2022.1
星期二 25
辛丑年十二月廿三
今日8版 总第9842期
主管:中共淮安市委
主办:淮安日报社

淮海晚報

我们离你最近

新闻热线:18816228110

淮安今日天气
-1℃-7℃
白天到夜里
阴到多云

爱眼护眼不能“放假”

眼科专家提醒:青少年视力保护从远离电子产品做起

不用再早早起床上学、不用再紧张地忙于各种学科的学业……盼望已久的寒假生活让不少青少年高兴不已。然而,寒假里如何保护好孩子们的视力,却成了很多家长困惑的问题。

■融媒体记者 秦艳艳

1 孩子假期迷恋手机

今年上小学三年级的李依依(化名),由于期末考试各门成绩还不错,一进入寒假便放飞了自我。每天早上起床后,便开始不停地玩着家人的手机。李依依妈妈张女士告诉记者,放寒假以来,孩子每天玩手机的时间比以前多了不少。吃饭时打开手机刷看自己喜欢的娱乐节目,上厕所时也会抱着手机刷各种抖音小视频,晚上睡觉前还会坐在被窝里玩手机中的小游戏……提醒并制止了孩子很多次的张女士最担心的是:孩子每天如此玩手机,一个寒假下来会不会近视了呢?

记者了解获悉,在刚刚开启的寒假生活中,和李依依一样迷恋手机等电子产品的青少年不在少数,这也让不少孩子的视力受到了影响。市民孙女士告诉记者,自己的女儿今年上小学五年级,去年暑假期间,发现平时经常使用平板电脑的孩子时不时会眯着眼睛看人,不放心的孙女士带着孩子到医院进行了检查,结果被告知孩子的双眼已经近视了200多度。无奈之下,孙女士为孩子配置了功能性框架近视眼镜。近日,家住涟水县的王女士带着上初中的儿子来到了淮安市第一人民医院眼科门诊,为近视300多度的孩子配眼镜。她告诉记者,自己的两个儿子现在都戴上了眼镜,大儿子眼睛是两年前近视的,平时喜欢玩手机游戏的小儿子最近眼睛也近视了。

2 如何保护好视力?

淮安市第一人民医院眼科主任、副主任医师李超鹏特别提醒,青少年保护视力应从远离各类电子产品做起。怎样预防近视?李超鹏介绍,目前并没有预防近视的特效药品、食物或者训练理疗方法,预防近视需要养成良好的用眼和生活习惯。最简单有效的方法就是充足的户外活动,每天两小时,每周四小时以上的户外活动可以使青少年近视的发生率降低10%以上。其次,要养成良好的用眼习惯。阅读时应坚持“一尺一拳一寸”的护眼原则,即书本离眼一尺、胸部离桌子一拳、手指离笔尖一寸。不躺着或在行走、坐车时看书、玩手机。另外,青少年还要控制手机、电脑等电子产品的使用。不学习时,单次看电子产品不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。电子产品的使用应遵循“20-20-20”口诀,即看电子产品20分钟后,要抬头眺望20英尺远方至少20秒以上来放松眼睛。此外,保持充足的睡眠时间,坚持做眼保健操,均衡饮食等,这些对预防青少年近视都有帮助。“青少年的近视预防比治疗更重要,希望每一位家长都能关心孩子的视力,共同努力使孩子不被近视困扰。”李超鹏提醒广大家长朋友,如果孩子真的近视了,建议家长们带孩子到专业正规机构进行检查治疗。

淮安新闻网:http://www.hynews.net
晚报信箱:hhwb@vip.163.com
本版责编/刘 娟
本版美编/于腾龙
法律顾问 卞恒亮律师(昊震翰律所)
统一刊号/CN32-0101
邮发代号/27-89
零售1元