

以运动为盾,守护少年清亮眼眸

本报记者 洪漩

今天是第31个全国爱眼日,今年的主题是“人人享有眼健康”。眼健康贯穿人的一生,而儿童青少年近视防控,是全生命周期眼健康守护的重中之重。当下,我国儿童近视呈现低龄化、高发化趋势。假期结束、开学季,各大医院眼科门诊常常迎来就诊高峰。那么,日常生活中又该如何筑牢儿童视力健康的“第一道防线”呢?



专家名片

潘飞,浙江大学医学院附属邵逸夫医院眼科副主任,从事眼科临床、教学与科研工作二十余年,是浙江省健康科普专家库首批成员、中国医师协会“温暖医者”奖获得者,在儿童屈光不正、近视防控、弱视防治等领域经验丰富,长期致力于家校医联动模式下的近视防控公益推广工作。

做好四项防护 安心运动不伤眼

本报综合报道

尽管运动有助于眼睛健康,但在运动过程中,眼睛也可能面临一定的伤病风险。了解如何在运动中保护眼睛,可以帮助孩子更好地享受运动带来的益处,同时避免不必要的伤害。

读懂远视储备

近视问题已然成为困扰我国儿童青少年健康的普遍难题。“远视储备消耗过快是儿童视力的‘预警信号’,3至6岁是近视防控关键窗口期,早监测、早干预能有效降低近视发生率。”潘飞说。

所谓远视储备,是指新生儿及学龄前儿童眼球较小,眼轴未达到成人发育水平,眼睛成像落在视网膜后方,形成生理性远视,能够缓解孩子日常近距离用眼带来的视力负荷,是孩子视力发育的“安全垫”。潘飞介绍:“孩子从出生到3岁有300度左右的远视储备,4至5岁250度左右,6至7岁在200度左右,每年的远视储备值递减25度,一直到12岁左右,眼球的发育就基本接近于正常成年人的数值。”

牢记“一增一减”口诀

目前,近视防控目标不仅局限于“预防近视发生”,还聚焦于阻止已近视儿童发展为高度近视,全方位守护青少年视力健康。

结合多年临床经验,潘飞总结出简单易懂、可落地执行的“一增一减”近视防控口诀,为家庭、校园护眼工作提供科学实操方案,助力精准守护孩子视力。

“一增”,即为增加户外活动;每

运动赋能高效护眼

在众多护眼方案中,户外运动是性价比最高、最天然的近视防控手段。

潘飞表示,户外运动能提高心率和呼吸频率,进而促进血液循环,其中也包括眼部血液循环。每天坚持2小时的户外运动,能持续刺激多巴胺分泌,精准抑制眼轴异常增长,放缓视力下降速度。“我们提倡‘天天户外120’,学校的体育课、课间加起来基本能达到一个半小时,再利用好放学



多重不良因素的叠加,造成了儿童青少年近视低龄化、进展快、高度化的严峻现状。究其根源,近

日保证2小时自然光暴露,阴天同样有效,户外光线可刺激视网膜释放多巴胺,抑制眼轴增长;“一减”,则是减少近距离用眼:3岁以下不接触电子屏;3至6岁每日视频时间≤1小时,单次≤15分钟;避免过早参与钢琴、绘画等高强度近距离兴趣班。

此外,潘飞强调,孩子读写时保持“一尺、一拳、一寸”标准姿势。同时,需优化家庭与校园照明环境,护

后时间,保障每天两小时的户外运动。”潘飞说。

针对儿童青少年护眼,潘飞推荐多款适配性极强的运动项目,兼顾趣味性与护眼效果,适合孩子长期坚持。“球类运动、放风筝、登山、骑行等都是不错的选择。”潘飞介绍,

羽毛球、乒乓球等球类运动需要眼球快速追踪球体轨迹,灵活切换视线焦点,能充分锻炼眼部肌肉、提升



佩戴护目镜

在进行如篮球、足球等有碰撞风险的运动时,佩戴护目镜可以有效保护眼睛免受伤害;对于游泳等水中运动,佩戴防水护目镜是必要的,以防止眼睛受到氯和其他化学物质的刺激。在冰雪运动中,护目镜的作用尤为重要,它不仅能保护眼睛免受紫外线伤害,还能减少雪面反射的强烈光线对眼睛的影响。

避免紫外线的伤害

在户外运动时,强烈的紫外线辐射可能对眼睛造成伤害。长期暴露在紫外线下,可能导致一系列眼部问题,包括白内障、黄斑变性和角膜损伤等。佩戴防紫外线的太阳镜能够有效保护眼睛,减少紫外线的直接伤害。紫外线强烈时,眼睛会不自觉地眯起,增加了眼部肌肉的紧张感,可能导致眼睛疲劳和不适。

保持眼睛清洁

运动过程中,汗水、灰尘和其他外部污染物可能会进入眼睛,造成不适或引发感染。汗水中的盐分和其他化学物质,如果进入眼睛,可能会引起刺激、烧灼感或红肿。此外,灰尘和微小颗粒物也可能在户外活动中附着在眼睛周围,增加眼部感染风险。因此,建议运动后及时清洗面部、清洁眼睛,保持眼部清洁,避免感染。

定期进行眼部检查

无论年龄大小,运动爱好者都应定期进行眼睛健康检查,及时发现潜在问题并采取干预措施,从而维护良好的视力健康。

视高发主要源于四大诱因:用眼行为不规范,近距离用眼持续时间过长;户外活动严重缺乏,日均有效日照时间不足;视觉环境不达标,教室及家庭照明存在隐患;作息安排不科学,睡眠时长普遍被挤压,眼部得不到充足休养。

眼台灯色温优选3000至4000K,夜间学习开灯需同时开启顶灯,保证光线均匀、无频闪,规避蓝光危害。

“长时间开灯睡觉和爱吃甜食也会增加近视风险。”潘飞补充道,长时间开灯睡觉会使眼内睫状肌处于持续痉挛状态,而糖分摄入过多会消耗大量钙、铬等矿物质,缺乏这些元素会导致眼球壁弹性下降、前后径拉长,增加近视风险。

视觉反应力与敏锐度;放风筝时视线远眺高空,能最大程度放松持续紧张的睫状肌,改善眼部僵硬状态;登山过程中,视线在近处路面与远处山野景色间反复切换,持续锻炼眼部调节能力;骑行时双眼需要持续观察周边远近环境、动态调整焦距,能有效激活眼部调节功能,提升视力灵活性与环境适应能力,在强身健体的同时守护双眼健康。