



全国“爱眼日”

摘掉“小眼镜”从运动开始

本报记者 高玲玲

摘掉“小眼镜”,从每天运动1小时开始
阳光体育可有效地调节眼部肌肉
监督孩子的写字伏安距离和使用电子产品的时间



“

2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”。近年来,儿童青少年群体近视率居高不下,国家卫健委调查显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%。防控儿童青少年近视,已刻不容缓。

”

随着电子产品的普及以及部分学校授课方式的变化,孩子们过早接触电脑、手机等电子产品,或消遣时光,或完成学校作业。“长时间近距离用眼过度,往往导致眼干、眼涩甚至视力下降、近视。不过,这只是造成儿童青少年近视高发的原因之一。”浙江大学医学院附属第二医院眼科中心副主任医师张丽说,“近视其实是一个长期的发展过程,除了高强度持续性近距离用眼外,还有遗传因素以及缺乏户外活动。”

为什么要户外运动

此前,中山大学教授何明光的研究发现,一年级的孩子,每天增加40分钟户外活动,3年后近视发生率下降10%;每天增加80分钟户外活动,一年后近视发生率下降9%。这说明,户外活动可以有效预防近视。“户外运动之所以可以预防近视,一是因为强光照射使瞳孔缩小,瞳孔缩小会使景深加深,模糊减少;二是光线亮一点,能增加多巴胺的分泌。”张丽说。

张丽还提到了一个鲜少听到的名词——远视储备。每个人刚出生时会有一定程度的远视度数,正常情况下,根据生长发育情况,眼球逐渐变长,远视度数会慢慢下降,到了18岁左右,远视度数降为0。如果过早消耗远视储备

或幼儿时屈光检查提示已无远视时,这意味着孩子离近视不远了,所以,家长应保障孩子在幼儿阶段有充足的户外活动时间,减少近距离用眼。

校园里如何才能不“镜光闪闪”?她表示,摘掉“小眼镜”,可以从每天运动1小时开始。

选什么运动项目

在户外活动中,加入运动的内容,不仅对孩子的身体有好处,也更利于眼部视力恢复。“孩子在运动过程中,随着视线的持续变换,其睫状肌不断地收缩与舒张,眼部血液循环加快,从而输送更多的营养。”

在户外运动的选择上,杭州迈博体育教练俞鹏给出建议,球类运动是首选。“阳光体育一小时其实就很好,户外光线充足、视野开阔、色彩丰富,利用休息时间进行户外运动可以有效促进新陈代谢,增加眼部营养物质吸收。羽毛球、足球、网球等球类运动可以有效地调节眼部肌肉,避免睫状肌长时间过度紧张和疲劳,真正达到有效预防和治疗近视的目的。”

近视该怎么预防

“学校每年都有体检,近几年

确实可以看出近视增长率是在逐年变缓。”杭师附小发展中心副主任李利娇说,“学校非常重视学生的体育户外活动时间,除了体育课外,还有课间操、大课间和丰富的社团活动,务必保证每天一小时的体育锻炼时间。课堂上也会严格控制看投影的时间,班主任会督促家长回家后监督孩子的写字伏安距离和使用电子产品的时间。”

对于家长而言,张丽建议在家时,可以保持良好的室内光环境,要注意光线是否合适。最大限度地减少使用电子产品,减少眨眼的频率,易引起干涩、酸胀的不适感,而长期近距离观看手机,也是近视的一个重要因素。多带孩子进行户外活动:户外光线可以促进孩子视功能的发育,也是预防近视发生的一个有利因素。养成良好的生活习惯。在饮食中,家长要严格控制孩子摄取的糖分。保持良好的坐姿:不躺着看书,不歪头斜看手机是需要长期强调的一件事情。“至于学生自己,可以在下课时做眼保健操或者闭眼休息一下,向远处眺望一下景色,平时多注意用眼卫生。”

护眼“五不”原则

定期进行眼睛的检查是非常重要的,实际上孩子出生后便应该检查眼睛,每年常规检查眼睛,如果有近视家族史或其他眼疾家族史则应增加眼睛检查频率和项目。如果发现孩子看东西时总爱眯眼、歪头、皱眉或近距离视物的时候,就要考虑尽快带孩子去医院检查。此外,还可以遵循护眼“五不”原则。

●不熬夜使用手机、电脑等电子设备

熄灯之后还继续逛淘宝、刷微博、打游戏,沉浸在网络的世界里无法自拔,这对眼睛的伤害是非常大的。

●不要滥用眼药水

现代人很多过分依赖眼药水,结果是眼睛更加干燥,甚至影响日常的眼泪很少,导致眼睛的依赖性越来越强。

●不乱用手擦眼睛

事实上手上有很多细菌,由于眼睛很容易受到感染,所以不要用手揉搓眼睛,注意眼部卫生。

●不频繁佩戴隐形眼镜

戴隐形眼镜的时间过长,会对眼部造成一定的损伤。

●不连续用眼超过一小时

不管是看书还是写字,不管是追剧还是打游戏,一定要让眼睛得到充分的休息。