我的银行账户被冻结8万元”，“如果不打钱解冻，就要报警说你逃避游戏防沉迷系统！”受到恐吓的小娜，被迫使用姥姥手机转账8万元……

类似的案件并不少见。北京市公安局朝阳分局反诈民警王佳告诉记者，针对不同年龄段的学生，骗子的骗术也有所不同。例如针对初、高中生，骗子以买卖明星周边产品或游戏账号方式寻找目标，引导未成年人到“假网站”交易骗钱。还有的则在游戏直播间发送“打赏主播可参加返利活动”广告，将未成年人员引诱至QQ群或微信群中，实施“刷单返利”骗局。

此类诈骗不仅造成财产损失，更对未成年人造成心理伤害。一位被骗孩子家长反映，孩子受到骗子恐吓和家长责备，心理打击很大，变得郁郁寡欢。王佳提醒，家长要及时了解并向青少年

普及防骗知识，教导孩子不要轻信陌生人，不使用监护人支付账户进行转账。

## 提防心理“暑假综合征”找上门

“我家孩子上三年级，以前一放假就捧着手机上网，现在拿着手机每天和AI语音聊天，也不去和其他小朋友玩。”一位家长无奈表示，“注意力全在手机里。”

记者在采访中了解到，暑假期间脱离校园规律的学习生活节奏，一些孩子社交活动显著减少，容易过度沉迷虚拟世界。

国家儿童医学中心、北京儿童医院心身医学科副主任医师李瑛表示，短视频、碎片化信息的大量传播，对青少年的心理和行为产生了多维度的负面影响。生理层面，过度使用互联网会干扰青少年的生活节律，影响视力和睡眠质量。在认知方面，青少年在接触互联网信息时，若对某类信息产生偏好，后台大数据推送机制会使他们接收的信息趋于单一化，进而影响其对事物，包括自身问题、学习、亲子关系等的全面客观认知。

在情绪层面，互联网带来的“即时满足”模式，冲击了传统教育中“延迟满足”策略对孩子情绪控制能力的培养。“当孩子习惯了这种即时满足，便难以忍受需求的延迟，对手机等设备产生情感依赖，容易发展为手机滥用或手机依赖问题，影响情绪管理，在青春期阶段表现得尤为突出。”李瑛说。

北京市昌平区精神卫生保健院有关负责人提醒家长，暑期里，孩子脱离

校园集体生活，情绪波动可能更易隐藏。应合理规划，让假期张弛有度，家长与孩子一起制订暑假计划，避免盲目报班填满日程，也防止沉迷电子产品。鼓励社交，搭建支持网络，创造机会让孩子参与社区活动、公益服务。如果低落、焦虑、烦躁等情绪持续两周以上且无法自行缓解，或行为异常，出现过度沉迷某事物、自伤自残行为等，建议及时寻求专业医疗机构帮助。

## 外出活动人身安全不能“放假”

据消防部门统计，暑假是儿童意外伤害事故高发时期。

北京市西城区消防救援支队新闻宣传处副处长李禹江表示，首先应关注居家安全，督促孩子不在飘窗或阳台上玩耍、不用湿手或湿布触碰家用电器、不往窗外抛物、不玩火等。

其次，应关注户外出行安全。暑假天气炎热，游泳、戏水热度攀升，但同时也是溺水事故高发期。家长要教育孩子不到江河、湖泊、水库等危险水域玩耍，游泳应选择正规场所，并在成年人陪伴下进行。在户外露营时，不要去未开发区域，切勿盲目探险，尽量选择成熟、有安全保障的景点地点。此外，要时刻关注孩子行踪，避免外出走失。如果孩子不慎走失，家长要保持冷静，立即报警，并向周围人员寻求帮助。

此外，夏季极端天气较多，要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域活动，外出突遇暴雨时，要远离高压线路、电气设备等危险区域，在积水中行走时要注意观察，防止跌入窨井或坑、洞中。

## 避开“问题研学游”陷阱

行程缩水、“货不对板”、价格虚高、“只游不学”……暑假期间，不少家长会给孩子报名研学游，殊不知眼花缭乱的研学游市场也暗藏风险。中国旅行社协会发布的《2024年中国研学旅游发展报告》指出，研学游市场存在机构鱼龙混杂、安全难保障、收费不透明等问题。

记者采访北京多家法院了解到，因研学游机构虚假宣传产生法律纠纷的情况不在少数。在一起案件中，某旅行社对外宣传称，提供在某国多个城市旅游、参观、食宿、研学活动等服务，其中亮点内容为“中国儿童在某国际艺术舞台上演出”项目，原告于某受该宣传内容的吸引，花3万余元为女儿报名参与。然而，该旅行社仅在无排练、无化妆、无观众的情况下组织学生们在国外一公共场所演唱两首歌，且在住宿地点、游览项目、抵达地点等方面均降低服务标准，和宣传严重不符。

此外，一些研学活动以“锻炼孩子体能和意志品质”为宣传点吸引家长，却存在意外风险。北京一位家长告诉记者，曾给孩子报名的研学游中包含一次约7公里的徒步体验，“开始没觉得难度多大，直到听说孩子崴了脚，细问才知道徒步地点是一个未开发、未开放的山沟，有很多沟沟坎坎，成年人过去都费劲，别说小孩子了。”该家长说。

法官建议，消费者在挑选研学项目时要多方考虑，不要冲动买单，理智选择。如果遇到虚假宣传，要勇于拿起法律武器保护自己的合法权益，向行政部门投诉或向法院提起诉讼。新华社电

# 假期护眼正当时！“视力存款”保管好

新华社记者 顾天成 黄筱

暑假来临，孩子们喜迎假期，或游览祖国河山，或参与体育锻炼。然而，补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来，离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”？怎样保管好宝贵的“视力存款”？记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案，查看孩子视力“存款”。

国家卫生健康委公布数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来，尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势，但近视早发、高发态势仍然存在，“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’，一旦过度消耗或近视发生，科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议，暑假是进行系统检查，更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”？

张钰解释，新生儿眼球较小、眼轴较短，双眼处于远视状态。随着生长发育，远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”，可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁

后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前，女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示，当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量，选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示，无论孩子是否近视，定期进行专业检查，建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉，视觉健康档案主要包含3项关键指标，包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中，远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常，若远视储备低于同等年龄水平下限，表明近视风险增加。

——四招帮助孩子们“看得更清”。

眼睛是心灵的窗户，眼健康涉及全生命期。怎样才能帮助孩子们“看得清”，近视度数“长得慢”？

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议，假期期间家长们帮助孩子预防近视，要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面，要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时，遵循“20—20—20”护眼法则，即近距离持续用眼20分钟，需抬头眺望20英尺（约6米）外远方20秒以上。

在户外活动方面，应坚持在有阳光

时进行每天2小时，每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动，户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面，建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品，学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时，每次不超过20分钟。

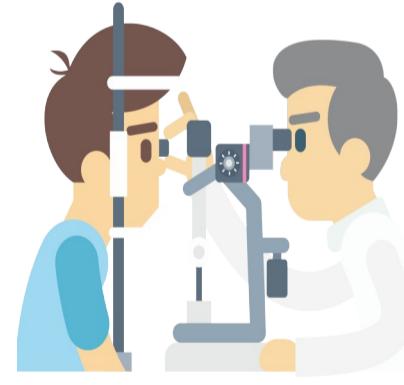
最后，要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育，饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”，有无可参照的科学标准？

国家卫生健康委印发的《近视防治指南（2024年版）》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300勒克斯（lux）。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时，可优先参照国家出台的相关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品。

“才半年时间，又加深了150度！”“有没有什么办法能逆转近视度数啊？”进入7月，张钰的诊室里就诊量有所增加，家长们抛出各类咨询问题。



“有商家宣称能将近视完全恢复的产品，大家需要谨慎。”张钰表示，真性近视是不可逆转的，这是专家们目前对近视的共识。

2021年起，国家市场监管总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治，强调“在目前医疗技术条件下，近视不能治愈”，禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说，即使是经过科学认证的防控技术手段，如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等，也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整，才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构，选择适合自己孩子的视力保护方式。新华社电