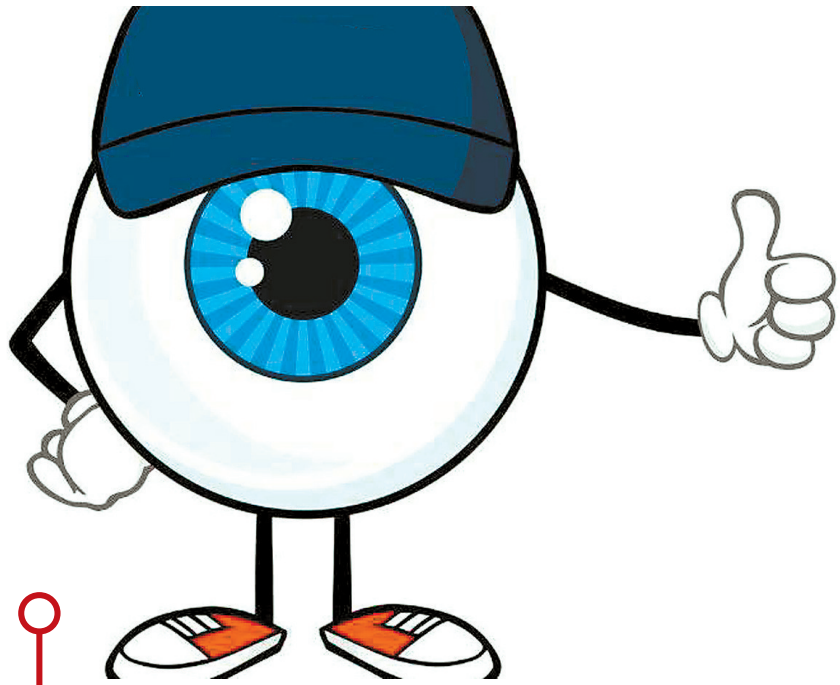




编者按

小小的个头背着大大的书包，鼻梁上架着厚厚的眼镜——这种形象如今在中小发、低龄化趋势，已严重影响孩子们的身心健康，成为关系国家和民族未来的大问题。

2018年8月，教育部等八部门印发关于《综合防控儿童青少年近视实施方案》的知，我国青少年近视的问题逐步引起人们的重视和关注。在此之前，爱眼护眼行动仅限于每年的“全国爱眼日”以及相关志愿服务活动，学校主动开展爱眼护眼行动并且对保护视力的关注少之又少。

今年春季开学，各地多所学校“开学第一课”都选择了保护视力的主题。面对青少年近视呈现高发、低龄化趋势，青少年该如何保护视力？怎样才是正确的护眼方式？有哪些误区？本期，让我们一起聊聊青少年视

共同呵护孩子的眼睛

——聊聊青少年视力健康那些事儿

每逢开学，“近视”都是一个绕不开的话题。孩子们会发现，身边有的同学新戴上了“小眼镜”，有的同学“小眼镜”又变厚了。2019年春季，全国29个省份超1000所中小学掀起“爱眼护眼”热潮，人们深刻地感受到：如何守护好“未来之光”，是全社会都需要补上的一课。

如何守护好「未来之光」
「小眼镜」人数超一亿

现象

「小眼镜」人数惊人
我国「小眼镜」人数惊人，近视高发、低眼

教育部2018年7月发布了我国首份《中国义务教育质量监测报告》，其中，学生视力不良问题突出。报告显示，我国四年级、八年级的学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%，其中八年级学生视力重度不良比例超过30%。

《国民视觉健康报告》白皮书估算，2012年，各类视力缺陷导致的社会经济成本约6800亿元。如果近视人口持续增加，在航空航天、

精密制造、军事等领域，符合视力要求的劳动力会面临巨大缺口，将直接威胁经济社会可持续发展和国家安全。

2018年8月底，教育部等八部门联合印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》，防控儿童青少年近视成为国家行动。政府主导、部门配合、专家指导、学校教育、家庭关注的科学防控体系正在构建。

2019年春季，全国各地多所学校的“开学第一课”都选择了保护视力的主题。给孩子一双明亮的眼睛，这样的期盼正在得到回音——全国29个省份超1000所中小校园掀起“爱眼护眼”热潮。各地卫生、教育、疾控、妇联、关工委、慈善总会等部门，联合专门的眼科医院，为学生、老师、家长带来超过500场的眼健康科普讲座。

原因

电子产品是诱因
归咎课业、电子产

专家指出，造成近视的主要因素是眼睛的近距离负荷。学习、阅读、玩电子产品等所有近距离眼负荷都是诱因。

“近年来，学校教育或多或少都存在重智育、轻体育的现象，孩子近距离学习时间过长、学习强度和频率过大，加之日常用眼习惯不良，导致了近视的早发、高发。”贵阳市疾病预防控制中心副主任李

家伟说。

笔者在北京了解到，虽然一些小学下午三点半放学，但课后作业及兴趣班仍然占据了孩子大部分时间，没时间运动、没地方运动似乎已成为普遍现象。

而作为主要视力干预手段的体育活动，多年来在一些地方仍然不充足。除了场地小、教学压力大外，担心学生的安全问题似乎是学校

无法摆脱的“紧箍咒”。

“体育锻炼是目前最经济有效的近视防控途径。”首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说，在白天户外活动，紫外线可促进多巴胺的分泌，而多巴胺的分泌可抑制眼轴增长，有效控制近视的发展。临床研究还证实，每天户外活动两小时或每周户外活动10个小时，都可有效降低近视发生、发展的概率。

措施

科技产品少
立服务一个都不

儿童青少年近视成因复杂，这也意味着防控近视需要教育主管部门、学校、家长、孩子、医疗机构形成合力，才能营造健康的用眼环境。

“学校应该从保证学生每天至少一小时户外活动、每天两次眼保健操，监督学生的用眼行为、提供合理饮食上做起。”华中师范大学第一附属中学学工处主任汪义芳说。

“青少年自身也要从用眼距

离、用眼时长、用眼时环境光照的强度、户外活动时长、用眼角度这五个维度，进行自我管理。”中南大学爱尔眼科学院教授杨智宽提醒，如果孩子出现了“歪头眯眼”“视物不清”的现象，家长不可掉以轻心，应前往专业眼科医院检查，由医生给出孩子近视防控方案。

为“护航”明眸，我国科研人员也加入擦亮“心灵窗户”的行列中。如在近日举行的“中国国际科学和视觉科学转化与创新论坛”上，

一款视觉科学的孵化器诞生，它鼓励业内人士把“守护眼睛”的“奇思妙想”拿出来“孵化”，以推进眼科学研究成果向临床转化，最终惠及“小眼镜”群体。

“只有多方携手，让孩子能有充足的白天户外活动时间、保持正确的读写姿势、控制使用电子产品时间、保证充足睡眠、合理营养，我们才能共护好孩子的光明未来。”杨智宽说。

（新华社 陈芳 岳冉冉）

预防近视的9个好习惯

1. 阅读时，书本与眼的距离最好保持在30—35厘米之间。
 2. 走路或乘车时不要看书。
 3. 不要躺着看书。
 4. 阅读时光线要充足，但不要在强光下看书。
 5. 连续阅读的时间不宜过长。每阅读45分钟后，应休息10—15分钟。
 6. 定期去正规医院检查视力。
 7. 含胡萝卜素的食物可以有效预防近视。
 8. 配镜要谨慎，配镜前要去正规医院进行科学的验光。
 9. 加强体育锻炼，增强体质。比如打乒乓球时，眼睛会随着快速运动的物体转动，能起到调节、放松的作用。
- （本报编辑综合）

关于近视的

大误区

误区一：戴眼镜会导致度数加深

真相：不会。近视度数是否加深，与眼镜没有多大关系，而是眼睛本身的屈光状态变化导致的。配戴眼镜是为了矫正近视，而配戴正确的眼镜本身是不会导致近视的发生，合适度数的眼镜还能有效防止近视度数的加深。

误区二：眼镜度数最好配低一点

真相：近视配镜一般都能以看清最好视力的最小度数来给眼镜处方。假设戴300度能看到1.0，戴275度也能看到1.0，戴250度只能看到0.8，那么就应按按275度来配。如果度数配少了，不能在眼睛最轻松的状态下看得最清楚，就易使眼睛疲劳。度数配低了，反而会使近视发展得更快。

误区三：戴眼镜会导致眼球变形

真相：随着近视的加剧，眼球前后径也会随之变长。一般来说，平均度数增加300度，对应的眼轴长度会增加1毫米。因此，高度近视的人，眼轴就会比一般人长很多，有可能表现为眼球突出，但这和眼镜无关。

误区四：眼镜不需要一直戴着

真相：目前主流观点认为眼镜需要一直配戴，这样能获得更好的视觉质量。只有当近视度数特别小（小于200度），看近处清晰度不受影响，可以考虑看远处的时候戴眼镜，看近处时不戴。如果近视度数较深，就需要一直戴眼镜。

误区五：近视不是病

真相：近视是一种病。按近视程度可以分为：轻度近视眼（小于300度）、中度近视眼（300—600度）、高度近视眼（大于600度）。中低度的近视只需要配戴眼镜，但是高度近视时眼轴过度增长，会带来很多并发症，严重者甚至会失明。

误区六：假性近视不需要佩戴眼镜

真相：假性近视属于眼球内控制晶状体形态的睫状肌痉挛现象，可以通过充分休息或睫状肌麻痹药物来缓解。是否配眼镜一定要遵从医生建议。但很多家长怕孩子戴上眼镜度数会加深，所以只做眼保健操等辅助措施，并不配眼镜，这会增加眼睛的负担。

误区七：经常上网会造成视网膜脱落

真相：虽然有因为连续上网导致视网膜脱落的案例，但这并不是根本原因。电脑屏幕的光热刺激并不能直接导致视网膜脱落。此外，临床上显示，外伤是导致视网膜脱落的重要诱因。

误区八：护眼灯或眼保仪能缓解近视

真相：这类护眼设备对于消除眼睛疲劳有一定的作用，但对于延缓近视没有根本改善作用。如果要明显地改善，还是要多做户外运动。

误区九：近视可以通过针灸、按摩治疗

真相：近视目前没有有效治疗方法。许多不正规的医疗机构利用家长不想孩子戴眼镜的心理开展各种近视“治疗”，其实一些按摩、针灸、理疗、治疗仪等方法实际是无效的。

误区十：拒绝给孩子散瞳，散瞳伤眼睛

真相：散瞳是正常检查手段无需担心。为什么儿童配镜一定要散瞳？儿童的眼睛调节能力很高，所以在检查的过程中，如果不散瞳麻痹睫状肌，就有可能检查出过高的近视度数，或者本身无近视而检查结果表现为近视（假性近视）。散瞳是否对身体有伤害？散瞳后所产生的瞳孔散大，会产生畏光、视近困难，这些均属正常现象，家长无需担忧，只需要在散瞳后避免强光照射，不要近距离用眼即可。

（据《人民日报》）

近视问题不能「近视」

为什么要和近视这么一件小事“认真”？因为现实令人担忧。微观来看，近视发病率居高不下关系到下一代的学习质量和个人发展；宏观上看，近视并非“小事”，更不能“近视”，它折射的是教育、家庭和社会的短板。

近年来，虽然“减负”和关停补习班的呼声不断，但部分追求高升学率的学校和家长依然过于看重学习的量。素质教育应该看重的是学习的质量和效率，解决课外负担重是让学生享受高质量教育的必要条件，因此，学校应该建立与高质量教学相匹配的学生综合素质评价体系

和教师考核体系，不要让“减负”只是一句承诺，甚至成为一块“心病”。

近视折射的也是家庭教育、社会发展的“短板”。互联网时代，当手机、平板电脑触手可及，忙于工作的家长们是不是都应该承担起家庭责任？不要把陪伴的责任“转嫁”给电子产品。另外，网络信息的传播也应该加强监管，从源头上避免无效、无用的信息“流入”青少年群体，让孩子从游戏机前、“短视频”前回归到健康有益的课外活动中。

对近视这件小事的关心，体现的是建设健康中国的决心。其实，早在上世纪60年代，一次视力普查就引发相关部门的担忧，并为此采取了许多措施。但这些年来，青少年视力问题却被忽视，没有得到应有的重视。正是对相关问题的“不够认真”，才导致了青少年的视力状况的“超乎想象”。

孟子说：“胸中正，则眸子瞭焉”。关注近视这件小事，便是“胸中正”的体现。政府部门、学校、医疗卫生机构都要直面防治近视的问题，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

国外保护青少年视力有什么举措

国内青少年近视现状严峻，那么国外在保护青少年视力方面有什么举措值得我们借鉴学习呢？

日本：限制游戏，矫正姿势

在日本，尽管学生课业负担不重，但游戏的诱惑仍然让不少家长饱受孩子视力不佳的折磨。近年来很多家长开始限制孩子玩游戏的时间，一周玩游戏的时间不能超过半小时。

此外，日本家长非常注意纠正孩子的写字姿势。日本许多家庭都有专门的学习桌、灯具，全方位保护孩子视力。孩子们的眼健康问题主要通过一年一次的体检发现。

法国：从小保护眼睛

法国卫生部网站的数据表明，20岁以下青少年近视眼的比例是20%左右。法国学校现在越来越重视学生的户外运动，认为各种体育活动都能有效预防近视眼。法国中小学都有定期的健康教育课程，让学生们注意保护视力，其中关键的一条是让学生每年至少检查一次视力，发现近视眼，就要马上去配眼镜以防止度数加深。

此外，法国政府规定婴幼儿必须做三次体检，分别在出生后的第八天、第九个月和第二十四个月，其中一项重要内容就是视力检查，现在的医学技术已经可以实现婴幼儿时期查出孩子是否有先天或遗传性的视力缺陷，如果有就可以在第一时间得到矫正和治疗。

德国：建立视力档案，推行护眼观念

德国成立了一个青少年眼睛保护协会，这是一个专门指导和管理青少年视力的组织，由德国联邦教育局及德国联邦卫生局等机构共同创建。

该协会经常深入学校，对幼儿园、中小学的学生进行视力跟踪调查，定期检查学生视力、建立青少年视力档案、发现视力降低者、及时进行检查矫正，并且年年推出青少年视力报告，让各界了解德国青少年的近视现状。

（本报编辑综合）