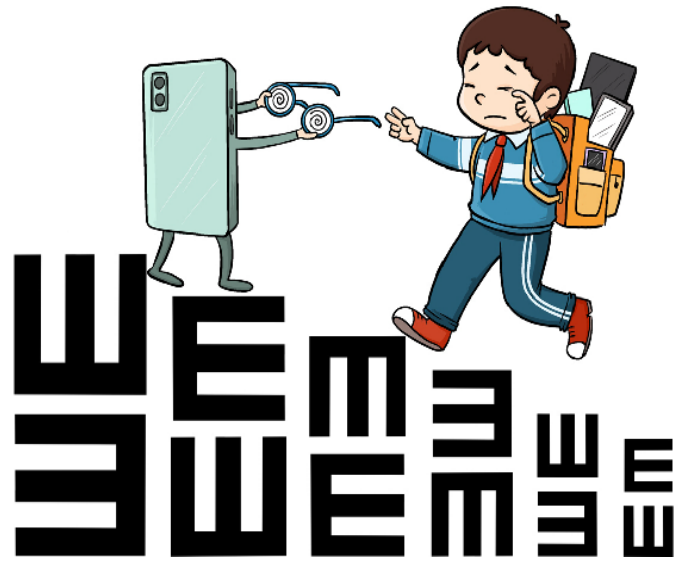
版式校对 张旭
版式设计 赵军
责任编辑 杨琳琳

如何科学护眼，让孩子远离近视眼？

教育部公布的一组数据显示：从2019年底到2020年6月，全国9省近视增长率达11.7%。其中，小学生的近视率增加了15.2%，初中学生增加了8.2%，而高中学生增加了3.8%。这组数据一下子引起了家长们的广泛关注。“孩子怎么选择上网课用的电子产品？”“课余如何让孩子的眼睛得到有效休息？”“在家学习时间，怎样保持正确的读写姿势？”“ 在家学习，怎么保证有效‘户外活动’的时间？”……不少家长说出了自己的担忧。那么，我们到底该如何帮助孩子科学护眼，让孩子远离近视呢？下面让我们一起来听听家长和老师怎么说。



邰怡明 绘图

讲述人简介：

黄女士 某公司职员 女儿11岁

停掉网课，让孩子的眼睛充分休息

我和老公都是近视眼，可谓是深受其害，所以当我们生下女儿的时候，还有些担心，怕会遗传给孩子。于是在孩子出生两岁多的时候专门到医院给孩子做了个眼睛检查。医生说孩子眼睛发育正常，我一听就放心了，所以此后也就很少关注孩子的眼睛了。

随着孩子长大，女儿的时间显得越来越不够用，作业也随之增多，为了提高成绩，我给闺女报了网络课外辅导班……结果悲剧了，去年孩子经常说眼睛不舒服，看东西有点模糊。我一下子就紧张起来了，赶紧带着孩子去医院做了检查，结果医生说我闺女得了假性近视，并且提醒我一定要重视孩子的眼睛，否则很容易发展为真近视。这次事件对我来说是一次警钟。回想我已经戴了近二十年的眼镜，直到上大学发现同学们基本上都戴着眼镜才释怀，之前一直都很自卑，所以我不希望孩子再次受到近视的伤害，于是从医院回家的路上我就决定，一定要好好研究近视，不能让近视毁了孩子的眼睛。

回到家后，我、老公、女儿专门开了一个家庭会议——“护眼保卫战”正式打响。首先，线上网络课程一律叫停了。其次我们给女儿配置了专门的台灯以及书桌座椅，在女儿做功课的时候时刻提醒她要保持用眼距离，此外还专门买了一个沙漏来计时，学习一段时间后，会让女儿休息一会儿，她可以选择干点别的事情，或者是运动一会儿。我还认为睡眠是很重要的身体修复方式，于是我尽可能的要求孩子在8点左右就开始睡觉，让她睡到自然醒。这个方法不知道管用不管用吧，反正孩子的精神状态比以前好多了。除此之外，我还给孩子安排了户外时间，甚至日常菜谱都换成了护眼食物。目前，这种状态保持一年多了，每隔半年我就会给女儿检查一次，现在眼睛视力还算正常，希望能坚持下去。

讲述人简介：

张女士 文化传媒公司职员 儿子15岁

谨慎为孩子选择护眼产品

说起儿子近视这件事，我还挺自责的，因为我和老公视力都没有问题，所以一直没有注意过孩子这方面的问题。等孩子说他眼睛不舒服，看东西模糊的时候，我赶紧带着孩子去医院做了检查，医生说孩子已经近视200度了。

很多人告诉我近视眼是不可逆的，只能通过矫正不让近视度数再继续增长。但我总觉得自己应该做点什么。于是，只要对孩子眼睛有好处的，我都乐意尝试。不过，在帮助孩子保护眼睛这件事上，我发现有很多“伪”健康类的知识，需要家长们格外注意。像有的说做手术可以帮助孩子恢复视力，但是通过跟其他家长交流得出的结论是，做手术风险大，而且还有可能复发，对孩子来说可能还会带来二次伤害；还有就是各种的眼贴、眼药水，我认为这些东西也要谨慎使用，像眼药水是直接滴到眼睛上的，一定要选择有保障的产品，而且我的原则是能不使用眼药水尽量不用，因为里面的成分很杂，我会选择给孩子用水蒸气熏眼睛，一方面水比较安全，另一方面还经过了高温消毒嘛。

最近我一直在研究中医，比较喜欢尝试按摩各种护眼穴位的方法。刚开始的时候，我会让儿子早晚各做一次眼保健操，后来考虑到孩子早上时间常常比较紧张，就只保留了睡觉前的一次。周末的时候，我还会给孩子来一个护眼穴位大集合。此外，户外运动、多看绿植，看电视严格限时、限距离，做功课标准姿势……这些都是日常生活要保持的。这样保持了一段时间，虽说效果不太明显，但是孩子不再说眼睛不舒服，老母亲的我已经心满意足了。

讲述人简介：

杨女士 某公司办公室职员 女儿10岁

多搞户外活动，远离电子产品

说到让女儿科学护眼，这对每个家长来说，都非常重要，我大女儿10岁，小女儿7岁，作为两个孩子的妈妈，在让孩子科学护眼这方面，我真是费了不少心。

我性子比较安静，但是我有两个特别活跃的女儿，她们天天在家唱唱跳跳，爱说话，爱吃东西，爱看电视，有时候周末休假在家，真的感觉很闹，很多时候真想把手机给她们，让她们看会儿视频，安静会儿。后来我意识到距离视频过近，会影响孩子的视力，不想让孩子过小就戴上近视眼镜，所以我和孩子的爸爸一直想各种办法，一方面，严加管教，一方面，尽量丰富孩子的生活。

平时放学回来，孩子写作业的时候，我会要求她们端坐着写，有时候她们坐姿不正确的时候，我就会跟她们讲道理，帮她们调整姿势，经过一段时间的监督，孩子们现在坐姿都挺好的。对于看电视，我要求她们每次看半个小时电视，就要活动最少20分钟，而且看电视，一定要距离相对远一些，一定要开着灯看。刚开始孩子们很难做到，尤其看到特别喜欢的动画片。但是经过一段时间的教育后，尤其是讲道理，孩子们慢慢习惯了，到时间她们主动就把电视关了。此外，我尽量丰富孩子们的业余生活，给她们报班让她们学舞蹈，学画画，还会带孩子们去附近亲戚家里，让我的女儿们和亲戚的女儿们一起玩，有了小伙伴，她们很愿意一起玩，看电视或刷视频的时间就少多了。

对于教育孩子，我一贯的理念就是动之以情晓之以理，用通俗的语言跟孩子讲道理，此外以身作则，要求孩子做到的，父母也做到，这样教育起孩子来就会容易很多。

专家点评：

市级心理学科带头人、门头沟区教师进修学校心理研修员 张慧萍

从多个方面帮助孩子护眼，防止过度用眼

据世界卫生组织研究报告显示，目前，我国近视患者超过6亿，青少年近视率居世界首位。面对这种现实，我们的家长不得不引起重视了。假如这样的情况继续发展下去，不但影响孩子的身心健康，也会影响国家对人才的选拔。比如航空员、航海技术、刑侦、生物医学工程、核工程与核技术等高科技领域，都对从业者的视力有着极高的要求。

是什么原因导致孩子的眼睛近视呢？小时候经常听大人说，古时候的人都在煤油灯下绣花缝衣、读书写字，没听说有几个近视眼。如今，各种照明灯、防护灯应有尽有，为何近视眼的现象却日益加剧呢？原因很简单，当我们用眼过度却没有科学用眼时，就会增加近视的几率，这似乎和遗传也没有多大关系。为了预防眼睛近视，我建议家长要关注孩子的用眼方法，从多个方面帮助孩子护眼。

第一，越小的孩子越要尽早建立用眼的原则，孩子年龄小，可能还不懂得保护眼睛，家长就要明确规定好孩子看或者玩电子产品的时间；

第二，要注意看书写字的正确姿势，不可书本太近，让眼睛过度疲劳；

第三，多看绿色植物，看书或用眼达到一定的时间就要及时站起来，让眼看一些绿色植物，缓解眼部肌肉疲劳；

第四，天天可以做眼部运动，具体方法包括：

1.每天眨眼300次，改善泪液分泌严重不足的问题。

2.按压眼球法，即闭着眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。

3.按压额头法，双手的各三个手指从额头中央向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴。

4.按压眉间法，将拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动，重复做3次。

第五，可以经常用洗眼液清洗眼睛里的分泌物，保持眼睛的清洁；

第六，可以在睡前滴一些抗过敏的眼药水，然后用一些蒸汽热敷眼罩；

第七，可食用维生素C，适当吃一些明目的食物，比如冲泡决明子喝水。

总之，希望我们的家长不要只关注孩子的学习和成绩，孩子学会健康用眼更重要。让我们一起关注科学合理用眼话题，让孩子的眼睛更加健康。

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平 采写

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：经济日报印刷厂