

# 假期如何护眼?“视力存款”要保管好

暑假来临,同学们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

光明的未来,离不开明亮的双眸。呵护好学生的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

## 1

### 守护视力 建立视觉健康档案

暑假宜更新视觉档案,查看视力“存款”。

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新学生视力“晴雨表”的好时机。

张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测学生近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同等年龄水平下限,表明近视风险增加。



在江苏省兴化市景范学校,医护人员为学生讲解护眼知识。

## 2

### 四招帮助同学们「看得更清」

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命期。怎样才能帮助学生“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。



河北省邯郸市邯山区滏河学校的学生使用仪器进行眼部按摩。

## 3

### 警惕「逆转近视」类服务与产品

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是专家们目前对近视的共识。

2021年起,国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科学认证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

文图均据新华社