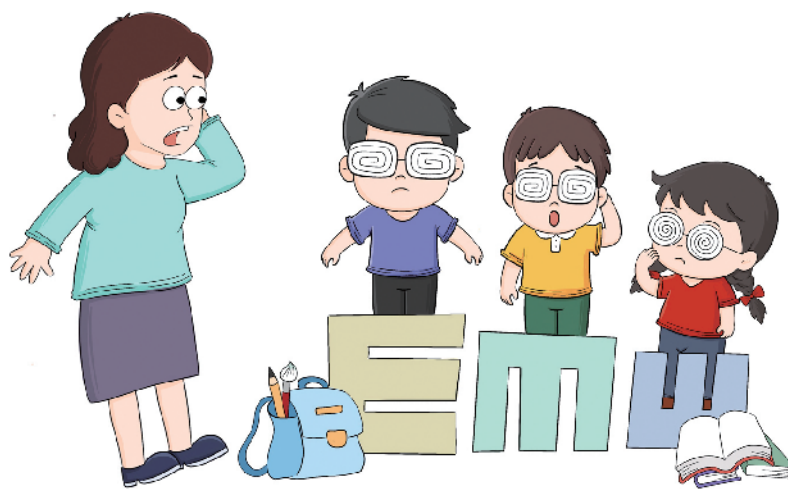


近日，国家疾控局组织制定了《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》，从公共卫生维度提出推进儿童青少年近视防控适宜技术和综合干预措施。那么在家庭层面，家长应该如何预防、减缓孩子的近视发生率呢？听听专家和家长的建议吧。

# 家长如何预防孩子的近视发生



邵怡明 绘图

张先生 办公室文职 女儿7岁

## 做好户外运动这堂课，对孩子和家庭是一举多得

记得孩子还在上幼儿园的时候，她妈妈带着她去做了一个眼科检查，回来说医生很严肃的批评了她妈妈。医生说，孩子的远视储备已经没有了，不要让孩子无节制地看手机、电脑这些电子产品，要带孩子多出去户外活动。作为家长，我听了后既心疼孩子，又自责。

我家闺女属于比较文静一类的，平时喜欢的就是乐高、绘画、看动画

片、看书，基本都是室内活动，不爱出去。我之前觉得还挺好，睡前还会让我给她讲绘本，但是医生的话提醒了我，孩子的户外活动太少了。

为了吸引孩子多去户外，妈妈给孩子买了很多户外运动的玩具，像风筝、跳圈、足球、篮球、羽毛球等等，经常换着让她玩，可谓费尽了心思。平时下了班，或者是周末，我也会带着她一起运动，效果还算不错，

逐渐把闺女的体力锻炼上去了。而且户外活动增加后，孩子的饮食也增多了，吃饭都不用发愁了，身体免疫力也提高了，形成了一个良性循环。

教育孩子这件事，家长们一定不要懒。如果你想让孩子多运动，首先自己就要支棱起来。而且家长还要提前做好功课，哪些运动是符合孩子这个阶段的，每一个动作练到哪些肌肉，

要上下肢兼顾。在家的时间，就是孩子练习精细动作的时间，这时候一定要注意灯光的舒适度。

孩子饭量上来后，妈妈也爱做饭了，这是有一个好处，每每看着孩子把饭菜吃完，妈妈就很有成就感。妈妈做的饭也很有讲究，经常做胡萝卜、海鱼之类，还摆漂亮的小造型，就连米饭也弄成兔子形状，孩子吃的很开心。

郑女士 民企员工 女儿7岁

## 定期做视力检查 了解孩子“远视储备”值

我是一名二年级小学生家长，在接送孩子时留心观察过，学校每个班级中几乎都有戴眼镜的孩子。就拿我自己孩子的班级来说，一个班40名同学，戴眼镜的有3名。其中一名戴眼镜的学生家长告诉我，在矫正视力的过程中，他们才了解到，其实每个孩子都有“远视储备”，6岁以前的孩子双眼基本都处于远视状态，随着年龄

增长，才慢慢由远视眼发育成正视眼。这种“远视储备”，可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。如果孩子的“远视储备”过早消耗掉了，也就意味着离近视眼更进一步了。“我们就是吃了没有带孩子做视力检查的亏，如果早些发觉孩子远视储备不足，也就能早些干预了。”这名家长特别提醒我，一定要定期带孩子做视力检查，

用科学的方法预防、减缓孩子近视的发生率。

听了这名家长的经验之谈，我马上带孩子去医院做了视力检查，收到的结果竟然是“远视储备不足”。在做检查之前我还自信孩子视力很好，平时，我们会严格把控她使用电子产品的时间，也尽量保证每日有一到两小时的户外活动。眼科医生告诉我，

有时孩子读书写字姿势不正确，在行驶的车内看书等都会影响孩子的视力。于是，我根据医生的建议，及时纠正了孩子的用眼习惯。在此，也和大家分享我的小经验，孩子看东西清晰不代表不存在视力问题，定期做眼科检查是很有必要的，千万不要等到孩子说“看不清”时再到医院检查。

苏女士 全职主妇 儿子8岁

## 拔苗助长导致孩子过早戴上眼镜

别看我儿子才上二年级，可他已经近视三年了，不得不戴上小眼镜。以前我们没有重视过孩子的视力问题，只想着“不能让孩子输在起跑线上”，从他三岁起就报了早教班，每次课都是我陪孩子去上，疫情期间也坚持网课，我是一位自以为是很努力的妈妈。

上完早教课，孩子回家后喜欢玩iPad，我尽量满足他的要求，也会用播放英语动画片，想着连玩带练听力一举两得。虽然规定了每次玩不能超过半小时，但我还要做家务、照顾老人，管不过来，他经常玩得忘记时间，我一说孩子就撒娇，老人也护着，于是不了了之。

没想到，孩子5岁时我突然发现他习惯眯着眼看东西，赶紧带他去医院检查，结果测出近视，医生建议他戴矫正镜避免视力恶化。我这才意识到有些拔苗助长了，学龄前的孩子应该多走到户外去，而不是强按在教室、家里上课，真后悔啊。

我们现在改变了做法，先是没收

孩子的iPad，我也不当他的面用了，母子俩一起做手工、搭积木，我给他讲故事让他往下编，还带他背古诗，培养语文能力。然后多带他出去和小朋友玩耍，提高对运动的兴趣，孩子果然很高兴，闹着要iPad的次数越来越少。目前来看，他的近视程度没有加深，希望我们能帮助他维持下去。

北京大学第一医院小儿眼科主任医师李晓清

## 给孩子创造有利于视觉发育的友好氛围

三岁以内是孩子视觉发育的关键期，十二岁以内都属于视觉发育的敏感期，年龄越小可塑性越强，容易受到异常视觉环境的干扰导致弱视的发生，也是抓紧治疗弱视的时机。这时家长要对孩子的眼睛好好呵护，创造有利于视觉发育的友好环境。

现在近视的孩子越来越多，和早早就近距离用眼、以及户外时间不足有很大关系。专业医生不主张三岁以内儿童看电子屏幕，也不主张太早看书阅读，家长可以给孩子讲故事，让孩子听故事代替看书。三岁后到学龄前儿童尽量少看电子屏幕，使用电子屏幕一次不超过15分钟，一天最多一到两次。六岁学龄儿童尽量低于30分钟使用，一天不超过两次。看电子屏幕时尽量选择远距离、大屏幕、大字体或图案，少看手机、iPad。孩子读书时优先选择大字体书，年龄越小越注意字体图画要大，看一会儿书就要

让眼睛休息，年龄越小阅读持续时间越短，休息时间越长，最好带孩子去户外望远放松。家中的阅读光线讲究明亮和舒适，既不刺眼也不昏暗，灯可以选择偏暖光灯，不要在暗屋子里看书。阅读时还要注意坐姿及阅读距离，养成良好用眼习惯，创建对视力友好的生活、学习环境。

预防近视最好的方法是多去户外沐浴阳光，也就是白天时间多去户外，年龄越小的儿童户外时间应该越长，每天户外至少保证两个小时以上，如果能达到五六个小时更好。无论阴天还是晴天，白天去户外都是在沐浴自然光，对预防近视有好处。户外树荫下、楼房外的遮阴处，都可以接触到弥散的自然光，都属于户外光线，不是只有晒太阳才叫做户外。

还有生活中的一些小细节可能对防控近视有影响。比如有的家长在孩子看电子屏幕、动画片时习惯把窗帘

拉上，把灯关掉，以为这样看起来画面更清晰。实际上，看电子屏幕时屋子里不可以过暗，要有一定的亮度，周围环境太暗，瞳孔会有所散大，使视网膜成像清晰度不够，容易促进近视进展。发展户外体育运动是很好的健康护眼方式，比如在户外打羽毛球、乒乓球，不仅锻炼身体，眼睛在往复追视小球来回运动时，眼肌得到锻炼，对恢复眼内睫状肌弹性、改善视疲劳有一定好处。

很多家长询问吃什么可以防控近视，实际上，尽管胡萝卜、蓝莓等食品里含有花青素、胡萝卜素等营养物质，对眼睛有利，但不等于说吃了这些东西就可以预防近视。饮食方面讲究平衡膳食，这样营养成分相对容易被机体吸收利用，如果偏食、挑食，营养成分就不容易真正吸收到体内。

很多家长对孩子眼轴数据特别在意，经常因为孩子眼轴数据增长而焦

虑。我们想提醒家长，眼轴数据要与孩子屈光度比照着看，与角膜曲率对比着看，不能只看眼轴数据的绝对值。有的孩子眼球可能大一点，有的眼球小一点，只以眼轴绝对值来判断可能是片面的，还可能引起家长无端的焦虑。家长要尽可能为孩子营造一个爱眼护眼的生活学习模式。在此基础上，对近视防控要理性对待，坦然面对，不要过度焦虑。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。