



## 惊人！全国近视眼中，中小学生预估超过1亿人 拿什么拯救我们的“小眼镜”？

3月31日，新华社刊登了一篇题为：《“小眼镜”人数超1亿 如何守护好“未来之光”？》的报道，着实让人吃惊。报道称：全国近视眼中，中小学生预估超过1亿人。文章说，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。近视是如何造成的？我们该如何守护好“未来之光”？这无疑是全社会都需要补上的一课。

□ 据新华社等 蔡富根/整理 王恒/漫画

### 学生视力不良有多严重？ 我国中小学生近视预估超过1亿人

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1亿人。

《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。

### 造成近视的主要因素有哪些？ 学习、阅读、玩游戏造成眼负荷过重

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们的大部分时间，没时间运动、没地方运动似乎已成为普遍现象。

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。

### 如何防控青少年近视？ 立体防护、高科技服务，一个都不能少

“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10个小时，都可有效降低近视发生、发展的概率。

儿童青少年近视成因复杂，这也意味着防控近视需要教育部门、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。

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**1亿人**

2012年，各类视力缺陷  
导致的社会经济成本约  
**6800亿元**

### 如何不让孩子视力下降？ 合理用眼，保持用眼卫生

各种辅导班及各类电子产品增加孩子的用眼时间，易导致视力短时间内下降。专家提醒，应合理用眼，保持用眼卫生，预防近视。

养成良好的用眼习惯，是预防近视的关键。南京市妇幼保健院儿童眼科医师吴广强介绍，14岁前是孩子眼睛生长发育最重要时期，该阶段用眼健康和用眼习惯将为其一生奠定基础。7岁后，因每天用眼读书时间延长，加之其他因素影响，近视成为该年龄段孩子最常见的视力问题，需要正确认识并对待。

“很多家长都害怕孩子戴眼镜，总觉得戴上了一辈子都取不掉，能不戴就不戴，这种做法是错的。”吴广强表示，眼睛近视后如果不及配戴眼镜，将日常生活视力调整到正常范围，孩子视力会下降更快。一副合适的眼镜不仅能帮助孩子获得清晰视界，还能从某种程度上控制近视发展。

吴广强提醒各位家长采取相应的家庭护眼计划，帮助孩子养成科学用眼习惯。多进行户外活动，尤其是乒乓球、羽毛球等小球类运动，可锻炼眼睛远近调节的灵活性，防控近视的发生和发展。同时，应注意用眼卫生，使用正确的看书、写字等姿势，阅读时照明光线要充分，连续用眼40分钟应休息10分钟，通过远眺等缓解视疲劳。

### 新闻延伸

#### 防控儿童青少年近视成为国家行动

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响——

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

#### 科研人员加入擦亮“心灵窗户”行动

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“中国国际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。”中南大学爱尔眼科学院教授杨智宽说。

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

**爱护眼睛的六大注意事项**

- 1.注意养成良好的卫生习惯
- 2.注意保持皮肤清洁
- 3.注意补充营养
- 4.注意正确的姿势
- 5.注意工作环境
- 6.注意劳逸结合

### 爱护眼睛的六大注意事项

眼睛是获取知识的源泉，眼睛是传递信息的门户，人们有80%的信息是通过眼睛获取的。专家提醒：爱护眼睛，要从现在开始，做好以下几点。

#### 1.注意养成良好的卫生习惯

电脑操作者不宜一边操作电脑一边吃东西，也不宜在操作室内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手以防传染病。

#### 2.注意保持皮肤清洁

应经常保持脸部和手的皮肤清洁，因为电脑荧屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可转射到操作者脸部和手的皮肤裸露处，如不注意清洁，时间久了，易发生难看的斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变，影响美容与身心健康。

#### 3.注意补充营养

平时可多饮些茶，茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收与拮抗放射性物质的作用，对人体造血功能以及遗传基因有一定的保护作用。

#### 4.注意正确的姿势

操作时坐姿应正确舒适。应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米，最好使用可以调节高低椅子。在操作过程中，应经常眨眨眼睛或闭目休息一会儿，以调节和改善视力，预防视力减退。

#### 5.注意工作环境

电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，清理卫生时最好用湿布或湿拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气。

#### 6.注意劳逸结合

一般来说，电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右，并且最好到操作室之外活动手脚与躯干，散散步，做做广播操，进行积极的休息，或者在室内做眼保健操和活动头部。



大学里86%的人视力不良



电子产品是近视的帮凶

### 日常我们该如何护理眼睛？ 保证充足睡眠，多锻炼身体

保护眼睛，除了饮食中多些细心，我们还可以通过日常科学护理达到保护眼睛的效果。

- 1.用牛奶轻轻擦拭眼周，减轻黑眼圈。
- 2.用纱布蘸上酸奶，敷在眼睛周围，每次10分钟，眼周的皮肤就能喝饱水。
- 3.涂抹眼霜时，手法一定要柔和，用无名指轻拍而不是涂抹，才不会造成细纹。
- 4.涂完眼霜后把双手搓热轻轻捂在眼睛上更利于眼霜的吸收。
- 5.眼睛干燥时，盛一杯开水，闭上眼睛靠近杯口，用热气蒸眼睛(当然不能太热了)，之后马上涂上眼霜，或做个眼膜，很舒服喔。

- 6.注意睡姿，避免长期朝一个方向侧卧，更不要将脸埋在枕头里，眼周很容易被挤压出皱纹。
- 7.保证充足睡眠，多锻炼身体，多饮水，促进良好的新陈代谢，这样就不容易有黑眼圈了。
- 8.面部表情不要太夸张，不能老是挤眉弄眼，时间长了眼角周围就会出现很多小皱纹，到时候后悔都来不及。
- 9.烈日下外出一定要戴墨镜，不仅保护视力，也能保护眼周脆弱的肌肤，秋冬也不能例外。
- 10.特别干燥的季节，可以在使用眼霜的时候加少量的维E油，可以起到滋润保湿的效果。

### 哪些食物对眼睛有好处？ 多吃胡萝卜、菠菜、豆制品



黑巧克力



西兰花

现在近视眼患者越来越多，那么在平时的饮食中，吃什么对眼睛好？国家二级营养师程圣鸿给出了以下建议。

- 1.胡萝卜：维生素A是我们身体所需的微量元素之一。也是眼睛不可缺少的元素之一。维生素A包括有保持眼睛健康的最重要的物质——抗氧化剂β-胡萝卜素。
- 2.菠菜：菠菜可以预防一些眼类疾病。在菠菜中发现的一种叫做黄素的类胡萝卜素可以预防白内障和黄斑变性。
- 3.水果：像猕猴桃、橙子、枸杞子等这类富含维生素C的水果。维生素C可以消除能对眼睛造成伤害的自由基。
- 4.豆制品：豆制品中的脂肪酸，维生素E和天然抗氧化剂是对眼睛非常有益的物质。

### 经常面对电脑我们该怎么办？ 连续工作几个小时后，要闭目养神

- 1.我们可以把桌面色调、饱和度、亮度改成可以保护眼睛的柔和色调，如豆沙绿色，还有窗口和IE的网页背景也设置成绿色，这样所有的文档都不再刺眼，长期使用电脑的朋友，就可以很好地保护我们的眼睛。
- 2.眼睛累了还可以用蒸眼法，背部靠在椅子上全身放松，闭上双眼，然后用双手快速地相互摩擦，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热量散完后两手马上拿开，两眼也同时用力睁一睁，如此反复3~5次，能促进眼血液循环，增进新陈代谢。
- 3.长时间坐在电脑面前，我们要注意劳逸结合，连续工作几个小时后，就要闭目养神，身体靠在身后的椅子上，闭上眼睛十分

钟，可以有效地缓解眼部的疲劳。也可以站起来，用眼睛向远方看一会，也有很好缓解疲劳的作用。

- 4.平常经常用电脑工作的人，可以多喝些菊花茶，还可以在菊花茶中加入枸杞，两种都是中药护眼的药材，泡出来的茶就是有名枸杞茶，大家都知道枸杞和菊花茶都有清肝明目的功效，经常喝可以使眼睛轻松、明亮。
- 5.我们平常坐在电脑前，应注意正确的姿势：应将电脑屏幕中心位置安装在我们的胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米上，上半身应该挺直，在操作过程中，应经常眨眨眼睛，可以调节和改善视力，预防视力减退。