

开学护眼:启动运动模式

本报记者 高玲玲

假期是近视发展的高峰期,有些孩子因为在假期中长时间、无节制地用眼,视力产生了波动,开学前后,各大医院眼科门诊里检查视力或更换眼镜的患儿扎堆。仅浙江大学医学院附属第二医院眼科门诊,近期就诊患者较春节前增长2倍以上。尤其是就诊患者存在“假性近视”“远视储备不足”的现象,引发大众对青少年视力健康的高度关注。如何采取措施,科学防控近视,引导正确爱眼护眼,一起来听听专家怎么说。

谁偷走了“远视储备”?

寒假刚刚结束,蔡冉冉带着小学四年级的女儿甜甜前往浙二眼科检查视力,发现孩子左眼近视150度,这让蔡冉冉一时难以接受,毕竟女儿的视力保卫战,从一出生就打响了。

蔡冉冉说,她从甜甜婴幼儿时期就特别重视视力健康,不仅家里换上了全光谱灯,而且要求孩子不看电视,不玩手机、平板电脑……为何还是不知不觉地近视了?

“孩子有没有侧躺着看书?是否躲在被窝里玩电话手表?有没有侧着头写字?房间的光线均匀吗?有没有玩乐高?画素描?……”在浙江大学医学院附属第二医院眼科中心副主任医师张丽的提示下,蔡冉冉

母女才知道,原来保护视力涵盖了平时生活学习的各个细节。

一番复盘后,蔡冉冉意识到甜甜视力下降或许和她喜欢拼乐高有关。“这两年,随着挑战难度越来越高,乐高积木颗粒数量越来越多、越来越小,需要花费的时间增加,有时一玩就是大半天。”蔡冉冉说,加上自家书房的光线不是特别均匀,甜甜经常歪着脑袋玩乐高、写作业,不知不觉就近视了。

虽然近视很普遍,但大众对于近视的认识仍然有限,甚至还存在不少误区。为了让家长更好地理解近视的起因,张丽打起了比方:“每个人生下来大概都会有300度的远视储备,这就像是一个崭新的轮胎。这个轮胎保养得再好,也不会再变厚,近距离用眼时间过长,用着用着只会越磨越薄。如果用眼得当,这个轮胎磨损的速度可能慢一点,如果到18岁还没磨光,就不会近视。如果用眼不当,提前磨光了,就近视了。”

户外运动时长要充分

保质保量的户外运动是防治近视的重要手段。

“户外运动时,空旷的环境可以减少近距离用眼的情况;阳光的照射促使人体分泌更多的维生素D,增加人体钙的吸收,增强眼球壁的弹性和表面张力。”张丽说,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。在户外运动的选择上,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,真正达到有效预防和治疗近视的目的。”

不过,张丽强调,户外运动预防或缓解近视,需要满足几个条件,一是光线充足,差不多就是晴朗天气户外树荫下的亮

度;二是时长充分,2到3小时为宜;三是频率适当,运动时间均匀分配到每天,效果更理想。

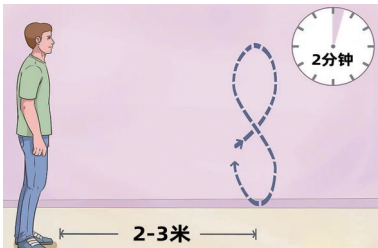
此外,还要养成良好的生活习惯,遵循“20—20—20”(每近距离用眼20分钟,远眺20英尺远的地方至少20秒)的合理用眼规则,预防视疲劳的发生。夜晚进行学习和阅读时,建议使用护眼台灯,并保持良好的坐姿,书本与眼睛的距离应保持在30~40厘米之间。饮食上进行了调整,严格控制高糖高油食物的摄入,让近视度数能得到有效控制。



护眼训练法

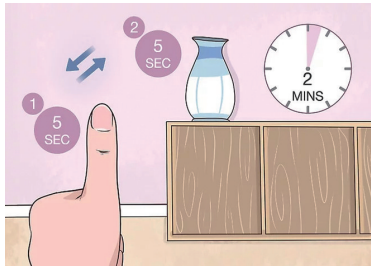
一起开启“护眼进行时”,掌握一些日常护眼小妙招和运动形式,使眼睛重焕光彩。

用眼晴写8字形图案,以增强眼部肌肉。假装在你面前约2~3米处有一个水平8字形。在保持头部静止的同时,只用眼睛跟随8字形图案。继续沿一个方向追踪模式约2分钟,然后沿相反方向改变。每天重复2~3次练习,以提高眼睛的灵活性。



将焦点从拇指转移到远处的物体上,以改善视力。将手臂伸直在身前,并竖起拇指。将注意力集中

在拇指上约5秒钟,然后将注意力转移到大约5~6米远的地方以放松。继续每5秒更换一次焦点,持续2分钟,以改善近视力。在外面或窗前练习,这样就可以轻松地向外看并选择远离的地方来关注。



将拇指靠近和远离以练习专注。将手臂伸直在身前,并竖起大拇指。将手臂拉近脸部,保持对它的专注,以免它变得模糊。当拇指距离脸部约8厘米或直到看到重影时停止使用。再次慢慢伸展手臂,直到拇指回到原来的位置。重复该过程至少10分钟,以帮助更

好地集中注意力。



将手掌放在眼睛上5秒钟以放松。掌心是一种在眼睛感到疲劳时帮助放松的技巧。将手掌搓热,然后放到紧闭的眼睛上。深呼吸,同时遮住眼睛1分钟。尝试每天2~3次,以帮助缓解眼睛不适。



眼睛喜欢的6个好习惯

不用手揉眼睛

眼睛不舒服可以闭上眼睛轻轻按一按。

不乱用眼药水

多闭目休息,可用不含防腐剂的人工泪液。

少戴隐形眼镜

隐形眼镜透氧效果差,容易使角膜缺氧感染。

少看电子产品

避免长时间使用电子产品,不躺着玩、不关灯玩手机。

多吃黄绿蔬菜

叶黄素和玉米黄素,可预防眼睛功能性退变。

增加户外运动

首选乒乓球、羽毛球、风筝等,可放松眼睛。