

专家教你保护心灵的窗户“眼睛”

姜美霞

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院

今天教大家如何保护我们的眼睛。你敢相信吗？在我国，几乎每两个人中就有一个近视。数据显示，2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童为14.5%，小学生为36.0%，初中生为71.6%，高中生为81.0%。我国青少年近视率超过其他国家，已成为世界第一近视大国。下面给大家科普一下近视的四个误区。

误区一：眼镜戴上就拿不掉，还会加深度数。很多人都会有这个担心，其实这是错误的。如果已经近视却不戴眼镜，会导致眼睛过度调节，使眼调节痉挛，加重视疲劳，进而导致近视度数不断加深。

误区二：散瞳验光对眼睛有害。散瞳验光是国际公认的诊断近视的黄金标准，散瞳目的是解除眼睛疲劳，让紧张调节的肌肉放松，这样结果偏差更小。散瞳本身不会对眼睛造成不良影响，而且有利于控制近视发展。如果是青少年首次配镜，必须充分散瞳验光。不过散瞳应注意避光进行，而且不建议在此状态下看书、写字。

误区三：做了近视手术一劳永逸。近视手术改变的是眼球屈光度，并不改变由于近视带来的潜在视网膜病变风险。因此，近视一旦形成，最重要的是控制近视度数增长。

误区四：戴眼镜后不必复查。近视患者戴上眼镜后，应每年至少复查一次，这样才能及时了解视力变化情况。

以上是对近视的几个误区，大家要认识到眼睛是心灵的窗户，明亮的双眸不仅给颜值加分，还给生活带来很多便利。随着对电子产品的频繁使用，很多当代人都有用眼过度的情况。特别是寒假将至，孩子每天都不可避免地接触这样或那样的电子产品，如手机、电脑、平板、游戏机等，并且在没有足够的户外活动下，近视发生的风险会大大增加。那么，应该如何保护好我们和孩子们明亮的双眼呢？那就需要我们一起用心去呵护。接下来，为大家总结一些日常护眼小知识，赶紧学起来。

一、注意电子屏幕亮度和使用时间

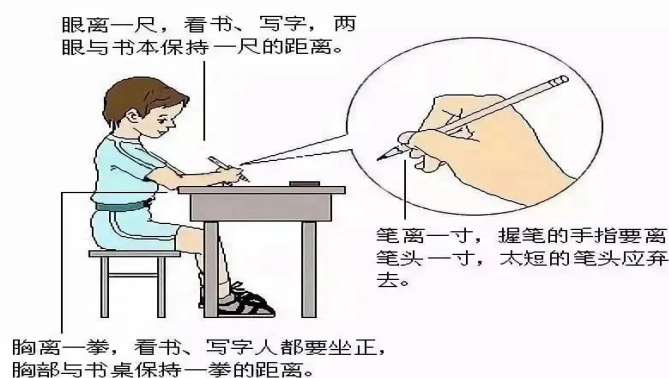
不论是手机屏幕还是电脑屏幕，都应该调节到一个合适的亮度。亮度太高容易伤害眼睛，亮度太低也不好，容易造成眼部疲劳。合适的亮度才能让眼睛保持良好的工作状态，减少近视的发生。一般手机设置模块中都有护眼模式，可以选择开启；屏幕亮度调节亦可以打开“自动调节”功能。另外，还应控制观看电子屏幕的距离，观看电脑时不小于 50 cm，观看手机时不小于 40 cm。

二、保障充足睡眠时间

假期到来，有些孩子就放飞自我，通宵达旦地玩耍，这样不利于眼睛健康。有研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟都会增加近视的发生风险。因此，建议每日睡眠时间小学生不少于 10 h，初中生不少于 9 h，高中生不少于 8 h，同时要避免晚睡晚起，养成规律性的作息习惯。

三、坚持做眼保健操、端正写字姿势

长时间伏案学习的小朋友做到“三个一、不偏头”。“三个一”是指“一拳、一尺、一寸”：一拳，胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）；一尺，眼睛与书本距离一尺（33 cm 的距离）；一寸，握笔手指要与笔尖之间一寸（3.3 cm 的距离）远。坚持做眼保健操也大有益处，孩子长时间做作业或上网课也应该注意让眼睛休息，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳，建议 30~40 min 休息一次，每次 5 min 左右。另外，对于孩子而言，使用电子产品每天累计时长不宜超过 2 h，每半个小时应休息 3~5 min。还要特别强调一下呦，“不偏头”，长期偏头看书、写作业，易引发单眼近视，我们要特别注意呀！



四、注意清洁眼部

每天早上起床和睡觉前洗脸时，要对眼部做一个简单的清洁，建议温水洁面，顺便除去分泌物。在揉搓眼睛时最好要先彻底清洁双手，避免将细菌带入眼部，从而导致眼部发炎或者细菌感染。

五、晴天出门要戴太阳镜

孩子最好在户外阳光下活动不少于 2 h，但往往阳光的光线强度很大，很多小孩子喜欢看太阳，觉得很有趣，殊不知他们的视力会因此受到极大的影响。因此我们一定要注意避免强烈的太阳光线直射，在正午出门时选择佩戴合适的太阳镜，能够有效保护视力

六、选择合理的饮食结构

在日常饮食中要多摄入蛋白质，减少碳水化合物的摄入，不宜多吃糖果和高糖食物。因为糖分过多会使血液中产生很多酸性物质，酸会和我们体内的食盐和钙相结合，血钙就会减少，从而对眼球壁的坚韧性造成不良影响，因此应控制孩子的糖摄入量。



眼睛的生长发育需要丰富的营养。营养均衡同样有益于眼的健康。蛋白质、维生素 A、维生素 B1、钙、硒等都是有益于眼睛的营养素。日常生活中可以注意吃些西兰花、胡萝卜、菠菜、生菜、橙子、柚子、猕猴桃、草莓等果蔬。吃鱼、喝茶等也有利于眼睛的保护。另外，中医中菊花具有清肝明目的功效，平常可以偶尔泡杯菊花茶来喝，以减轻眼睛疲劳的症状。还有一种像黑色米粒的决明子，可以将其煮成茶汁来喝，也是很好的眼保健饮料。

以上就是专家教大家保护眼睛的方法，大家要好好保护我们的眼睛哟！爱眼护眼，从你我做起。愿每个小伙伴，都能用最明亮的双眼，眺望最美好的未来！

（本文图片来源于网络）