

增速达到 4.34、4.52 和 5.1 倍, 表现为城市学生肥胖增幅高于乡村学生, 但增速低于乡村学生。此研究结果与周一等<sup>[3-5]</sup>的调研结果一致。近 10 多年来随着河南农村经济的发展, 农村的饮食能量大为增加, 导致了乡村学生肥胖人数大量增加, 增速超过了城市学生的上升水平。

4 次调查结果都显示, 男孩肥胖率显著高于女孩, 和发达国家形成鲜明对比。是因为饮食习惯的性别差异, 还是食物获得性方面的不同, 抑或仅仅是肥胖流行早期的表现, 目前尚无定论<sup>[6]</sup>。

对不同学段学生的肥胖流行率分析, 揭示了小学和初中组的肥胖率增幅最大, 可能与小学生、初中生食量大, 爱吃甜食及不爱活动和高中组的学习负担过重、营养补给不充足等因素有关。

很多研究证明, 肥胖儿童是发展至成人肥胖的潜在人群, 肥胖对儿童身心健康造成的近期和远期危害也得到证实<sup>[7-9]</sup>。针对调查结果分析, 应将肥胖的防治纳入河南省学生常见病防治的工作内容, 以小学和初中生为重点防治对象, 同时还应抓好乡村地区肥胖的防治。

(致谢: 谨此向所有参与本课题的单位和工作人员致谢!)

#### 4 参考文献

- [1] 李静, 马军. 1995 年与 2002 年全国学生体质健康状况比较. 现代预防医学, 2006 33(6): 959-960.
- [2] 中国肥胖问题工作组. 中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体质指数分类标准. 中华流行病学杂志, 2004 25(2): 97-102.
- [3] 周一, 季成叶, 曹若湘, 等. 北京市中小學生 1985~2000 年超重和肥胖流行趋势分析. 中国学校卫生, 2005 26(7): 529-531.
- [4] 季成叶, 孙军玲. 中国学生超重、肥胖流行现状与 15 年流行趋势. 北京大学学报: 医学版, 2004 36(2): 194-197.
- [5] 季成叶, 孙军玲, 陈天娇. 中国学龄儿童青少年 1985~2000 年超重、肥胖流行趋势动态分析. 中华流行病学杂志, 2004 25(2): 103-108.
- [6] ABALKHAIL B. Overweight and obesity among Saudi Arabian children and adolescents between 1994 and 2000. East Med J Health J, 2002 8(4-5): 470-479.
- [7] FREEDMAN DS, KHAN IK, DIETZ WH, et al. Relationship of childhood obesity to coronary heart disease risk factors in adulthood: The bogalusa heart study. Pediatrics, 2001, 108: 712-718.
- [8] 姚经建, 夏红, 屠月珍, 等. 上海市闵行区中小學生肥胖患病率调查. 上海预防医学杂志, 2004 16(5): 209-214.
- [9] 彭艳英, 何章飞. 上海市金山区 2005 年监测点学校学生肥胖状况分析及防治对策. 上海预防医学杂志, 2007 19(2): 68-69.

(收稿日期: 2008-07-06 修回日期: 2008-09-10)

### 【视力保护】

## 北京市东城区小学一年级新生读写姿势现状分析

潘勇平, 石晓燕, 高爱钰

**【摘要】** 目的 了解小学生读写姿势现状, 探讨坐姿对视力的影响, 为进一步开展干预研究提供依据。方法 采用整群抽样方法, 选取北京市东城区小学一年级学生 365 名; 用标准对数视力表, 按照常规方法检查学生视力, 在自然无干预的情况下检查学生的读写姿势。结果 有 80.4% 的一年级小学生读写姿势不正确, 人均不正确项数为 1.51。有 1 项不正确读写姿势的为 40.19%, 以胸桌距离不足一拳为最多, 占 37.41%。读写姿势与学生视力存在一定关系。结论 教师及家长应关注小学生的读写姿势问题, 采取适宜措施, 帮助其保持正确坐姿, 培养良好用眼习惯。

**【关键词】** 阅读; 书写; 肌肉骨骼平衡; 视力; 学生

**【中图分类号】** R179 G478.2 R778 I+1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2009)02-0173-02

青少年的读写姿势与身体发育、视力等有密切的联系。随着升学压力日趋严重和电视、计算机的普及, 通过降低学生的用眼时间改善学生视力的效果是极其有限的。因此, 研究如何采取有效的方法调整学生的读写姿势, 培养学生良好的用眼习惯, 避免因长期坐姿不良导致的学生视力下降、脊柱疾病, 具有十分重要的意义。小学阶段是培养正确坐姿和良好用眼习惯的关键时期, 该研究旨在调查小学一年级新生的读写姿势现状, 初步探索坐姿对视力的影响, 为进一步开展干预研究提供基线资料及理论依据。

### 1 对象与方法

1.1 对象 采用整群抽样方法, 于 2006 年 11 月选取北京市东

城区 5 所小学 363 名一年级新生为研究对象, 其中男生 200 名, 占 55.1%; 女生 163 名, 占 44.9%。

1.2 方法 采用自编的《小学生读写姿势检查记录登记表》记录学生的性别、年龄。由保健所在小学一年级新生体检时, 采用标准对数视力表, 按照常规方法检查学生视力, 凡一眼或两眼视力小于 5.0 者即为视力不良。

学生读写姿势的检查由经过严格培训的校医在自然无干预的情况下, 检查学生的眼书距离、胸桌距离及握笔姿势。判断标准: 眼书距离为 1 尺, 胸桌距离为 1 拳, 握笔手指距笔尖为 1 寸分别视为正确, 否则判断为不正确。凡有 1 种或 1 种以上读写姿势不正确即为读写姿势不良。

1.3 统计方法 采用 EPIData 3.1 录入数据, SPSS 11.5 统计软件进行分析, 分析方法包括一般频数分布、 $\chi^2$  检验。

### 2 结果

2.1 读写姿势状况 有 80.4% 的一年级学生读写姿势不正

**【作者简介】** 潘勇平 (1952—), 男, 浙江宁海人, 大学专科, 主管医师, 主要从事学校卫生工作。

**【作者单位】** 北京市东城区中小学卫生保健所, 100007

确;从性别看,女生略高于男生,但差异无统计学意义( $\chi^2 = 1.066$   $P = 0.302$ )。被调查学生中读写姿势不正确的项数为548,平均每人有1.51项读写姿势错误,女生略高于男生,但差异无统计学意义( $\chi^2 = 0.700$   $P = 0.485$ )。见表1

表1 东城区一年级不同性别小学生读写姿势检查情况

性别	受检人数	读写姿势不正确	不正确总项数	人均不正确项数
男	200	157(78.5)	295	1.48
女	163	135(82.8)	253	1.55
合计	363	292(80.4)	548	1.51

注:()内数字为检出率/%。

2.2 不正确读写姿势构成 在读写姿势不正确的学生中,40.1%的人有1项读写姿势错误,有2项、3项读写姿势错误的学生分别为32.2%、27.7%;男女生之间差异无统计学意义。见表2 从不正确读写姿势的项数看,胸桌距离不正确者最多(37.4%),其次为握笔姿势不正确(33.8%),眼书距离不正确占28.8%。见表3

表2 东城区一年级不同性别小学生读写姿势不正确项目数构成

性别	人数	1项	2项	3项
男	157	64(40.8)	48(30.6)	45(28.7)
女	135	53(39.3)	46(34.1)	36(26.7)
合计	292	117(40.1)	94(32.2)	81(27.7)

注:()内数字为检出率/%。

表3 东城区一年级不同性别小学生不正确读写姿势类型构成

性别	人数	眼书距离不正确	胸桌距离不正确	握笔姿势不正确
男	295	87(29.5)	106(35.9)	102(34.6)
女	253	71(28.1)	99(39.1)	83(32.8)
合计	548	158(28.8)	205(37.4)	185(33.8)

注:()内数字为检出率/%。

2.3 视力情况 被调查学生中42.4%的人为视力不良,男生(43.0%)略高于女生(41.7%),差异无统计学意义( $\chi^2 = 0.060$   $P = 0.806$ )。

2.4 视力与读写姿势 调查发现,读写姿势不正确的学生中视力不良者所占比例(49.0%)高于读写姿势正确者中的比例(15.5%),两者差异有统计学意义( $\chi^2 = 26.209$   $P = 0.000$ )。

### 3 讨论

近年来,我国学生的视力不良检出率居高不下。2005年全国学生体质与健康调研结果显示,全国城市小学生视力不良检出率为39.72%,且随年龄增加视力不良检出率明显上升<sup>[1]</sup>。影响学生视力的因素很多,不正确的读写姿势是导致学生近视的重要因素之一。此次调查小学生读写姿势不正确率高达80.4%,平均每人有1.51项不正确。小学阶段是培养学生正确的读写姿势及良好用眼习惯的关键时期。小学一年级正是幼儿阶段向学生阶段过渡的重要时期,他们要逐渐适应不断增加的学业负担,他们的眼睛也要适应不断增长的视近时期。

一方面,由于幼儿手部肌肉发育不完善,协调性及灵活性较差,握笔较早,导致了执笔姿势不正确。有资料显示,幼儿的执笔姿势将影响幼儿的视力、身体发育和行为习惯培养<sup>[2]</sup>。另一方面,儿童时期晶状体的弹性较大,眼的调节能力很强。刚开始学习(读写)的儿童,为了看清书本或笔记本的字体或笔画也需要眼与书本距离近些,这样可使视网膜上形成的字体影像

更清晰<sup>[3]</sup>。如果儿童习惯于这种过近距离读写工作,而不加以纠正,加之读写时间过长或光照时间不良等原因,就会逐渐形成近视。目前,学前教育已普遍受到社会和家长的重视,家长为了让孩子上一所理想的小学,带孩子参加各种培训班,过早写字握笔。而家长和幼儿教师更多关注的是幼儿读写内容是否正确,忽视了其读写姿势,因而导致小学一年级新生中读写姿势不良的发生率极高。

研究发现,小学生读写姿势不良构成中以胸桌距离不正确为最高,达到37.4%;握笔姿势错误和眼书距离不当分别次之。幼儿对事物的关注时间较短,缺乏耐性,要长期保持正确的读写姿势有一定的难度。小学一年级学生刚度过幼儿阶段,虽然读写时间大大延长,但其读写姿势依旧维持在幼儿水平。因此,读写姿势不良的发生率远远高于高年级学生<sup>[4]</sup>。

本调查还显示,小学生的读写姿势(包括眼书距离、胸桌距离与握笔姿势)与小学生的视力发育有一定的关系。读写姿势不正确的学生中视力不良检出率高于读写姿势正确的学生,与李洪伦等<sup>[5]</sup>的调查结果一致。由于儿童视觉器官的发育是随年龄的增长而逐步完善的,幼儿时期的眼轴较短,因此多表现为生理性的远视,以后随年龄增长逐渐发展为正视。因此,笔者认为此次调查小学一年级读写姿势不正确学生的视力不良率高,两者无因果关系,而是与幼儿时期的生理性远视有关。如不及时纠正,随年龄增长,可导致近视发生。但尚未发现不同性别学生视力之间的差异。可能是因所调查学生均为一年级小学生,其看书写字时间不长,性别差异尚未显现。也有学者认为是因为性别在儿童早期对其视力没有显著影响<sup>[6]</sup>。

儿童青少年处于生长发育的关键时期,骨骼尚未发育完全,长期的读写姿势不正确,不仅影响到视力发育,还会影响到脊柱发育,导致脊柱弯曲异常<sup>[7]</sup>。小学生读写姿势问题应引起学校和家长的高度重视。尤其是对刚入学的一年级新生,教师和家长应采取多种方法随时提醒、监督和引导处于发育期的小学生保持良好读写姿势。采取综合性措施,合理安排生活制度,限制近距离用眼时间;重视阅读、书写卫生;在小学一年级新生中开展读写姿势调查,对不良的读写姿势实施干预,纠正不良读写姿势;不断提高小学生对保持良好读写姿势的认识。同时,还要鼓励学生多参加体育活动,体育锻炼时间每天达到1h,缓解学生长期用眼的不良因素,降低学生近视发生率。

### 4 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 2005年全国学生体质与健康调研结果. 北京:中华人民共和国教育部, 2006:6-8
- [2] 林克. 幼儿执笔姿势现状调查. 中国校医, 2000, 14(6): 472-473.
- [3] 叶广俊, 主编. 儿少卫生学. 4版. 北京:人民卫生出版社, 2000:76-78
- [4] 吴昌凡, 何明光, 曾骏文. 儿童青少年近视危险因素研究现状. 中国学校卫生, 2005, 26(10): 879-881.
- [5] 李洪伦, 秦连霞. 邹城市学龄儿童视力不良原因现状调查. 中国实用医药, 2006, 1(4): 120-121
- [6] 章玉坤, 吕美霞, 施倍元. 中学生视近习惯与视力不良的关系分析. 中华医学杂志, 2006, 30(5): 389-391.
- [7] BEN-SMONG J, PEISSM ANIS E, et al. Spectacle use and reduced unaided vision in third grade students: A comparative study in different educational settings. Clin Exp Optom, 2004, 87(3): 175-179

(收稿日期: 2008-06-24)