

# “小眼镜”人数超一亿 如何守护好“未来之光”？

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3月，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。



资料图片

## 1 近视高发、低龄化，我国“小眼镜”人数惊人

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%。

此前，全国学生体质健康调研与监测结果也显示：我国小学生、初中生、高中生、大学生的视力不良率高达45.71%、74.36%、83.28%、86.36%。全国近视眼中，中小学生预估超过一亿人。

《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。

在北京第二实验小学，清晨户外锻炼一小时已坚持了两年多。2019年3月开学季，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——

2018年8月底，教育部等八部门联

合印发《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3月开学季，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、慈善总会等多部门，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。

为了摘掉“小眼镜”，全社会都已行动起来。

## 2 归咎课业、电子产品？眼负荷过重是诱因

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。

记者在北京了解到，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。

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”。

此外，近年来电子产品的普及成了近视的“帮凶”。但也有一些案例表明，同样使用电子产品，有的国家近视率较我国并没有那么突出。

记者调查了解到，国外学校比较重视学生的户外活动，除了组织体育活动外，还会“强迫”孩子离开电脑和书本。比如：澳大利亚小孩每天的户外时间为3~4个小时；英国设有定期的视力检查机制，并且在医院、诊所、药店都会免费提供视力检查和视光服

务；德国重视孩子自然视力管理和近视预防，学校除定期组织学生登高望远外，还会让孩子戴上“巫婆”眼镜，让他们体验双眼模糊的不便，了解近视的成因。

“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十小时，都可有效降低近视发生、发展的概率。

## 3 立体防护、高科技服务，一个都不能少

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“护驾”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“中国眼科学和视觉

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。

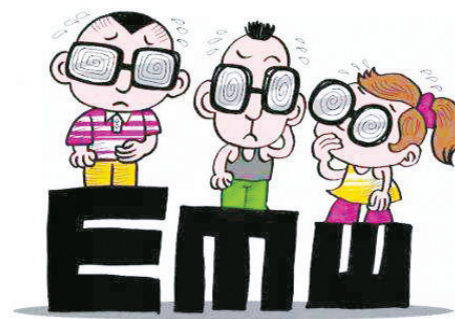
“只有多方携手，让孩子能有充足的白天户外活动时间、保持正确的读写姿势、控制使用电子产品时间、保证充足睡眠、合理营养，我们才能共护好孩子的光明未来。”杨智宽说。

## 预防近视“五要”“五不要”

预防近视做到“五要”：1.读写姿势要端正，握笔姿势要正确，眼和书保持30~35厘米距离，手距笔尖3厘米距离；2.连续看书一小时后休息片刻，并向远处眺望；3.连续看电视或操作电脑30分钟后，休息5~10分钟，眼与电视屏面距离应为屏面对角

线的5~7倍，但不小于2米；4.每天保证至少一小时的户外活动，每周保证累计十小时的户外运动时间，目前研究证实，适量的户外运动可以有效预防近视的发生；5.坚决纠正偏食、挑食等不良习惯，养成合理膳食和膳食平衡等良好习惯。

预防近视做到“五不要”：1.不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字；2.不要躺在床上或趴在桌上看书；3.不要无节制地玩电脑、手机及看电视，每天玩的时间不要超过一小时；4.不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书；5.不要用太细的铅笔，写太细小的字。



### 专家建议

## 每天保持两小时户外活动

北京大学第一医院眼科主任医师李海丽教授表示，青少年近视主要跟过度用眼和近距离视物有关系。近年来，随着电子设备的发展，近视发生率也越来越高。青少年时期是眼睛发育最关键的时候，孩子出生后，一般就会有一个300度左右的远视。8岁以内的孩子应该是偏远视的，随着眼球的发育，小孩的眼轴会逐步拉长，远视程度会越来越降低，到8岁左右，才会发展到一个正常的屈光状态。如果孩子因为学业、电子产品等用眼过度，8岁以内就开始近视，以后度数会越来越来高。

“作为眼科医生，我们特别不建议小小孩使用手机、平板电脑等电子产品。课外班让孩子用平板电脑交作业，这是很不好的。慢慢地孩子就会迷上平板电脑，无形中也就延长了近距离用眼的时间。学校的多媒体授课也应该减少时间，我认为20分钟以内是可以接受的。”李海丽教授建议，要加强孩子的户外活动，而且室外活动的时间最好能达到每天两小时，这样才有利于眼睛的保护，避免近视。“家长一定要了解近视形成的原因，有意识减少孩子近距离用眼，周末或放学后，多引导孩子户外运动，爬山、打球、游泳都很好。如果孩子已经近视了，家长也要注意孩子的用眼习惯。如果不控制孩子的近视，有可能发展为高度近视或超高度近视，引起眼底并发症。虽然现在已经有近视眼的矫正手术了，但有些孩子不适合做手术，有些孩子手术后还有并发症。这一生中，我们的视力都有可能发生变化。一定要从小防护。”

### 延伸阅读

## 出现视力模糊如何应对

如果您的孩子已经出现了视物不清的症状（比如看不清黑板的字），您应该：

一、带孩子到正规医院眼科进行验光检查（散瞳），排除弱视、斜视等眼部疾病，并了解孩子的屈光状况。

二、一旦确定为近视，应尽早到专业机构科学验光配镜。

三、12岁以下的儿童均应该每半年（寒暑假）到正规医院眼科进行检查，监测孩子眼部屈光发展情况，并保存好病历资料。

晚综



### 相关链接