

# 中小學生即將放暑假 科學用眼別“放假”

## 專家給家長和孩子支招如何在假期科學用眼預防近視



暑假即將開啟,對於中小學生來說,假期是放鬆身心、拓寬視野的好時光。但與此同時,孩子們假期裡生活作息不規律、過度使用電子產品等問題,會讓眼睛承受巨大壓力,近視防控尤為重要。石家莊市疾控中心食品科武洪嬌說,據國家衛健委發布的最新數據顯示,我國兒童青少年總體近視率已超 50%,而暑假更是近視的高危期。如何讓孩子們度過一個既快樂又護眼的暑假,成為家長、學校和社會共同關注的焦點。為此,本報記者對家長和即將步入暑假的中小學生進行了採訪。



■一名學生正在石家莊市人民醫院建華院區檢查眼睛。



■石家莊市人民醫院范西路院區的眼科醫生正在為一名學生驗光。

□文/圖 本報記者 李愷 趙曉華

### 過度使用電子產品導致視力急速下降

又是一個暑假要來了,市民田女士又開始為 10 歲女兒的視力擔憂了。“去年暑假結束的時候,孩子的視力急速下降,下降速度之快難以想象。”田女士說,女兒之前視力一直都挺好的,去年暑假即將結束的時候,突然說看東西變模糊了,而且頻繁地眨眼睛和揉眼睛,見狀田女士急忙帶孩子來到了醫院眼科。

田女士說,女兒暑假之前測視力兩眼都是 1.0,可那次去醫院眼科測驗,孩子的視力已降到 0.6。經過進一步散瞳驗光,孩子的矯正視力雖然很差,但醫生並沒有發現孩子近視,也沒有發現明顯散光和遠視。之後又檢查了眼底、腦部磁共振,同時排除了其他疾病的可能。

後經醫生診斷,田女士的女兒屬於假性近視。經了解,孩子暑假兩個月的時間裡,每天都會使用手機、平板等電子產品 6 個小時以上,再加上天氣炎熱孩子戶外運動嚴重缺乏,因為用眼過度導致了視功能調節不好,才會出現視力顯著下降。

“聽完了醫生的話,我真是太後悔了。因為家裡老人都在外地,我和愛人需要上班,所以整個暑假都是孩子自己在家,沒想到影響了孩子的視力。”田女士說,幸運的是女兒只是假性近視,後來在醫生指導和他們的及時糾正下,女兒改正了不良的用眼習慣,再加上做了針對性視覺訓練,孩子的視力逐漸轉好了。

### 護眼有道孩子的近視度數沒再增加

“自從孩子近視之後,我真是做了特別多的努力,特別是在去年暑假的時候各種嘗試,終於沒讓孩子的視力繼續惡化。”市民張女士說,在一番摸索中,她總結出來了幾招護眼法。

張女士說,她知道暑假孩子視力下降比較快,所以去年暑假她每天帶 9 歲的孩子進行 2 小時以上的戶外活動。“我諮詢了眼科醫生,她告訴我說,戶外的陽光比室內多多了,視網膜多巴胺分泌增加。多巴胺讓眼睛周圍的肌肉放鬆下來,眼軸的增長自然就減慢了。”此外,張女士還建議,如果周末天氣好還可以帶孩子去公園、郊外,爬山、踢球、放風箏,這樣孩子既鍛煉了身體,眼睛也能得到更多放鬆。

除了戶外運動,孩子暑假學習或看書時的坐姿也很重要,因為坐姿如果不端正就會加重眼睛負擔。“我家兒子一開始也總做不到坐姿正確,我就和他約定,每堅持正

確坐姿半小時,就獎勵一顆小星星,集滿一定數量能兌換小禮物等。”張女士說,只要家長和孩子都堅持住,慢慢就能養成好習慣了,這樣對視力和身姿都有好處。

此外,暑假還讓孩子注意用眼習慣。“現在孩子写作业、上網課的用眼時間都很长。一直看近處的東西,眼睛很容易疲勞。想讓眼睛不那么累,平時就要多注意休息,用眼的時間不能太長。”張女士說,她時常會叮囑孩子用眼的“三個 20”原則,即學習時,用眼 20 分鐘後停下來遠眺 20 英尺(約 6 米)以外的景色,持續至少 20 秒。當然在實際執行時候,時間和距離不用卡得這麼嚴格。根據孩子實際情況靈活調整。一句話概括就是,不要單次用眼太久,休息的時候儘可能地看向遠處。

張女士說,經過孩子的親測,這几招護眼法真的很管用,她今年暑假還會繼續嘗試的。

### 暑假成近視高发“危險期”

石家莊市疾控中心食品科武洪嬌說,暑假期間,孩子們脫離了學校相對規律的學習生活,日常用眼環境和習慣發生了顯著變化。“暑假期間,孩子們使用電子產品的時間大幅增加,智能手機、平板電腦、電視等成為孩子們假期的‘親密夥伴’,刷短視頻、玩網絡遊戲、追劇等娛樂活動佔據了大量時間。許多學生每天盯著電子屏幕的時間長達 5 至 8 小時,甚至更久。”武洪嬌說,長時間近距離用眼,會使眼睛睫狀肌持續處於緊張狀態,就像一直拉緊的彈簧,造成眼睛疲勞,晶狀體變凸,從而引發近視或使原有近視度數快速加深。

暑假期間不少中小學生的戶外活動時間銳減。“在學校時,學生們每天還有課間休息、體育課等保證一定的戶外活動時間,但暑假裡,由於天氣炎熱、缺乏同伴、家長無暇陪伴等原因,孩子們大多選擇待在室內。要知道充足的戶外活動是預防近視的‘天然良藥’,研究表明,每天 2 小時以上的戶外活動,能有效降低近視發生率。”武洪嬌說道。

“暑假作息不規律也是影響視力的重要因素。熬夜、晚睡晚起打亂了正常的生物鐘,導致眼睛得不到充分休息,眼疲勞得不到有效緩解。同時,假期飲食的隨意性,如缺乏富含維生素 A、C、E 以及葉黃素等護眼營養物質的蔬菜水果的攝入,同時過多攝入高糖、高脂肪食物,也會對眼睛健康產生不良影響。”武洪嬌提醒道。

### 科學用眼為視力健康保駕護航

對於如何在暑假保護孩子的視力,武洪嬌也給出了建議:

**合理規劃電子產品使用時間。**家長要發揮監督作用,與孩子共同制定電子產品使用規則,3 歲前避免接觸電子產品,3 至 6 歲盡量少用,中小學生非學習目的使用時長每次不超過 15 分鐘,每天總時長不超過 1 小時。可以借助理手機的“屏幕使用時間”功能或下載相關管控軟件,幫助孩子養成良好的使用習慣。同時,鼓勵孩子選擇大屏幕的電子產品,如電視或電腦,減少小屏幕對眼睛的刺激。觀看時,保持合適的距離,電視距離應在屏幕對角線的 4 至 6 倍,電腦屏幕距離眼睛至少 50 厘米。

**增加戶外活動,親近大自然。**暑假裡,家長應盡量抽出時間陪伴孩子進行戶外活動,如散步、跑步、打球、爬山等。即使工作繁忙,也可以讓孩子在小区内與小伙伴一起玩耍,或者參加社區組織的戶外活動。如果天氣過於炎熱,可以選擇清晨或傍晚時段外出。此外,一些有趣的戶外主題活動,如觀鳥、植物觀察等,不僅能增加戶外活動時間,還能激發孩子的興趣,豐富知識儲備。通過充分的戶外活動,讓孩子的眼睛在廣闊的視野中得到放鬆,接受充足的自然光照射,降低近視發生風險。

**保持良好的用眼習慣和作息規律。**在家學習或閱讀時,要為孩子創造良好的用眼環境。保證室內光線充足,避免在昏暗或陽光直射的環境下看書、寫字。白天光線不足或夜晚看書寫字時,使用台燈照明,台燈放置於寫字手對側前方,頂燈同時打開。讀書寫字時,要保持正確的姿勢,做到“三個一”:眼睛與書本距離一尺(約 33 厘米),胸部與桌子距離一拳,握筆手指與筆尖距離一寸(約 3 厘米)。近距離持續用眼 30 至 40 分鐘,就要休息 10 分鐘,可以眺望遠處、看看綠植,或者做一做眼保健操。眼保健操是通過按摩眼部周圍穴位,促進眼部血液循環,緩解眼疲勞的有效方法,暑假期間也應堅持每天做 1 至 2 次。

同時,要幫助孩子養成規律的作息習慣,早睡早起,保證睡眠時長:小學生應保證 10 小時睡眠,初中生保證 9 小時睡眠,高中生保證 8 小時睡眠。睡眠過程中,眼睛的睫狀肌得到放鬆,視網膜等組織也能得到修復,對維持眼睛健康至關重要。

**注重飲食營養均衡。**一日三餐,定時定量,不暴飲暴食,避免過飽過飢。保證平衡膳食,做到食物多樣化,每日攝入食物建議包括谷薯類、蔬菜水果、禽畜魚蛋奶類和大豆堅果類,達到每天攝入 12 種以上食物,每周攝入 25 種以上食物。控制含糖飲料和加工食品攝入,少吃腌制食品、油炸食品等高鹽、高脂肪的食物。足量飲水,少喝或不喝含糖飲料,攝入大量含糖食物可能會導致體內鈣含量減少,使眼球壁韌性降低,眼軸容易拉長,進而誘發近視。如果在兩餐之間覺得餓,可考慮吃少量新鮮水果、堅果、牛奶及奶製品等。