

老校长支招上网课学生保护眼睛

课间阳台上多晒晒太阳



“上海学生这个礼拜都开始在线教育了，千万要提醒家长，每天一定要让小朋友们去户外走走。哪怕是因为隔离不能下楼，也最好到阳台上打开窗，晒晒太阳，和日光接触，这样才能保护眼睛！”本周，本报记者接到了一个语气急切的来电，电话那头是静安区教育学院附属学校校长、特级校长张人利。

老校长

提醒孩子们走到阳光下

为何一定要把宅家的娃“赶”去户外？这位老校长毫不避讳地说，这和学校意想不到的一个变化有关。常年来，静教院附校的近视眼发生率每年呈下降趋势，远低于全市同年龄段平均近视率。去年，初中部搬迁至全新的校舍，标准400米跑道、大草坪、阳光露台等室外空间是老校舍的数倍，运动设施一应俱全。按理说，孩子们有更多时间散步、运动，让眼睛得到休息，但2021年的统计数据却多年来首次上升，而且一口气上升了9个百分点。这个结果让人惊讶又着急。

“后来，我就开始琢磨，到底是哪个环节

出了问题呢？”张人利说，在召集全校体育老师开了三次全体座谈会后，终于渐渐找到问题所在——原来，在老校舍时，全校只有小小的篮球场，时间一长，老师们习惯了利用篮球场开展活动，但那时，每节体育课还是在户外上的。搬入新校舍后，一方面，起初几个月草坪尚未完全修缮，无法使用；另一方面，宽敞的室内篮球场着实诱人，且不用担心高温或酷寒、阴雨天气，老师们习惯性地延续了原先的教学方法，体育课往往多半搬到了室内上。“你想，这样一来，同学们是不是太阳晒得少了，日光接触得少了？可能这就是造成很多同学视力下降的原因之一。”张人利说。

校长的发现，让校体育教研组长王广转很有启发。“是的，我们后来规定，体育课无论今天练习主题是室外进行的跑步还是乒乓球等室内项目，老师都必须把准备活动放在户外进行，引导同学们在阳光下运动，走向操场。”王广转说，体育教师不但要关注体育成绩，更加应该关注学生全面的身心健康，包括近视率。在线教育开始后，静教院附校建议同学们，对着屏幕上体育课时，尽量将老师的动作记在脑海里，然后让眼睛休息一下，让身体动起来；即便在室内，也可以尽量到阳台等

光线充足的地方运动。

眼科专家

户外活动强调的是户外

“对抗网课造成的眼负面影响，最值得推荐的方案是：户外活动。”复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长周行涛对于张人利的建议，表示肯定和赞同。周行涛指出，居家对孩子眼睛的影响源于两方面：户外活动减少和近距离用眼（不仅是电子产品）增加。

国内大样本研究证实，每天增加一节45分钟的户外活动课可以将近视发病率降低9%。户外活动的魔力在于其全光谱的亮光和全视野的保护性离焦。在这里，户外活动强调的是户外，而不是活动，也就是说在户外静立40分钟的效果好于在室内打乒乓球或篮球1小时。

周行涛建议，在居家期间，孩子不用把时间花在上学、放学路上，反而有更多时间可以在户外绿地畅享春光。“我们何不给孩子在清晨和傍晚各增加1小时的户外活动，这也意味着减少2小时的电子产品接触时间，同时可以通过跳绳打卡等方法增强体质，岂不一箭三雕？”周行涛说。 本报记者 陆梓华



丹丹看天气

本报讯（记者 马丹）春天的冷空气也凶猛！尽管今天冷空气的影响趋于减弱，早晨各区起步气温在10~11℃左右，最高气温回升到14℃，但是，天空阴沉，尤其是午后，西北到西风呼呼吹，让人有种重回冬季的感觉。据上海中心气象台预报，冷空气“接力赛”并未结束，下一场冷空气“蓄势待发”，今天下半夜起阵雨将再度归来，周末至下周初最高气温可能又会跌回个位数。

受冷暖空气共同影响，20日到21日本市将有一次大雨到暴雨和大风过程。20日白天以阵雨为主，20日夜间起雨势增强，明显降水时段会出现在21日，最大小时雨强达到15~25毫米，并可伴有弱雷电和短时强降水等对流天气。22日上午，雨渐止转阴，风力也会逐渐减小。市气象局首席服务官郭锐说，今夜明晨的雨可能局地性较强，由于冷空气通常自北向南“抵沪”，因此，雨势较强的区域可能会集中出现在本市北部地区。

今天上海气温略有回升，但是，20日到22日，在冷空气和雨水联手打压下，全天气温都会比较“低迷”，日最高温度预计只有9~11℃，平均气温和常年同期相比会偏低1℃左右，体感温冷。郭锐说，24日开始，天气会逐渐回暖，最高气温也会回升到17~18℃。“从连续热得破纪录，到气温跌回个位数，这种气温的大起大落会让人倍感不适，也是为什么许多人觉得这几天特别冷的原因。其实，3月中下旬，最高气温在20℃左右，日均气温在10~11℃左右是正常状态。但是上海前段时间热出27.5℃这样的破纪录‘高’温太过少见，所以这几天的冷空气‘强势’压制气温之后，未来一段时间，上海的气温会回归均值，还原春天该有的温情。”

明有大到暴雨
最高气温降到个位数

为什么这么多人人生不出？

别纠结“谁的问题”，两个人一起治

第 医 线

今年全国两会上，鼓励生育成热门话题。去年，我国开始实施三孩生育政策，多位代表委员表示，在完善生育配套设施的同时，也要重点关注不孕不育难题。也就是说，除了解决“不愿生”，也想办法解决“不能生”。

在上海市第七人民医院泌尿及生殖医学部主任孙建明的印象中，这几年，一同前来治疗不孕不育的夫妻越来越多了。这是一种思想的进步，在很多年前，大多数丈夫都是心不甘情不愿地走入诊室。



孙建明(前)在工作中

6年不孕与丈夫DNA有关

孙建明的门诊来了一对来自新疆的小夫妻，结婚6年，始终没有迎来爱的结晶。起初，家里老人总给女方找来一些生孩子的偏方，但肚子始终没动静。后来，女方去医院检查，妇科彩超、性激素等结果都是正常的。

夫妻俩打听到上海七院的孙建明主任，慕名来到上海。本着“男女同治”原则，孙主任将女方介绍给妇产科生殖专家做检查，当天也让男方查一下精液和染色体。结果，多次复查报告显示为无精子症。染色体检查证实，男方得了一种叫“克氏综合征”的病，这是一种先天染色体异常导致的病，会导致无精子症，无法拥有自己的孩子。“作为医生，帮助他们查明原因、诊断清楚也是我们的使命。”

来自江苏的小李夫妻就幸运多了。小李35岁，妻子小陈30岁，结婚5年，无法完成夫妻生活，更别说生孩子了。通过检查分析，孙建明为小陈明确了治疗方案，主要是采用中西医结合的方式——二阳温肾汤，加上小剂量的万艾可。针对精子质量异常，采用中药生精汤配合中医外治健脾灸等治疗，同时饮食方面也要注意少辛辣、忌酒，生活规律，提升精子质量。经过半年多的治疗，小陈成功怀孕。

影响生育男女责任各半

一般来说，如果夫妻1年以上都有规律的性生活，其间没有采取任何避孕措施，却没能

成功怀孕，就可诊断为不孕症。其中50%是因为男性原因引起，40%为女性因素，另外还有10%是共同因素或不明因素。孙建明主任建议，夫妻同治，这有利于快速找出病因，缩短治疗时间。

在由妇产科、男科、泌尿外科等相关科室整合而成的七院泌尿及生殖医学部，男方由男科专家接诊，针对少弱精子症，根据辨证可用孙建明主任的经验方“生精汤”加减配合抗氧化药物，如维生素E；对于畸形精子过多的患者，可辨证使用孙建明主任经验方生精3号方。女方由妇产科生殖专家接诊，可针对病情给予促排卵、调气血等中西医结合手段进行治疗。

孙建明说，女性的检查要受到生理周期的限制，相比之下，男性检查则相对方便。夫妻双方首先要做的，就是检查男性的精子质量到底好不好，判断他有无可能患了少精子症或无精子症。排除了男方因素后，女方就需进行一系列检查，以判断内分泌功能是否正常、卵巢储备功能好不好、排卵是否有问题、输卵管通不通畅等。

多种因素影响男性生殖

良好生育功能的前提，是有一个正常发育成熟的卵子和一个优质的精子。但是长期熬夜、大量抽烟、酗酒、缺乏运动或者饮食上有所偏嗜等不良生活习惯，会使精子质量下降、卵子发育不正常，没有优质的精子和正常发育成熟的卵子，会影响生育功能，甚至不育。

孙建明表示，治疗男科疾病引起的“不孕”，需要针对病因进行治疗。比如，对于男性精子质量差的问题，如果是因生活方式、生活环境引起的，建议调整生活方式，不抽烟、不喝酒、不熬夜、多运动、多摄入新鲜的蔬菜水果，规避不良环境对精子质量的影响。如果是由于生殖系统感染、精索静脉曲张等疾病因素引起的精子质量差，就要积极采取措施进行治疗。

孙建明告诉记者，中医强调整体化治疗，在针对男女不孕不育的治疗中，通过中药调理治疗，调补气血、改善人体内环境，除了能改善男性的精子质量，更能提升试管婴儿的成功率。

当然，并不是所有少弱精子症的男性都需要通过辅助生殖来达到怀孕的目的，试管婴儿应当是在各种治疗无效的情况下才进行的最后手段。孙建明就曾接诊过另一对夫妇，男方也是患有少弱精子症，但是女方的身体没有问题，在这样的情况下，自然受孕是最优先的选择。男方的少弱精子症，经过治疗达到了自然受孕的条件。

这些年，有关于男性生育力下降的话题一直都受到大家的关注。就像职场上的“35岁现象”一样，男性超过35岁后，生育能力也会下降；到了45岁，生育能力就会减弱80%左右，所以男性是否处于最佳的生育年龄，对于孕育也很关键。

本报记者 左妍 文并摄

申城不动产登记
今起网上办

本报讯（记者 杨玉红）今天起，上海对不动产登记机构有关办事服务推行“网上办、不见面”。对于确需到线下大厅办理的业务，当事人预约成功后，持有24小时内核酸检测阴性证明，于约定日前往办理。

本市加快推行“网上办、不见面”，对查询业务可通过“随申办”移动端“我的不动产”拉产调，“开具本市房屋查询结果证明”开具无房证明；水电气过户业务，可通过“随申办”移动端“不动产登记与水电气联办过户一件事”在线办理水、电、气、有线电视过户；二手房过户业务可通过“一网通办”PC端“房屋买卖联办服务”线上提交申请，在线获知购房资格、缴税金额、预约登记办理时间后，到线下大厅“一件事”专窗一次当场完成过户、缴税和领证，立等可取。

广告

江苏银行上海分行

三年期个人大额存单

3.55% (20万起)

详询江苏银行上海分行各营业网点

021-22258262 021-22258273