

只要别太“宅” 近视不会来？

近视已经是一个老生常谈的全球性话题。统计数据表明，在未来五年之内，世界人口将有三分之一患有近视。为何近视风暴在这几十年来如此肆虐？传统观念认为，遗传因素和过度用眼是主要的罪魁祸首，而近几年医学界又提出新观点，认为近视并不专属于小“书虫”，长时间的室内活动，也会增加近视风险。换句话说，近视有可能是“宅”出来的。

众说纷纭：

近视泛滥是遗传变化还是环境使然？

一直以来，大众都认为近视的主要原因是遗传，如果父母双方都近视，其子女患近视的概率明显高于其他人。也曾有实验证明，人类15号染色体上的一段DNA与近视有关，它们被称为“近视基因”。

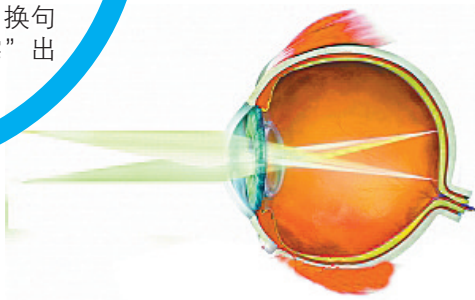
但显然，遗传并不能解释近视的演变。一项对因纽特人的研究表明，环境因素的影响也不容小觑。如今，很多北极圈内的因纽特人已放弃游牧生活，转向定居，对于上一辈那些在野外环境中长大的成年因纽特人，131人中只有2人近视，但他们的儿女和孙子中却超过一半的人都近视。

众所周知，遗传变化的速度十分缓慢，完全跟不上全球近视率的飞涨，因此一定有某种环境因素在起关键作用。在一定数据的调查研究后，美国俄亥俄州立大学视光学院的唐纳德·穆蒂提出，孩提时代户外活动过少，容易引发近视。穆蒂认为，与以前相比，目前全球的小孩都在花更多的时间来读书、学习或黏在电脑和智能设备屏幕前，在部分亚洲国家，社会对学习成绩的高度重视，促使孩子们在学校待得更久，在学习上花更多的时间，这也使他们待在户外活动的的时间大大缩减。

为了更好地证实这一观点，穆蒂对悉尼中小学的4000多个孩子进行了为期三年的研究，他让两组同样视力的小孩分别在室内（房间里）和室外（草地、海滩等），花同样的时间看书、看屏幕、进行专注类活动，并一样尝试体育锻炼（跳绳、奔跑等），三年过去后，户外活动时间少的孩子患近视的比率更高。该项实验结果发表于《眼科研究与视光学》上。

除了“宅”的原因，还有研究者提出，“近距离用眼”也是导致近视的一大原因。频繁的近距离工作是随着现代工业文明的到来而出现的，以前即使是干细活的人，也很少一干就是一整天，而且日复一日。事实上，纺织工人和成天面对显微镜的从业者近视率极高，近视已经成为他们的职业病。

相对于“近视遗传说”，大部分人其实更愿意接受“环境改变”和“用眼不当”的解释，毕竟这两者都容易被改变。但就目前来说，近视的形成机制仍未有定论。



专家解读

暨南大学附属第一医院眼科主任医师周清认为，除了遗传原因外，户外活动带来的开阔视野和自然光照，确实对减少近视有一定效果。

对正常人来说，通过睫状肌收缩、放松改变晶状体曲率，将看到的影像聚焦到视网膜上。但近视患者的眼球是略微拉长的，看近处的物体没问题，远处的物体却聚焦在视网膜前方，于是眼前模糊一片。周主任解释说，婴幼儿出生时大部分处于远视状态，随着生长发育逐渐趋于正视，至学龄前基本达到正视。所以，小学阶段的用眼环境很大程度上决定了今后视力的好坏。“我们的父

科学辟谣

曾经有研究者提出，户外的明亮光照可以保护视力。对此的主流解释是，在光照刺激下，视网膜释放多巴胺，这种神经递质进而阻止了眼球在发育中的伸长。虽然这一解释还未得到实验证实，但周清同意这个结论：“如果要看书，在室外自然光下看，确实比室内灯光下看的效果好，当然前提要避免强光直射。”

澳大利亚国立大学的研究团队曾提出，孩子们需要每天在至少10000勒克斯的光照下，待3个小时才能避免近视。这大约相当于一个人夏天站在树荫下接收到的光照亮度。但这一标准在现实生活中很难做到，照明充分的办公室



户外活动放松眼球 近距离用眼损耗视力

辈、爷爷辈，在他们眼球发育时期，用眼习惯也算不上科学健康，经常在黑乎乎的厨房做饭，晚上靠着微弱的光线看小人书，但却很少有人近视。与现在的小孩相比，最明显的差别就是，他们经常整天待在外面，而现在的小孩花费大量时间在学钢琴、画画、做奥数题等，长时间在室内活动。”周清说。

多待在室外对预防近视有什么好处呢？周清认为，最主要是远距离视野带来的眼球放松。“一般看五米开外的东西，眼球会呈现放松状态，可以缓解视疲劳。”但教室里坐后排的学生离黑板也有五米以上，他们还是会患近视。因此

周清强调，除了距离以外，户外的自然光线、绿色植物等因素也有功劳——光对眼球的“轰击”，包括自然光丰富的颜色和明暗对比，都能对眼球的正常生长起到引导作用。

另外，有数据表明，城市的小孩比农村的小孩近视率高很多，也许城市污染、噪声也是导致近视的部分原因。除了待在户外或室内之外，其他行为也有影响。周清说：“高近视率，恰好与整一代孩子的成长同步发生，这些小孩要兼顾学业，又在计算机和各种电子设备的熏陶下长大，进行过多阅读，大量‘近距离用眼’，一定程度上导致了视力的损耗。”

自然疗法：只有缓解功效 不能治愈近视

或教室通常还不到500勒克斯。因此有人提出，建造“玻璃教室”，让孩子们挪到户外去上课。

对此，周清认为意义不大，因为户外的综合环境很复杂，玻璃教室并不能满足需求，比如太阳光等。她告诉记者，不得已要长时间待在室内时，应尽力改善灯光条件——比如打开头顶上的大灯，减少周围环境与台灯下光线的对比度，这就跟不要在黑暗中看手机屏幕是一个道理。

在市场上，宣称能够恢复视力的产品和训练方法也层出不穷。在这些“偏方”当中，通过转眼睛、变焦点来“锻炼眼肌”、最终恢复视力的自然疗法格外

受人青睐，网络上也常可以看到《xx天轻松改善视力》的锻炼教程。

对此，周清认为，从中医理论来说，刺激穴位并转动眼球，确实会使眼球的血流加速，供血增加，对视疲劳有一定的缓解功效，这也是眼保健操的原理。但要做到“治疗”近视，那是不可能的。“所谓轴性近视，就是眼轴变形拉长，按生长规律来说，它只会越来越长，具有不可逆性。指望‘自然疗法’来摆脱近视不靠谱。”周清说，“同时，应警惕过量刺激后造成的眼球调节痉挛。之前有位患者听信‘大力拍打眼球可治疗近视的偏方，坚持了一年后，把自己拍成了双眼晶状体脱位，得不偿失。”

提醒

对付近视方法各有利弊

框架眼镜：适合长期佩戴，安全性高，但会产生折射像差和斜交位差等现象，眼睛所看到的影像会发生畸变，鼻梁负重，对某些体育运动有影响。

软性隐形眼镜：市面上常见的隐形眼镜几乎都是软性隐形眼镜，较美观，镜片紧密贴合眼球表面，始终跟随眼球转动，能保持与正常人相同的开阔视野，但不适合长时间佩戴，眼

睛容易出现干涩等症状。

硬性隐形眼镜：也称OK镜，一般由医院眼科专业验配，需要按个人眼球形状定做。OK镜的原理是，夜间睡眠时借助眼球的压力作用使角膜变平，从而减低角膜曲率，降低近视度数。简单来说就是晚上睡觉戴上OK镜，白天摘下，可以维持正常视力一整天。优点是透氧性好，但舒适度差，因为材质较硬，佩戴时容易有异物感，眼压太高或散光较大都不适宜戴。

手术治疗：全称是“准分子激光原位角膜磨镶术”，即通过削减角膜的厚度来调整光线的聚焦，一次手术即可摆脱近视，恢复期短。但手术有一定风险，需根据个人情况选择不同方案。

据《广州日报》

