

您家孩子用对OK镜了吗？

佩戴OK镜是一种近视防控手段，但并非所有孩子都适合

OK镜作为一种“夜间佩戴、白天摘镜”的近视防控工具，近年来备受关注。

OK镜如何控制近视？哪些孩子适合佩戴？怎样科学使用？记者采访多名眼科专家，为家长提供一份实用指南。

夜间佩戴：给孩子的角膜定制“隐形矫正器”

“孩子戴了一年OK镜，近视度数只涨了25度，以前每年要涨150度。”北京丰台区一小学五年级学生小宇的妈妈告诉记者，孩子戴框架眼镜打篮球经常砸坏镜片，在医生建议下佩戴OK镜。

OK镜全称角膜塑形镜，是一种经过特殊设计的硬性高透氧隐形眼镜，通过在夜间佩戴对角膜进行物理塑形，暂时改变角膜弧度，从而在白天提供清晰的裸眼视力。

北京大学第一医院眼科主任冯云说，OK镜就像给角膜“定

制”了一个“隐形矫正器”，使活泼好动的孩子在白天摆脱框架眼镜的束缚。

临床数据显示，OK镜对于近视的有效控制率为40%至60%，尤其适合近视增长较快的孩子。

“8岁至14岁是近视的‘猛长期’，OK镜能有效减缓眼轴增长，降低孩子发展为高度近视的风险。”冯云说。

有家长担心戴OK镜会损伤角膜。首都医科大学附属北京同仁医院眼科副主任医师王开杰表示，目前的研究表明，OK镜只对可再生的角膜上皮进行塑形。佩戴过程中，角膜上皮的分布会有变化，但角膜依然是完整、健康的。一旦停止佩戴，角膜形态会慢慢恢复到开始的状态。

因人而异：不是所有孩子都适合佩戴

“OK镜是近视防控的‘特种兵’，并非所有孩子都适合佩

戴，需严格‘选拔队员’。”北京大学第一医院眼科副主任刘海华指出，适合佩戴OK镜的孩子通常需满足的条件包括：年龄在8岁以上、近视增长速度较快、每年加深度数不低于75度；近视度数不高于600度，散光度数不高于150度，部分特殊设计镜片可适配更高散光度数；有良好卫生习惯，能配合家长和医生进行自我管理。

专家特别提醒，部分孩子需谨慎佩戴。如存在角膜炎、结膜炎、干眼症等活动性眼病，严重过敏体质或对护理液成分敏感，卫生习惯差、无法规范护理镜片，年龄过小或依从性不佳等。

据了解，OK镜的验配流程极为严格，需经过角膜地形图、眼轴测量、泪液功能评估等全面检查，并选择试戴片观察评估适配状态。佩戴后还需定期复查，之后每3个月随访。家长需监督孩子操作规范，避免感染。

佩戴OK镜后有哪些注意事

项？刘海华强调，镜片需每日用专用护理液进行清洁，摘戴前要洗手，定期给镜片除蛋白，避免超时佩戴；感冒、发烧期间要停戴，避免揉眼；游泳后要加强眼部清洁，出现眼红、刺痛、分泌物增多等症状，应立即停戴并就诊；镜片通常在1年至1.5年要及时更换，定期进行荧光素染色检查以检验角膜上皮完整性。

并非万能：防控近视需打好“组合拳”

“OK镜不是‘万能钥匙’，并不能完全替代传统眼镜。”冯云表示，佩戴OK镜需长期坚持以保持防控效果，如果中途停戴，角膜会像“记忆弹簧”逐渐回弹，近视度数也可能出现报复性增长。此外，对于不适合佩戴OK镜的孩子，离焦框架镜、视觉训练等也是有效备选方案。

“科学防控近视需打好‘组合拳’，着重普及防控措施。”王开杰建议，儿童应坚持日间户外

活动，保持每日户外活动时间2小时以上。倡导0岁至3岁婴幼儿不使用视屏类电子产品；3岁至6岁尽量避免接触和使用视屏类电子产品；中小学生在非学习目的使用视屏类电子产品单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。读写要做到姿势端正，还要保持光线适度。

加强0岁至6岁儿童眼保健和视力检查，明确在24月龄、36月龄和4岁、5岁、6岁时，针对儿童开展5次屈光筛查，减少低龄阶段近视发生；指导县级以上综合医院、有条件的妇幼保健机构普遍开展眼科医疗服务，规范开展近视矫治……在党和国家关心部署下，全社会行动起来，共同呵护孩子的眼睛。

国家卫生健康委妇幼健康司有关负责人表示，经过持续努力，全国0岁至6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率达到95.4%，全国儿童青少年总体近视率呈下降趋势。（新华社北京6月5日电）



世界环境日： 美丽中国我先行

6月5日，在山东省青岛市城阳区流亭街道白沙河入海口湿地，野生动植物保护志愿者乘坐冲锋舟对候鸟繁殖地进行巡查（无人机照片）。

当日是世界环境日，各地举办丰富多彩的活动，倡议社会公众积极行动，投身美丽中国建设。

（新华社发）

教育部中宣部启动实施全国青少年学生读书行动五大工程

进一步提升读书行动实施质量

新华社北京6月5日电 记者5日从教育部获悉，教育部办公厅、中央宣传部办公厅近日联合印发《关于深入实施全国青少年学生读书行动的通知》，进一步提升青少年学生读书行动实施质量，通过阅读筑牢青少年的民族文化根基、提升青少年的综合素质和创新能力，为强国建设提供有力支撑。

通知提出，在青少年学生读书行动已有工作基础上，创新实施五大工程。实施书香校园建设工程，将阅读有机融入学校教育教学，倡导分学段阅读目标，开展“每天阅读一小时”“周末阅

享半日”行动，营造浓厚书香氛围。实施阅读资源优化工程，丰富资源供给，强化阅读推广，开展“一人一本书，送你金钥匙”活动。关爱特殊群体，实施“光明未来计划”和“乡村学校图书馆振兴计划”。实施阅读素养培育工程，研制青少年阅读指数，加强阅读指导队伍建设，探索家庭亲子阅读指导路径策略。实施科技赋能阅读创新工程，强化数智赋能，推动数字阅读和传统阅读相结合，开发“AI阅读助手”，推动中小学校逐步覆盖“AI伴读计划”，打造国家智慧教育读书平台2.0版，以数字化

支撑青少年阅读和终身学习。实施阅读成果展示转化工程，鼓励青少年学生阅读后进行深度思考，开展“行走阅读”，做到读思结合，知行合一。

通知要求，加强组织领导，将读书行动与社会主义文化强国、教育强国建设紧密结合；健全工作机制，强化家校社协同，鼓励各地各校结合实际打造读书活动品牌；强化宣传推广，定期组织青少年学生读书展示交流活动，支持各地创新探索深入实施青少年学生读书行动的特色路径。

全国学生资助管理中心发布预警

警惕非法“校园贷”陷阱

新华社北京6月5日电 记者5日从教育部获悉，全国学生资助管理中心近日发布2025年第2号预警，提示广大学生警惕非法“校园贷”陷阱。

预警称，非法“校园贷”近期卷土重来，严重损害了广大学生的切身利益。一些不法网贷平台以门槛低、办理快、额度高、利率低为噱头，诱导学生过度消费、盲目借贷，使学生陷入债务困境、面临高利贷风险，部分学生因无力偿还债务而遭受非法催收，引发一系列严重后果。

全国学生资助管理中心提醒广大学生，树立科学理性的消费观，培养理性消费意识和良好消费习惯，合理规划日常开销，避免超前消费、过度消费、从众消费等；通过正规渠道申请资助，国家建立的高校资助体系，包括国家助学贷款、国家助学金、勤工助学等多项资助政策，能够有力保障学生顺利完成学业；若不慎陷入非法“校园贷”困境，一定要留存借款合同、转账记录、催收信息等相关证据，并立即报警，用法律武器维护自身合法权益。

2025年法考将于6月16日起报名

新华社北京6月5日电 司法部5日发布2025年国家统一法律职业资格考试公告，明确客观题考试网上报名时间为6月16日至6月30日，客观题考试时间为9月13日、14日，主观题考试时间为10月12日。

公告明确，2025年继续对法律职业资格考试放宽地区实施降低报考专业学历条件、降分录取的放宽政策，继续允许符合专业学历条件的全日制普通高等学校、军队院校2026年应届本科、硕士及以上学历毕业生（包括专升本、第二学士学位、专

升研）报考。同时，允许具备全日制普通高等学校非法学类本科及以上学历并获得相应学位且从事法律工作满三年的人员，报考2025年法律职业资格考试。

公告同时明确，2025年法律职业资格考试继续实行计算机化考试，对因身体、年龄等原因使用计算机考试确有困难的，主观题考试保留使用纸笔答题方式。报考人员可自主选择在司法行政机关设置的考区报考，如部分考区报考人数达到机位数量上限的，可选择其他考区报考。