



# 寒假来了 这份近视防控指南请收好!

为引导广大儿童青少年寒假期间科学用眼、规律作息、主动预防近视,全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在前期工作基础上修订形成了2024年寒假多场景近视防控20问答,为广大儿童青少年和家长答疑解惑,提供科学引导。

## 一、主动预防篇：早检测、早预防

### ■为什么说寒假是近视防控的重点时段?

答:寒假时间较长,其间又逢春节,走亲访友、家庭聚会增多,儿童青少年容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等情况,很容易发生近视或导致近视程度加深。倡导家长树立科学育儿理念,引导儿童青少年合理规划假期生活,规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

### ■寒假要进行视力检查吗?

答:中小学生正处于屈光发育的敏感期,定期进行视力和屈光度检查,可以清楚了解孩子的远视储备量或近视状况,做到早发现、早预警、早干预。家长要主动关注孩子的眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状时,要尽快带孩子到正规医疗机构检查。

### ■为什么要关注儿童的远视储备?

答:近视防控千万条,预防为主第一条。远视储备是监测屈光度发展的重要指标,由于过早过多地近距离用眼,一些儿童青少年在6岁时已消耗完远视储备,在小学阶段极易发展为近视。正常情况下,6岁儿童应当有+1.0~+1.5D的远视储备。家长应在寒假期间多带孩子进行户外活动,减少孩子近距离用眼,有效保护孩子远视储备。

## 二、户外运动篇：不宅家、多户外

### ■户外活动多长时间对预防近视有效?

答:户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户外活动可间歇性进行,可以增加户外活动的频次。建议每天在户外阳光下活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”,而不是指活动内容、方式和强度等。

### ■天冷不想出门,室内活动可以预防近视吗?

答:室内活动的近视防控效果不理想。室内视野不开阔,光照强度也不够,而在户外活动时,充足的光照才是预防近视的关键。即使室外温度较低,在做好防寒保暖的情况下,也要经常到户外活动。

### ■阴天时进行户外活动对近视防控有效果吗?

答:阴天时,户外光照强度比室内大得多,户外活动对近视防控有一定的效果。

### ■有哪些可以推荐的户外运动?

答:各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,并促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍、游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

## 三、课外阅读篇：正姿势、亮度足

### ■长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?

答:与看电子屏幕相比,阅读纸质书对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长等都会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。年龄越小的孩子,持续用眼的时间应该越短。

### ■寒假在家阅读,正确的坐姿应该是怎样的?

答:坐姿正确能够有效预防近视的发生、发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在行进的车厢里看书。

### ■寒假阅读,对光线有什么要求?

答:孩子学习时需要有良好的光照,光照不合理会给孩子眼睛带来不良影响。家长应将孩子的书桌放在室内采光较好的位置,白天学习时充分利用自然光进行照明,避免光直射到桌面上;晚上学习时除了开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景辅助光源,减少室内明暗差,使桌面光线与周围环境保持和谐。台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方。

## 四、电子产品篇：选屏幕、控时长

### ■寒假在家,看电子屏幕的时长多少合适?

答:观看电子屏幕时要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少用电子产品。儿童青少年每天娱乐性看电子屏幕的时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

### ■选择电子产品要注意哪些因素?

答:使用电子产品,建议使用次序为投影仪→电视→电脑→平板,不建议使用手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在较暗的环境下使用电子产品。

### ■观看电视、使用电脑时,距离多远合适?

答:观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米,视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右,能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

## 五、科学护眼篇：重保健、防疲劳

### ■感觉眼睛干涩、疲劳时应该怎么办?

答:持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适症状,可以通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式让眼睛得到充分休息。保持合适的室内

温度和湿度,多眨眼睛让泪液充分湿润眼睛。热敷是缓解眼睛干涩和疲劳的有效方法之一,若干眼严重,可用人工泪液缓解症状或去正规医疗机构进行视力、屈光度检测。

### ■做眼保健操对控制近视有没有帮助?

答:传统穴位眼保健操是根据中医推拿、穴位按摩,并结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法,可以通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉,达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。做眼保健操时,注意清洁双手,找准穴位、力度到位,以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明,做眼保健操相较于不做眼保健操,可以减少调节迟滞、改善主观视疲劳,有助于控制近视。

### ■电子设备的“护眼模式”能保护眼睛吗?

答:“护眼模式”是通过调节手机屏幕的色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,让屏幕相对没那么刺眼。而手机等电子产品对眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此,手机等电子产品即便开启了“护眼模式”,若长时间使用,也并不会产生护眼效果,更不能防止近视发生。

## 六、规律作息篇：睡眠足、不挑食

### ■充足的睡眠对保护视力有哪些帮助?

答:充足的睡眠不仅对儿童青少年身体生长发育十分重要,还有益于视觉发育。建议家长以身作则,寒假和春节假期不熬夜,引导孩子规律作息、睡眠充足,幼儿、小学生每天的睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

### ■寒假预防近视,营养膳食方面要注意哪些问题?

答:春节期间聚餐多,要避免暴饮暴食,做到营养均衡,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食品。

## 七、干预矫治篇：控进展、勤复查

### ■如果发现近视或近视进展快了,该怎么办?

答:要到正规的医疗机构检查。根据医生建议可散瞳验光,遵医嘱进行科学矫正,不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的手段和方法较多,可根据自身条件在医生指导下选择,还要定期复查。

### ■为什么要控制近视进展,防止发展成为高度近视?

答:高度近视危害大,不仅容易使眼球凸出影响眼睛外观,还会发生眼球壁变薄,导致眼球结构发生病变。高度近视常常伴随眼底并发症,即病理性近视,是导致低视力和致盲的主要疾病之一,应高度重视高度近视,定期做眼底检查。

据新华社