

寒假+春节,如何预防小眼镜

两小时运动之余,更要警惕“无效户外”

本报记者 易龙吟



眼下,广大中小学生们也陆续进入了期末阶段,面对紧接而来的寒假和春节,学生们假期“宅”在家减少了运动,再加上假期使用电子产品的时间难免增加,这让不少家长担心,如何能守护孩子的视力健康?

“小眼镜”突然增多

每年的寒暑假,都是浙江大学医学院附属第二医院眼科的就诊高峰。“女儿才幼儿园大班,远视储备就不够了。”带女儿前来就诊的李女士一脸担忧,“孩子平时都让爷爷奶奶管,就喜欢‘抱’着电视、手机看。”本来妈妈还准备寒假让孩子去练练字,这下预防近视成了头等大事。

“近视防控最主要的还是用眼习惯。”浙江大学医学院附属第二医院眼科中心、浙江大学眼科医院视光中心主任倪海龙医生表示,寒假期间,家长更要重视孩子的用眼健康,尤其

是近距离读书写字和使用电子产品时,要遵循“20-20-20”的护眼法则,即每近距离用眼20分钟,需要抬头向20英尺(约合6米)以外的草地、绿树或其他物体等远方眺望,至少20秒以上。

对于家长们,倪海龙提醒,两个关于孩子近视的固有观念也要转变:一是对电子产品与近视的认知。“很多人把小孩近视的元凶归为手机、平板和电脑,这种认识过于简单化。”倪海龙举了个例子,他在门诊期间曾遇到不少家长带着孩子来就诊,说自家孩子不怎么用电子产品,就是爱看书。“实际上,很多家长都没意识到近距离用眼的负面影响,无论是看书还

是使用各类电子产品,不健康的用眼方式就会让眼睛承受负担。”

另一个就是对眼镜的态度。一些家长出于各种理由很排斥孩子戴眼镜,“这就会导致一些孩子近视了也不敢说,直到出现明显的视力下降”。倪海龙表示,要科学认知近视,这样孩子出现视力问题后,能及时就诊矫正。

球类运动能否延缓近视?

近来网络上盛传这样一种说法——“打乒乓球可以预防或者缓解近视。”对此,倪海龙告诉记者,目前比较公认的观点认为有效的预防或延缓近视是户外活动。

这里的户外活动指的是在有自然光照明的地点活动,因为大自然光线能够促使人体释放多巴胺来延缓眼轴增长速度。不过虽然目前没有科学依据证明打乒乓球可以延缓近视进展,但这项运动对缓解眼疲劳确实非常有用。

“在乒乓球运动过程中可以锻炼睫状肌的调节能力。”倪海龙表示,打球时,眼睛会以球为目标,不停地上下、左右、远近运动,可以缓解眼睛调节紧张的状态,还能改善睫状肌的功能。“当然,不只是乒乓球,篮球、足球、羽毛球、排球等球类运动,都有助于增强孩子眼睛的调节能力。”倪海龙笑言,从另一方面讲,如果课余时间能用来打乒乓球,那么近距离使用电子产品的时间就会减少,对于间接预防近视也是有帮助的。

避免“无效户外”

前不久中山大学教授何明光通过研究发现,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%。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。”

因此,倪海龙提醒,冬天家长可以选早晨或者傍晚太阳下山前的时间带孩子出去玩,保证每天2小时以上的户外活动时间,对保护眼睛、预防近视是非常有益的。

不过,倪海龙强调,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”。一是要有足够的阳光,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。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。

这个假期,别让小神兽变小胖墩

本报综合报道

临近寒假,不少在校学生已经提前规划好了自己“放纵”的寒假生活。然而,随着近年来学业压力加上电子产品的普及,青少年久坐少动、缺乏足够身体活动的现象普遍,特别是寒假期间,又逢佳节临近,让不少“小神兽”在一个假期过后变成“小胖墩”。前不久,由国家体育总局青少年体育司和国家体育总局体育科学研究所编制的“儿童青少年科学健身20条”正式发布,快来参考“20条”中的部分内容,为自家“神兽”制定合理的运动健身计划吧。

耐力练习:增强儿童青少年心肺功能、强化肌肉耐力、提升专注度、缓解焦虑和压力等,建议以不同方式进行3~5次/周、30~50分钟/次。

力量练习:提高儿童青少年肌肉力量、强健骨骼、增加体重、促进心脏健康、预防运动损伤,应注重全身性,建议进行2~3次/周、30分钟/次。

速度练习:提高儿童青少年快速移动能力、动作频率、身体协调

性、强化心肺功能,建议进行2~3次/周、20~30分钟/次。

柔韧练习:提高儿童青少年关节的灵活性、强化身体的平衡性与协调性、预防运动损伤,建议进行3~5次/周、10~20分钟/次的,推荐采用静态拉伸。

平衡练习:提高儿童青少年运动感知能力、提升协调能力、预防运动损伤,建议进行2~5次/周、15~30分钟/次

注意事项:

一、儿童青少年要打破久坐状态,每间隔40分钟起身活动10分钟;除教学外,每天其他屏幕时间累计少于2小时。按能量代谢特点,运动类型分为有氧运动和无氧运动;儿童青少年应每天进行60分钟以上中高强度运动。

二、运动前热身能充分动员机

体、有效预防运动损伤,建议儿童青少年每次运动前热身5~10分钟,以体育游戏和动态拉伸为主。运动后即时放松能加快身体疲劳的消除,建议儿童青少年每次运动后放松10~15分钟,以静态拉伸为主,可辅以按摩。

三、应将儿童青少年的体质指数(BMI)控制在适宜区间,通过合理膳食和科学运动维持健康体重。

