

G【敢当头条】

减少近视当树立“远见”

开学了，有的老师发现，校园里又多了一些“小眼镜”。联想到近些年近视低龄化的问题，不免让人担忧。

国家卫健委数据显示，2022年全国儿童青少年总体近视率达53.6%，这意味着每两人中就有一人近视。长时间、近距离用眼是导致近视的主要原因，而在电子屏幕前暴露时间长、缺乏户外运动、饮食不均衡等，则进一步加重了近视问题。

今年9月，是第7个全国近视防控宣传教育月，主题为“注重行为干预融入日常生活”。家庭、学校、医疗机构当树立“远见”，形成合力，让孩子在日常中养成良好的爱眼护眼习惯。

注重“远视储备”，树立从小抓起的“远见”。所谓“远视储备”，可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。通常，人刚出生时都是远视眼，从3岁开始远视度数约为300度，理想状况下，随着生长发育，到12岁后将由远视眼发育为正视眼。正视化前，儿童眼睛在不同年龄对应的远视度数，即“远视储备”。这一储备无法增加，只能被逐渐消耗，但阳光能刺激视网膜中的多巴胺分泌，减少“远视储备”消耗。

因此，从幼时起，孩子的日间户外活动时间就应得到充分保证。此外，也要为孩子提供良好的照明条件，督促孩子养成规范读写姿势、注意用眼时长、

定期筛查视力等，将近视防控战线前移到学龄前。

注重体育运动，树立“野蛮体魄”的“远见”。运动与学习并不矛盾，适当运动能增进学习效果；在阳光下挥洒汗水，也能增强孩子的体质、预防近视发生。以湖北省武汉市为例，即使在学业繁重的情况下，有的学校仍坚持组织学生“阳光运动一小时”，做好近视防控。但体育运动不应只被局限在校园。离校后，家长也应尽量增加孩子的户外运动时间，减少孩子近距离用眼和使用电子产品的时间。

注重扭转观念，树立预防优于治疗的“远见”。面对孩子的近视问题，不少

家长“重治疗轻预防”，寄希望于角膜塑形镜、近视手术等方式摆脱近视困扰，不仅耗费时间精力，也不能保证视力会恢复到百分之百。

“一分预防”强过“十分治疗”。从幼儿园开始，家长就应带孩子到正规医疗机构建立视力档案，监测视力情况，培养孩子良好的爱眼用眼和均衡饮食习惯。一旦发现孩子近视，首要治疗方法是及时为孩子选择合适度数的眼镜，否则会加重孩子视力疲劳，导致近视增长的速度加快。

拥有一双明眸亮眼，关乎孩子的未来。这扇“心灵之窗”，值得用心好好呵护。

(据新华网)

J【金玉良言】

以银龄优势破解银发难题

3年、12万人——这是出现在教育部等10部门近日联合印发的《国家银龄教师行动计划》(以下简称《计划》)中的两个醒目的数字。

《计划》着眼于搭建国家层面老有所为平台，挖掘退休教师资源优势，发挥其有益补充、示范引领作用，推动建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国，加快建设教育强国。《计划》明确，经过3年左右时间，全国银龄教师队伍总量应达12万人左右，银龄教师服务各级各类教育的工作体系基本健全，服务能力不断提升，政府主导、社会参与的银龄教师发展格局基本形成，数字化赋能银龄教师工作水平不断增强，开放灵活的线上线下支教方式不断完善。

银龄教师行动计划并非平地起高楼，老年知识分子在各个领域老有所为的实践已持续多年。早在2003年，为响应西部大开发的号召，全国老龄委就曾组织医疗卫生、文化教育、农业科技等方面的老

专家、老教授，启动了援助西部的老年志愿者行动——银龄行动，成为老年知识分子老有所为的一面旗帜。2021年推出的《全民科学素质行动规划纲要(2021—2035年)》也提出，要发展壮大老年志愿者队伍，组建老专家科普报告团，在社区、农村以及青少年科普领域发挥积极作用。

近来时常被提起的“能人返乡”政策，意图也在于鼓励退休干部、退休教师、退休医生、退休技术人员、退役军人等回乡定居，当好产业发展指导员、村级事务监督员、社情民意信息员、村庄建设智囊员，把技术、信息、知识带回家乡，弥补乡村人才的空心化，推动社会资本进入乡村，实现与乡村资源的再结合。

当前，我国人口老龄化不断加剧，必然带来各方面压力，但庞大的老年群体也是亟待开发的人力资源富矿。据统计，截至2019年年底，我国具有中级及以上专业技术职称的退休老年知识分子

达1929.2万人，其中大学以上学历509万人，约占26%。组织其中一部分有意愿、有能力的老年人，让他们以知识、技能、经验更好服务经济社会高质量发展，既有利于盘活人力资源，化解因老龄化造成的劳动力不足等问题，又有利于他们自身获得高质量的晚年生活，继续从社会生活中获取个体成就感。

参与各类银龄计划的老年知识分子，不仅是国家发展的贡献者，也是社会发展成果的见证者与受益者。他们对国家、社会有着高度的认同感与归属感、责任感与使命感。老树春深更著花，请他们用自己多年积累的专业能力帮助需要帮助的人，为当地经济社会发展作出贡献，同时再次开掘自身的价值、再次找到社会归属，是一种双向奔赴，更是一个社会化挑战为机遇的方法所在。以银龄优势破解银发难题，还有更多的思路可以继续探索。

(据新华网)

Y【有此一说】

“陪伴经济”火热如何走得更远

饭搭子、健身搭子、旅游搭子……最近，在年轻群体中流行一种“搭子”式社交，由此也带火了“陪伴经济”。

找“搭子”，其实就是找陪伴。比如外出旅游，却担心拍不出满意的照片，可以找一个“拍照搭子”，对方提供“陪拍”服务，主打一个“陪伴+拍照”。不少陪伴服务是按小时收费，单价多是在几十元到近千元不等。

“陪伴经济”为何火热？需求是决定供给的主要原因。有学者曾将陪伴服务分为两类，一类是工具型陪伴，如陪学、陪游、陪逛等；另一类是情感型陪伴，如陪聊等。无论哪种，都折射出了人们日益细分化、个性化的社交和情感需求。快节奏的生活中，一些人会感到孤独和压力，“陪伴经济”提供的服务能够填上“缺口”，带来帮助或是慰藉。

互联网的普及，也为“陪伴经济”提供了更多便利。通过网络平台，人们可以及时将自己的需求信息发布出去，更轻松地找到陪伴服务；愿意提供陪伴服务的人员，也能够更加便捷地“出租”自己的闲暇时间、技能和经验，获取报酬。

作为一种新兴的消费模式，“陪伴经济”也不乏一些问题。以新近走红的“陪拍”为例，有的服务提供方是“小作坊”式的经营，消费者如同“开盲盒”。还有些陪伴服务内容缺少有效保障，反馈体系也有待完善，买卖双方多是靠口头约定，“一锤子买卖”谈价格，缺乏明晰的规则制约。

对于合法合规的“陪伴经济”，全社会不妨抱着宽容的态度，把市场能解决的问题交给市场；对于以“找搭子”之名进行违法勾当的行为，必须坚决打击；对于潜藏的风险隐患，也应积极对症下药、寻求破解之策。

人们常说，“陪伴是最长情的告白”。让“陪伴”更加长情，“陪伴经济”持续火热、走得长远，还需要在提高服务质量、规范市场秩序、保障消费者权益等方面做出更多努力。如此，才能惠及更多消费者和从业者。

(据新华网)

H【画里话外】

谨防招聘市场“糖衣炮弹”

以高薪为诱饵，虚假承诺“画大饼”，在合同中玩“文字游戏”，成立“皮包公司”挂羊头卖狗肉……近年来，招聘市场上的诈骗行为坑害求职者，不少求职者“未工作先破财”。招聘诈骗行为还扩展到更大领域范围，甚至呈现产业化发展趋势。这严重扰乱求职市场秩序，损害求职者就业信心，亟待严加防范并加大打击力度。

今年2月，四川省公安厅公布一起典型案例，犯罪嫌疑人胡某某成立四川某教育科技有限公司，伙同17人专门针对在校大学生、应届毕业生和有培训需求的应聘人员，在求职平台上发布虚假高薪招聘信息，通过一系列套路陷阱，诈骗400余名求职大学生，涉案金额达131万元。

近期，上海市松江区人民法院公开宣判一起招聘诈骗案件，犯罪团伙利用被害人对证书性质的认知偏差，以高薪职位为诱饵，以必须持证上岗为由，骗取“学习证明”费用。从2022年4月至案发，该犯罪团伙骗取涉及内蒙古、河南、

甘肃、重庆、云南、广东等地的多名受害人共计18万余元。

不法分子缘何屡屡得逞？首先是利用了求职者急于高薪求职的心理，他们许以优厚待遇等虚假承诺，让求职者步步落入圈套。其次，部分监管漏洞仍存，违法链条隐蔽致使求职者维权难。记者发现，一些招聘骗局在合同上只明确甲方权益以及乙方义务，而对于招聘公司许诺给求职者的种种承诺，并未写入合同，或是在合同中设置苛刻条件，致使求职者在后期发现公司未兑现承诺时，也难以从合同中找到维权证据。再加上不少受害人防范意识薄弱，社会阅历及求职经验不足，往往成为不法分子行骗的目标。

就业是民生之本，维护好、保障好求职者基本权益是招聘市场健康发展的必然要求，也是推动实现更加充分、更高质量就业的坚实基础。

要识破不法分子利用“障眼法”设置的陷阱，关键是要加强对求职者的求职培训及反诈宣传，将宣传深入最基层，提



高求职者防范意识。高校要加强学生求职风险教育，帮助大学生提高反诈骗能力。各平台加强对招聘单位的资质认证和信息发布人员实名认证，规范信息发布流程，建立招聘企业红黑榜制度，确保发布的信息真实、合法、有效。

此外，各相关部门间应健全信息交换机制，加强行政许可与劳动保障监察执法之间的沟通衔接，形成监管合力，指导和督促网络招聘平台完善信息发布审查制度以及投诉处理机制。对违反法律法规有关规定的，要加大打击力度、依法严肃处理。

(据新华网)