



# 预防近视发生 守护光明未来

2024年3月是第8个“近视防控宣传教育月”。眼睛是心灵的窗户，是发现美的第一感官，我们要正确引导孩子合理使用眼睛，保护好眼睛。下面我们一起来学习一下如何更好地保护我们的“心灵之窗”。

## 适度用眼、注意休息



看书、用电脑  
约50分钟后要  
休息一下，  
要远眺几分钟。

### 一、近视是什么，有什么危害？

近视是指5米远以外的平行光线入射调节放松的眼球后，通过眼球光学系统，聚焦在视网膜的前方，在视网膜上形成一个模糊的像，其主要原因是眼轴过长，或者眼的屈光力过大，或者眼轴与眼的屈光力等其他光学参数失去匹配而造成。2021年10月，国家卫生健康委发布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》将近视为近视前期(近视50度以下)、低度近视(近视50-600度)和高度近视(近视600度以上)。

近视主要表现为看远不清楚，同时容易导致眼睛干涩、视物疲劳、眼球凸出等问题。近视若进展很快，度数很高，可能会增加引起眼病及眼底并发症几率。如果父母都是高度近视，则子女高度近视的风险也相应会增加。

### 二、如何判断近视

当孩子反映看近清楚、看远模糊，或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、歪头视物等现象时，应及时带到专业医疗机构进行眼科检查，可选择通过散瞳验光看清楚远视储备，查明眼轴长度和角膜曲率，作出精准诊断。如果确诊为近视，应遵从医嘱进行科学的干预和近视矫正。

1. 凑近。如果孩子看东西离得很近，看电视不自觉往前走，往往提示孩子视力变差。一般这种情况是前期，在这个阶段经常让孩子们放松眼睛，多做眼保健操，定时体检是可以及时矫正的。

2. 眯眼、皱眉。长期眯眼会导致眼部肌肉疲劳，近视度数加深得更快。而皱眉会造成眼睑及眼外肌的变化，改变眼球形态，从而看得清楚一些。如果小朋友在看一定距离的物体时，出现模糊、眯眼、皱眉等改变聚焦的方式，才能使视线中的物体

更清晰的时候，这很可能是近视了。

3. 眨眼。近视的孩子会经常揉眼睛，造成慢性结膜炎及角膜损伤。眼睛不舒服，孩子会频繁眨眼睛。

4. 经常拉扯眼角。拉扯眼角会减少光线的散射，并压平角膜，改变屈光力，让轻度近视视力暂时提高。但长期拉扯眼角，会造成散光。

### 三、如何预防近视？

1. 合理使用电子产品。每次使用电子产品到达20分钟时，应让眼睛休息5-10分钟或眺望远处的景物，每天累计时间不宜超过1小时。

2. 养成科学用眼习惯。看书、画画时姿势要正确，不躺着或趴着看书画画；不在走路、坐车时看书画画；不在光线过暗或者阳光直射的情况下看书画画。看书画画时，如有必要应同时打开房间大灯和台灯，台灯要有足够和均匀的亮度及色温，保证光线从左上方射入，避免阴影遮挡视

线。连续用眼时间不超过40分钟。

3. 保持正确读写姿势。学习阅读时，要保持合理近处用眼距离，建议大于30-40厘米用眼，相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”，即眼与书本的距离要保持一尺以上，身体与课桌之间保持一个拳头的距离，握笔时指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用眼20分钟，建议休息远眺几分钟，即“3个20”，阅读等近距离用眼20分钟，向20英尺外(约6米)，抬头远眺至少20秒以上。

4. 保证户外活动时间。增加户外活动保障每天不少于2小时的户外活动。接受自然光照是减少和控制近视的最有效方法，通过动用双眼的调节功能，增加眼睛供血，让长时间紧张和疲劳的睫状肌得到充分休息，使双眼可以处于调节放松的状态，从而预防近视的发生。

5. 坚持做眼保健操。眼保健操，可起到促进眼睛及头部的血液循环，调节肌肉，改善眼疲劳的作用，通过按摩，使眼球睫状肌和眼睛周围的肌肉逐渐放松，改善眼部循环，并且改善或者预防眼肌痉挛。

6. 定期检查视力。定期进行视力检查是早期近视防控的关键。定期检查视力和屈光度，以便及时发现视力异常情况，及时分析原因，提出防治措施。眼睛不适要及早到正规医院进行检查，做到早发现、早治疗、早纠正。

7. 保证充足睡眠和营养。充足睡眠和均衡营养是眼部健康的基础。保证充足的睡眠时间，确保每天睡眠时间10个小时以上，才能让眼睛得到充分的休息。

改善营养饮食，注意饮食的选择和搭配，如粗细粮搭配、荤素菜搭配等，注意微量元素的补充。动物性食

物中的维生素A、植物性食物中的胡萝卜素直接参与视网膜上吸收光线的化学物质——视紫红质的形成，对保护眼睛、维持正常视觉非常重要。

### 四、对视力健康有益的食物

1. 牛奶。牛奶中含有多种氨基酸，蛋白质，维生素，钙，铁，锌等微量元素以及矿物质成分，其中这些营养成分，对视力是非常有帮助的。经常性的喝牛奶还可以促进眼部血液循环，促进眼部新陈代谢，可以缓解视疲劳，促进睡眠，防止黑眼圈的形成。

2. 鱼。鱼肉中含有丰富的ω-3系多不饱和脂肪酸，可以有效促进脑部发育，对增强记忆力有明显作用，加强视网膜发育，降低眼睛黄斑变性的危险。

3. 鸡蛋。鸡蛋不仅能提高记忆力，还能保护视力。鸡蛋蛋黄中含有丰富的钙、磷、铁、维生素A、维生素D、B族维生素和抗氧化物质叶黄素和玉米黄素，能保护眼睛不受紫外线的伤害，延缓眼睛的老化。

4. 葡萄。葡萄中含有大量的花青素，具有抗氧化的能力，除了能减少对血管的伤害外，还可以促进眼睛周边细胞的循环，有助于缓解眼疲劳。

5. 胡萝卜。胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素是维生素A的主要来源，经常吃胡萝卜可以缓解眼部疲劳，预防夜盲症、干眼病等。

6. 菠菜。菠菜素有“营养模范生”的称号，它含有丰富的类胡萝卜素、维生素C等，是叶黄素的最佳来源之一，它富含丰富的钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。其蛋白质含量远高于其他蔬菜，尤其维生素K在叶菜类中含量最高，具有促进凝血，参与骨骼代谢的重要功能。

每天户外活动2小时  
可以预防近视的发生，  
也可在一定程度上  
延缓近视的进展。



## 呵护眼睛 预防近视

