户外运动可防控近视

专家：警惕“无效户外”，科学“目”浴阳光

见习记者 苏碧青

近日，教育部印发《关于开展第7个全国近视防控宣传教育月活动的通知》（以下简称《通知》），部署以“注重行为干预 融入日常生活”为主题开展近视防控宣传教育月活动。

近年来，视力下降已成为我国的重要公共卫生问题，近视人群数量呈扩大趋势，且患病年龄日愈低龄化。据国家卫健委会数据显示，2022年，我国儿童青少年总体近视率已达53.6%。近视问题让许多青少年儿童的日常学习生活受到困扰，防治近视是每一位家长值得关注的事。究其原因，专家表示，这与现代生活方式改变，宅家时间增多，同时缺乏足够的户外运动有关。

仔细观察 抓住纠正儿童视力“黄金期”

“神兽归笼”后，不少家长发现，经过了一个暑期的“休整”，很多孩子的视力竟然下降了。

吴女士的女儿在杭州读五年级，开学一周后，跟家长提出了要配眼镜的需求。“她的座位一直在班级的中间位置，这学期开学后跟我说看不清黑板上的字了。”带着孩子去医院检查后，女儿的视力下降了不少。“虽然孩子们在放假，他们的眼睛却可能在‘加班’。”

省人民医院眼科主任医师赵海岚介绍，暑假期间，由于户外气温高，儿童青少年的户外活动时间大大减少，而他们在家的休闲方式又多为看小说、看电视、玩游戏等。低头时不正确的姿势，连续数小时不停歇地用眼都使得双眼睫状肌长期疲劳，导致孩子们近视的风险增加。不过，赵海岚提醒家长，当孩子看不远处东西习惯眯眼睛，或者眼睛总喜欢离着屏幕或书本距离过近时，就应该警惕孩子是否有近视的可能。“相比真性近视，儿童青少年的近视一般最开始多为假性近视，比较容易纠正，家长们不要错过纠正视力的‘黄金期’。”

运动防近视 要避免“无效户外”

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，它能有效抑制眼轴的过度增长。”赵海岚说，此外，户外运动时，绿色的植物、新鲜的空气都能加速眼球、眼肌和视神经的营养物质和氧气供应；不断移动变化的目标也可以对眼部肌肉进行很好地锻炼，从而使身心得到放松。”

不过，赵海岚强调，户外运动预防或缓解近视，需要满足几个条件，否则就是“无效户外”。一是要有足够的光线，差不多就是晴朗天气户外树荫下的亮度；二是要有足够的时长，2-3小时为宜；三是要有适当的频率。“有的家长会问，可不可以把一周的户外运动时间全部集中到周末，这种模式对于上学的孩子来说，相对容易实现。但从目前的研究来看，时间如果分割到不同时间段多次进行，比一次持续进行对近视预防的效果更好。”四是，户外运动时，避免近距离用眼，最好选择开阔的室外，如公园或郊区。

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。“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，达到预防和治疗近视的目的。”

亚运全名单来了

（上接4版）

滑板

女运动员：曾文蕙、崔宸曦、毛嘉思、李玉娟

男运动员：张杰、苏建军、陈烨、李明晓

赛艇

女运动员：陈云霞、崔晓桐、吕扬、张灵、鲁诗雨、沈双美、刘睿琦、邱秀萍、邹佳琪、刘晓鑫、王子凤、徐星叶、张书贤、鲍丽郡、董郁娅、徐霄韩、俞思源、张海蓉、王婷婷、张旋

男运动员：张亮、刘治宇、阿迪里江·苏里坦、韩崴、伊绪帝、臧哈、范俊杰、孙满、蔡鹏鹏、陈弦峰、李文雷、徐桥、冀高星、梁伟雄、吕毅、倪旭林、聂毅德

橄榄球

女运动员：陈可怡、谷瑶瑶、胡宇、廖九丽、刘潇倩、阮洪婷、窦欣蓉、王婉钰、周燕、徐晓燕、闫美玲、杨飞飞

男运动员：单长顺、高冰、高英豪、胡振业、黄奥琦、李本收、李海涛、刘鲁达、王硕硕、吴家俊、马冲、郑志远

帆船帆板

女运动员：黄先婷、陈静乐、胡晓宇、单梦缘、王景飒、顾敏、王赛博

男运动员：毕焜、张浩然、刘添、温在鼎、董文局、崔寅生、赵焕城

藤球

女运动员：陈诗诗、陈艳、崔永辉、劳田雪、唐荣妹、周佳雯、冯婧妍、陈佳佳、陈欣佳、韩凯

射击

女运动员：黄雨婷、王芝琳、韩佳予、夏思钰、张琼月、姜冉馨、李雪、赵楠、冯思璇、刘 锐、李清念、武翠翠、张鑫秋、高金梅、黄思雪、江伊婷

男运动员：盛李豪、余浩楠、杜林澍、田珈铭、于浩、张博文、刘锦尧、谢瑜、李越宏、刘杨攀，王鑫杰、郭雨浩、齐迎、王宇豪、刘疆驰、吴云轩、韩旭

攀岩

女运动员：邓丽娟、牛笛、汪生艳、张少琴、骆知鹭、张悦彤

男运动员：龙金宝、伍鹏、王欣尚、张亮、潘愚菲、黄锦彬

壁球

女运动员：李东锦

男运动员：周志弢

乒乓球

女运动员：孙颖莎、王艺迪、陈梦、王曼昱、陈幸同

男运动员：樊振东、王楚钦、马龙、林高远、梁靖崑

跆拳道

女运动员：郭清、左菊、骆宗诗、宋洁、周泽琪

男运动员：程凯、梁育帅、肖晨鸣、崔阳、宋兆祥

网球

女运动员：王欣瑜、王曦雨、朱琳、杨钊煊、郑钦文、徐一璠

男运动员：布云朝克特、孙发京、吴易昺、张之臻、特日格乐

软式网球

女运动员：马玥、付晓晨、李邓琳

铁人三项

女运动员：林鑫瑜、杨一凡、黄安琪

男运动员：范俊杰、李明旭、滕云峰

排球

女运动员：刁琳宇、丁霞、吴梦洁、龚翔宇、李盈莹、王梦洁、王媛媛、王云露、高意、袁心玥、郑益昕、仲慧

男运动员：江川、李咏臻、张冠华、彭世坤、曲宗帅、王滨、王东宸、王鹤斌、于垚辰、俞元泰、戴卿尧、张景胤

沙滩排球

女运动员：薛晨、夏欣怡、王凡、董颉

男运动员：阿卜杜哈力克江·穆太力普、吴佳欣、王延伟、李杰

举重

女运动员：李雯雯、蒋惠花、侯志慧、罗诗芳、裴鑫依、廖桂芳、梁小梅

男运动员：刘焕华、丁红杰、李发彬、谌利军、韦胤廷、李大银、田涛

摔跤

女运动员：朱江、庞倩玉、洪可新，龙佳、周凤、王娟

男运动员：曹利国、黎磊、刘瑞、彭飞、李一鸣、孟令哲、刘明瑚、韦宝稳、陆锋、孙晓、哈比拉·阿吾萨衣满、佈和额尔敦

武术

女运动员：赖晓晓、陈惠颖、童心、李玥瑶、吴晓微

男运动员：孙培原、常志昭、高浩楠、江海东、王雪涛、何烽