



保卫视力

卷首语

当背着书包、戴着眼镜的孩子越来越多,近视已经成为“国病”。世界卫生组织的一项研究报告显示,我国青少年近视率居世界第一。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平前不久作出重要指示指出,我国学生近视呈现高发、低龄化趋势,严重影响孩子们的身心健康,这是一个关系国家和民族未来的大问题,必须高度重视,不能任其发展。全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

防控青少年近视,从娃娃抓起,家庭和社会有许多要看清的问题,有许多要做的事。保护孩子的明眸,不仅是给孩子光明的未来,也是对国家的未来负责。

让孩子拥有光明的未来

- 以前,学生戴眼镜稀奇
现在,不戴眼镜才“奇怪”
- 我国青少年近视率世界第一
长沙64%中小學生视力低下

数据

我国高中生、大学生
近视患病率超70%

“全球70亿人,近90%存在视觉健康问题。而在中国,有30%的人是近视。近视可以说是中国的‘国病’。”在7月份举行的“视觉健康创新发展国际论坛”上,温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳这样表述。

根据教育部基础教育质量监测中心最新发布的《中国义务教育质量监测报告》,我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%、65.3%。而据此前由北京大学中国健康发展研究中心发布的《国民视觉健康报告》白皮书显示,我国高中生和大学生近视患病率都超过了70%,而且还在逐年增加。

观点

视力保护关键在预防
这些好习惯很重要

如何才能更好地保护眼睛?经过多年研究,“倍明目”视力锻炼法创始人、中南大学青少年视力保护与训练研究中心主任周小翔老师认为,1.0视力是个预警信号,也就是说当视力降到1.0的时候,说明视力已经出现了问题,必须高度重视,要通过休息、放松或锻炼等方法进行恢复。“如果等到看黑板模糊才去关注视力,实际上已经成为近视了。”

周小翔强调,视力保护关键在于预防而非治疗,预防要从良好的用眼习惯开始。他建议青少年和儿童保持良好的作息习惯,用眼时要采取“有节奏、定时看书与休息望远相结合”的方式进行。另外,要合理分配脑力活动和体力活动,多到户外进行运动;注意饮食,少吃含糖高的零食,多吃黄色与紫色的水果和蔬菜,早餐一定要有含淀粉类的食物;如有钢琴、小提琴等乐器培训和练习,音量不宜过大,时间不宜过长;另外,如果在室内游泳池锻炼,要注意池水中氯含量对眼睛的刺激,游泳时间不宜超过1小时。而对于已经近视且刚配镜的同学,不上课不看黑板时,尽量少戴眼镜。

策划:周智颖 统筹:肖德军、范彬、曾小舟
执行:李琪、黄京、陈舒仪、黄亚苹