2022.1 星期二

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



新闻热线:18816228110

淮安今日天气

-1℃-7℃

阴到多云

白天到夜里

近 我 们 窝 你 最

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

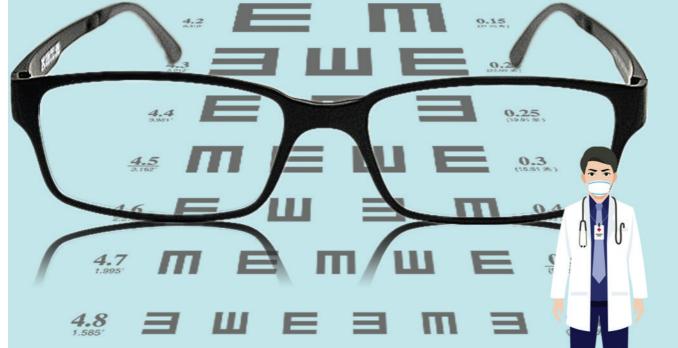
孩子假期迷恋手机

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。





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。

