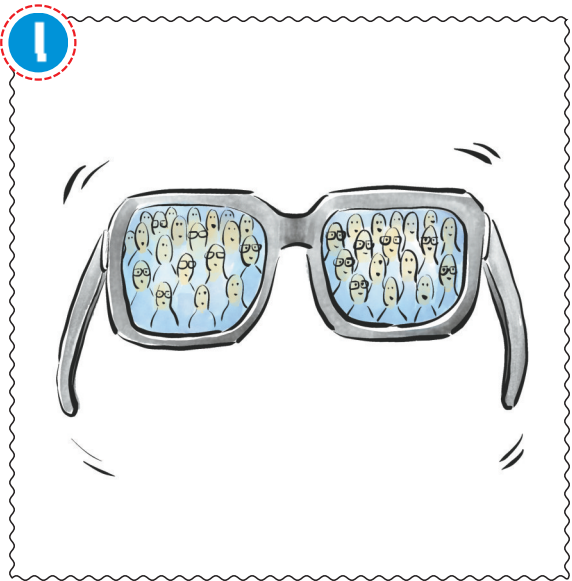
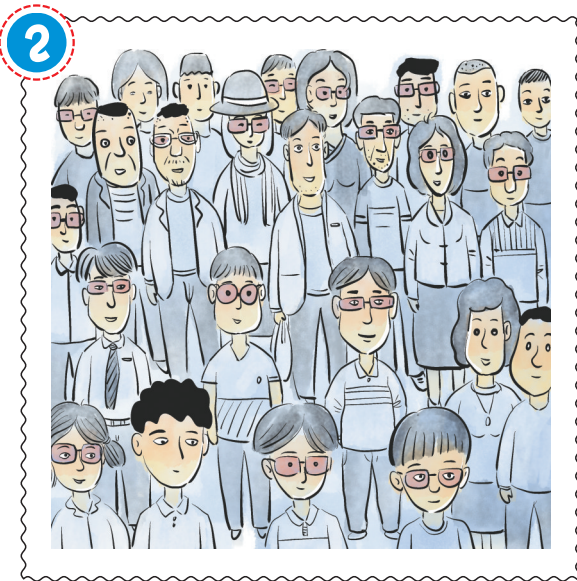


2024年10月16日 星期三 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

户外活动时间越长,近视发病率越低



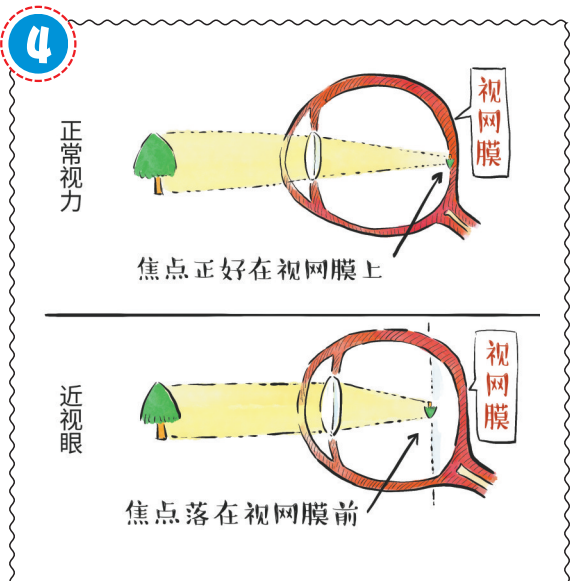
1 身边越来越多人近视了,无论是白领、大学生、高中生……甚至小学生。但其实,从60年前开始,近视的人就开始逐渐增多。



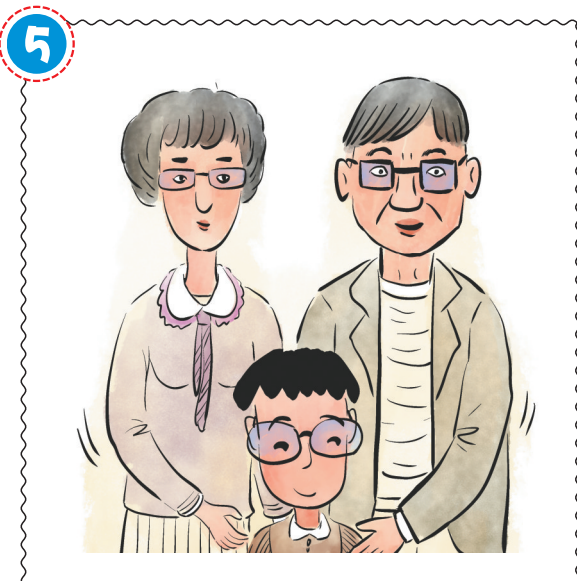
2 上世纪80年代,中国人的近视患病率为10%—20%;如今,我国青少年总体近视率是53.6%。研究预测,到2050年,50%的地球人可能患上近视。每两个人中就有1个是近视眼。



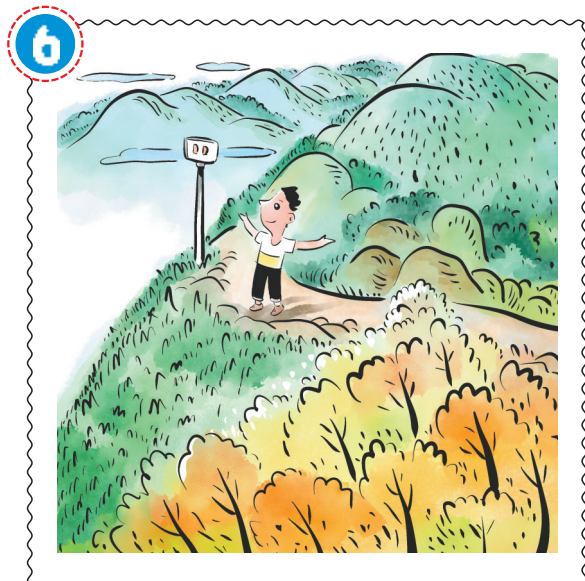
3 近视不仅影响视力和外观,还增加了多种疾病发病风险,比如视网膜裂孔、视网膜脱离、白内障等,而戴眼镜并不会降低这些疾病的发病风险。



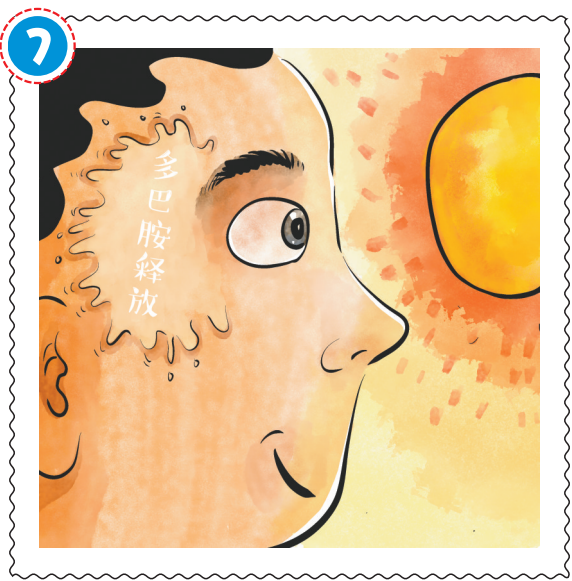
4 其实,近视就是看不清远处的东西。大多数近视是轴性近视,简单说是眼睛眼轴变长导致的近视。



5 近视是遗传+环境共同作用的结果。父母都是近视的人,子女得近视的风险更高。有研究表明,高度近视父母生下的孩子眼轴更长,所以更有可能变成近视。



6 户外活动时间越长,近视发病率越低。与户外活动频繁的孩子相比,户外活动时间短的孩子近视几率高2—3倍。每周增加1小时的户外活动时间,近视几率降低2%。



7 “户外”与“眼轴”究竟有什么关系?科学家提出了可能的假说:首先室外光强度更高,能激活多巴胺释放。室外光照度一般为室内照明10—1000倍,激活了人体多巴胺释放,抑制眼轴生长。



8 其次是室外视野更大,眼睛更放松。在户外看远处的时候,睫状肌放松;在室内,周围的东西比较近,看近物的时候,睫状肌拉紧,晶状体更凸,这就诱导了眼球形状的变化,加速近视的进展。



9 最后是户外晒太阳促进钙的吸收,延缓近视。晒太阳能促进产生维生素D,从而有益钙的吸收。缺钙会使眼球壁的弹性和表面张力减弱,近视风险增加。研究表明,近视者的血清中钙和锌更少。

◎文/澎湃新闻 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!