

2023 年暑假多场景近视防控二十问答

为引导儿童青少年暑假期间科学用眼、规律作息、主动防控近视，第二届全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在今年1月发布的《寒假多场景近视防控问答》基础上，修订形成《2023年暑假多场景近视防控二十问答》，为广大儿童青少年和家长答疑解惑，提供指导。

主动预防篇：早检测、早预防

一、为什么说暑假是近视防控的重点时段？

暑假时间长，儿童青少年如果生活作息不规律、户外活动不足、长时间近距离用眼，很容易发生近视或加深近视程度。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。

二、暑假要进行视力检查吗？

家长要主动关注孩子眼健康，当孩子反映看近清楚、看远模糊，或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时，要及时带孩子到正规医疗机构进行检查，做到早发现、早预防、早干预。定期进行视力和屈光度检查可以清楚掌握孩子的远视储备量或近视状况。当发现孩子远视储备量不足或近视加深时，要积极采取措施，科学防控近视。

三、如果刚发现近视，要配戴眼镜吗？

确定已经近视，要去专业机构检查矫治。一般近视度数75度以上，裸眼视力低于4.9，建议配戴合适的眼镜。75度以下的，可以在有需要时配戴眼镜。是否戴镜，需结合专业检查确定。

户外运动篇：不宅家、多户外

四、户外活动多长时间，对预防近视有效？

科学证明，户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关，增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时，幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小时以上。户外活动的关键是“户外”，要保证活动空间有充分的视野广度，而不是活动内容、方式和强度等。

五、暑假天气炎热不想出门，室内运动可以预防近视吗？

室内视野不开阔，光照强度不够，防控效果不理想。户外光照充足，这是预防近视的关键。夏季天气炎热，户外活动要注意避暑防晒，建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行。

六、阴天户外活动对近视防控有效果吗？

阴天户外的光照强度比室内大，户外视野范围较室内更广阔，阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

七、有哪些可以推荐的户外运动？

球类运动是优先推荐的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼眼外肌、睫状肌，促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。

课外阅读篇：正姿势、亮度足

八、长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛？

与电子屏幕相比，纸质阅读材料对眼睛的刺激相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长，更容易造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息，持续用眼时间不超过 40 分钟，年龄越小的孩子，持续用眼时间建议越短。

九、暑假在家阅读，正确的坐姿应是怎样的？

坐姿正确能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）。不要在走路、吃饭、卧床、晃动的车厢内看书和使用电子产品。

十、学习阅读，对光线有什么要求？

孩子学习时要有良好的光照，光照不合适会给孩子眼睛带来不良影响。家长应将孩子书桌放在室内采光良好的位置，白天学习时充分利用自然光线进行照明，但要注意避免光线直射在桌面上。晚上学习时除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景辅助光源，以减少室内明暗差，使桌面局部光

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。光源不要直接照射眼睛，避免眩光。

电子产品篇：选屏幕、控时长

十一、暑假在家，视屏时间多长合适？

自觉控制视屏类电子产品使用时长，减少非学习目的的视屏类电子产品使用。建议0—3岁幼儿不用手机、电脑等视屏类电子产品，3—6岁幼儿应尽量避免接触和使用。中小学生学习非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30—40分钟后，应休息远眺放松10分钟。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

十二、选择电子产品时，要注意哪些？

在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品，建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、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，避免在过暗的环境下使用电子产品。

十三、电子产品的“护眼模式”能保护眼睛吗？

“护眼模式”是通过调节电子产品屏幕的色温和亮度，把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系，减少屏幕发出的蓝光，让屏幕没那么刺眼。而电子产品对于眼睛最大的伤害是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此，电子产品即使打开了“护眼模式”，并不会产生想象中的护眼效果，更不能防控近视发生。

十四、观看电视电脑时，距离多远合适？

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。观看电脑时，眼睛离电脑屏幕的距离应大于 50 厘米（约一臂远），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，才能有效减轻视疲劳等现象。

十五、感觉眼睛干涩、疲劳该怎么办？

持续长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适现象，可以休息或眺望远方，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。热敷是缓解眼睛干燥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。必要时进行眼表功能分析，查明原因，对症干预。矫正不到位的屈光不正易导致视疲劳，应去正规医疗机构进行视力、屈光度检查，并进行相应的屈光不正矫正。

规律作息篇：足睡眠、不挑食

十六、充足的睡眠对视觉发育有帮助吗？

不管是平时还是暑假，充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要，还有益于视觉发育。家长应以身作则，引导孩子规律作息，早睡早起不熬夜，保障充足的睡眠时间。幼儿和小学生每天睡眠时间不少于 10 小时，初中生不少于 9 小时，高中生不少于 8 小时。

十七、暑假预防近视，膳食要注意哪些？

夏季炎热，建议足量补充水分，家长要做到食谱多样化，营养均衡，引导孩子不挑食、不偏食，多吃蔬菜水果，少吃甜食、含糖饮料和油炸食品。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等富含对眼睛有益维生素的食物。

干预矫正篇：控进展、勤复查

十八、如果发现近视或近视进展过快，怎么办？

要到正规眼科医疗机构检查，根据医生的建议可散瞳验光，遵医嘱科学矫治，不要相信近视可治愈等虚假宣传。目前可用于近视防控的科学手段有配戴普通框架眼镜、功能性眼镜、角膜塑形镜（OK镜）、使用低浓度阿托品滴眼液等。这些方法在控制近视进展方面有一定的效果，需要在医生指导下选择和使用，定期复查。

十九、如果已经发生了高度近视，需要注意什么？

高度近视容易伴随一些并发症，比如视网膜脉络膜萎缩、视网膜脱离、视网膜劈裂、黄斑裂孔、高度近视性脉络膜新生血管、后巩膜葡萄肿、黄斑变性、黄斑前膜、白内障、青光眼等。高度近视相关并发症是导致不可逆盲和低视力的主要原因之一，应引起高度重视，定期进行眼底检查。高度近视人群运动时要注意避免剧烈撞击，不宜参加蹦极、跳水、潜水等运动。

二十、激光手术能治疗近视吗？

暑假期间，有的学生会通过激光手术实现“摘镜”。然

而，做激光手术有一定的手术适应症，需要到正规医疗机构通过相关检查进行科学评估。激光手术虽然解决了近视带来的视力问题，但无法改变近视导致的眼球结构改变尤其是眼底改变，并不能治愈近视。术后仍然要注意用眼卫生和习惯，减少近距离用眼、避免视疲劳，关注视力情况，定期复查。

第二届全国综合防控儿童青少年近视宣讲团

2023年7月19日