

收好这份护眼攻略 让新学期更“睛”彩

新学期开学后，孩子们又投入到紧张的学习中。然而，长时间近距离用眼、过度使用电子产品等，也成为影响孩子们视力健康的因素。近视防控是一项长期的系统性工程，需要家校协同，常抓不懈。为此，记者整理了一些日常生活中的用眼注意事项，学生和家长们可以参考。

□本报记者 赵春晖 整理

A 早检查早预防

中小學生正处于屈光发育的敏感期，定期进行视力和屈光度检查，可以清楚了解孩子的远视储备值或近视状况。家长应主动关注孩子眼健康，发现孩子如有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状，应及时带孩子到正规眼科医疗卫生机构检查和矫治，做到早检查、早发现、早干预、早矫治，控制近视发生发展。

另外，提醒家长一定要重视儿童的远视储备值。近视防控千万条，预防为第一条。远视储备值是监测屈光度发展的重要指标，由于过早过多地近距离用眼，一些孩子在6岁前已消耗完远视储备，在小学阶段极易发展为近视。正常情况下，6岁儿童的远视储备值应在+1.0D至+1.5D。切实保护好正常的远视储备，避免其过早过度消耗，能够有效预防近视的发生。家长应多带孩子进行户外活动，减少孩子近距离用眼，有效保护孩子的远视储备值。

B 多参加户外活动

户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户外活动可间歇进行，增加户外活动频次。建议每天在户外活动不少于2小时，每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”，而不是活动内容、方式和强度等。

光照充足也是户外活动的关键因素。如确有不便到户外，也可到阳台或窗边“沐浴阳光”。即使阴天，户外的光照强度也比室内大，因此，阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

球类运动是很好的户外运动项目，如踢足球、打羽毛球、打乒乓球等。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼睫状肌，促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍、游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

C 保证充足睡眠、不挑食

充足的睡眠不仅对孩子的生长发育十分重要，还有益于视觉发育。因此，家长一定要教育孩子养成规律作息习惯，早睡早起不熬夜，保证睡眠充足。小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

另外，在日常生活中要避免暴饮暴食，做到营养均衡。家长要引导孩子多吃蔬菜、水果，适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等富含优质蛋白的食物，少吃甜食、油炸食品，少喝含糖饮料。家长也可以让孩子适量食用胡萝卜、蓝莓等有益于视觉健康的食物。

D 养成科学用眼习惯

坐姿正确能有效预防近视的发生发展。书写、阅读时要保持用眼距离合理、头位端正，坚持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺（约33厘米）、胸口离桌沿一拳（约10厘米）、握笔的手指离笔尖一寸（约3厘米）。不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书，更不能在行进的车厢里看书。

孩子学习时需要有良好的光照，光照不合理会给孩子的眼睛带来不良影响。家长应改善家庭视觉环境，将孩子书桌放在室内采光较好的位置。白天学习时，充分利用自然光进行照明，避免光直射到桌面上。晚上学习时，除开启台灯照明外，室内还应使用

适当的背景辅助光源，减少室内明暗差，使桌面光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩，摆放在写字手的对侧前方。

E 合理使用电子设备

观看电子屏幕要注意适时休息，建议看屏幕20分钟后，抬头远眺20英尺（约6米）外至少20秒以上，即“20-20-20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品，学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天视屏时间累计不超过1小时。

使用电子产品，建议选择次序为投影仪、电视、电脑、平板电脑，不建议使用手机。总体原则是屏幕越大，分辨率越高。根据环境调整亮度，周围环境较暗时，应开启灯光照明，避免在较暗的环境下使用电子产品。

观看电视时，眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米，视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右，能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

F 及时缓解视疲劳

传统穴位眼保健操是根据中医推拿、穴位按摩，结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法。通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉，达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。做眼保健操时，注意清洁双手，找准穴位，力度适中，以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明，与不做眼保健操相比，经常做眼保健操可以改善主观视疲劳症状，有助于延缓近视的发生发展。

长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适，可以闭目休息或眺望远处，保持合适的室内温度和湿度，多眨眼睛，让泪液充分湿润眼睛。

热敷也是缓解眼睛干燥和疲劳的有效方法之一。若干眼严重，可用人工泪液缓解症状。必要时去正规医院眼科医疗卫生机构进行眼表功能分析，查明原因，对症干预。矫正不到位的屈光不正易导致视疲劳，应在正规医院眼科医疗卫生机构进行视力、屈光度检测，并进行相应的矫正。

孩子近视了 这些问题得弄清楚

□本报记者 赵春晖 整理

孩子近视了，需要立即配眼镜吗？药物能控制近视进展吗？激光手术适合青少年吗……记者就家长关注的一些近视问题进行了整理。

近视发展有哪几个阶段，该如何做？

预防阶段，即孩子还未近视时，应进行定期检查，了解眼睛是否有发展成近视的潜在风险。

鉴别阶段，如果孩子视力下降，要进行真假近视的鉴别，排除假性近视，并根据情况选择合适干预措施。

控制阶段，即孩子已近视，应定期检查眼睛的度数变化，判断是否有加深的趋势，并采取控制措施，如配角膜塑形镜、视力训练等。

补救阶段，即孩子发展为高度近视后，及时检查是否引发眼底病变等并发症，及早干预，防止视力进一步恶化。

另外，通过给孩子建立屈光发育档案，动态了解孩子眼睛状况，可做好从预防到控制的全过程近视管理。

孩子近视，要立即配戴眼镜吗？

如果发现孩子近视，要到正规眼科医疗卫生机构检查。根据医生的建议可进行散瞳验光和科学矫治。配戴眼镜进行近视进展控制的方法主要包括配戴框架眼镜和角膜接触镜。框架眼镜是最简单、安全的矫正器具，近年来特殊光学设计的框架眼镜即功能性眼镜也成为可供选择的近视矫正措施。角膜接触镜包括软性接触镜、硬性透气性接触镜和角膜塑形镜等，配戴时需要家长监护配合，还要定期复查，预防感染。

药物能控制近视进展吗？

目前，低浓度阿托品滴眼液是经过医学验证能有效延缓近视进展的药物，与各种特殊设计的眼镜及接触镜联合应用能增强控制近视的效果，但需要在专业医生的指导下规范使用。

青少年适合做激光手术吗？

激光手术虽能解决近视带来的视力问题，但无法解决近视导致的眼球结构改变尤其是眼底改变。对于近视还在发展的青少年，不宜进行激光手术。如果选择激光手术，术后还要注意用眼卫生和习惯，减少近距离用眼、避免视疲劳，关注视力情况，定期复查。

奥妙在于细节

电影《哪吒2》横空出世，不到一个月时间全球票房已过百亿元，不光电影界目瞪口呆，我们这些期待像哪吒一样闹海的中学生同样目瞪口呆。

《哪吒2》为什么会如此成功？思考再三，原来奥妙在于细节，在于精益求精的匠人精神。制作团队表示一把刀的设计要修改200多次，结界兽的设计取材于三星堆遗址和金沙遗址的青铜人像元素；哪吒的烟熏嗓也是从万千配音演员中精挑细选而出。

“天下大事，必作于细。”《道德经》里的这句话，是《哪吒2》获得成功的生动诠释，对于我们中学生来说也是重要启示。走出电影院，哪吒的形象还是时常浮现在脑海。意外的是，常常引起我反感的妈妈的絮语和老师的叮嘱，竟感觉变得亲切了。“仔细看好答题卡，别再涂错了！”“作业完成了，记得带过来！”从点滴做起，从此刻做起，努力发现细节的荣光之处，让这份荣光照耀飞扬的青春！

广文中学九年级九班 栾奥淇
指导老师 李晓霞

