

防控儿童青少年 近视核心知识十条

当代少年儿童是实现第二个百年奋斗目标，全面建设社会主义现代化强国的生力军。当前，我国儿童青少年近视呈早发、高发态势，已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视可防可控不可逆，要做到早预防、早发现、早干预。

一、预防近视从小做起

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的眼睛较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。远视储备量不足指裸眼视力正常，散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。远视储备量不足容易发展为近视。儿童在1~3岁幼儿期、4~6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查，监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识，给孩子一个健康视觉环境，帮助孩子养成良好用眼习惯。

二、每天日间户外活动不少于2小时

户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周



累计达到14小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天，户外活动也对近视有防护效果。

三、养成良好用眼习惯

长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素，儿童青少年要养成良好用眼习惯。一是读写做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”，眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书。二是坚持“20—20—20”原则，即近距离用眼20分钟，向20英尺外（约6米）远眺20秒以上。

三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。

四、分龄管控视屏时间

长时间近距离使用电子视屏类产品，易消耗儿童远视储备量，是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。0~3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小学生学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，

每天累计时长不宜超过1小时。使用电子屏幕学习时，屏幕中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右，距离为电子屏幕对角线长度的4~6倍，观看30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

五、每天坚持做眼保健操

眼保健操是中医理论指导下的一种眼周围穴位按摩，可以刺激神经，放松眼部肌肉，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。在持续用眼后认真规范做眼保健操，可以让眼睛得到充分的休息，减少调节滞后，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做操时应注意

清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

六、均衡营养充足睡眠

0~17岁是眼球和视觉功能发育的重要阶段，需要摄入均衡的营养，家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物，多吃新鲜水果蔬菜，做到饮食多样化。正常昼夜节律和充足睡眠对儿童青少年的眼睛发育至关重要，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。家长应给孩子营造良好睡眠环境，引导孩子按时休息、按时起床、规

律作息，培养良好的睡眠习惯。

七、遵医散瞳诊断近视

家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳验光是使用睫状肌麻痹剂放松眼部调节作用后进行医学验光，为诊断近视的“金标准”。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后可短期出现畏光、视近不清症状，停药后可恢复至正常状态。家长应对散瞳验光有正确的认知，遵医嘱进行检查，明确诊断。

八、确诊近视及时干预

一旦确诊近视应及时科学干预，通过配戴眼镜等进行矫正。配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清，延缓近视进展。对于戴镜视力正常者，学龄前儿童及小学生每3~6个月，初高中学生每6~12个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。耳

穴压丸等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展，学生及家长在专业医师指导下规范应用。

九、重视高度近视及相关并发症

近视600度以上为高度近视。高度近视人群中，白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度，减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

十、多方合力共筑“防护墙”

防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力，需要全社会共同行动，营造爱眼护眼的良好视觉友好环境，合力共筑近视“防护墙”，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

(来源：国家卫生健康委员会官网)



禁止未成年人 单独戏水 家长做好保护 预防溺水

珍爱生命，谨防溺水，远离危险，平安成长。

预防溺水·人人有责