

# 合理用眼 预防近视

E

E

E



# 习惯1：确保足够量的户外活动

- ✓ 户外习惯：放学后、周末和寒暑假要积极安排户外活动。
- ✓ 活动形式：不限，玩耍、打球、跑步、散步均可。
- ✓ 户外时间：**每天接触自然光的时间达到60分钟以上**，已患近视的青少年应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。建议补充每周中强度体育锻炼3次以上。
- ✓ **建议：中小學生至少2小时。**



## 习惯2：长时间近距离用眼要**休息**

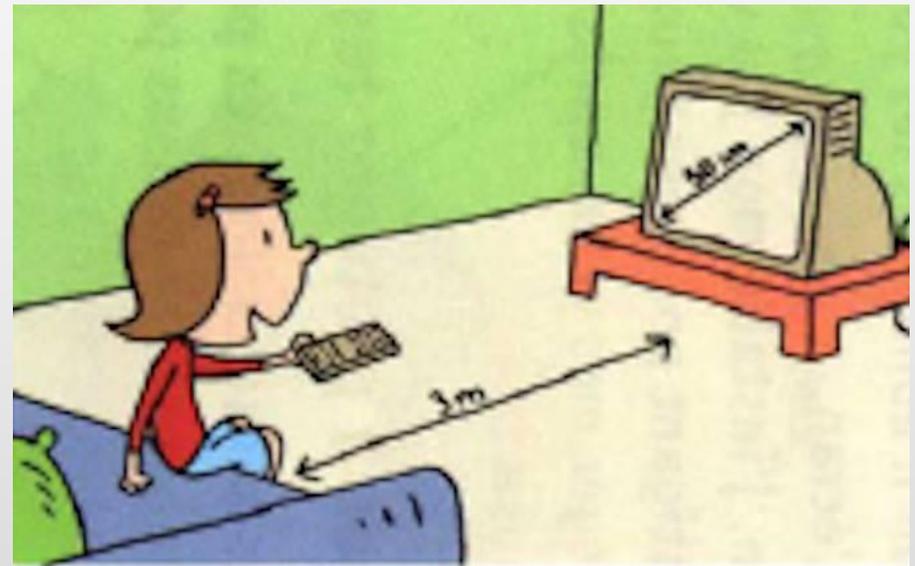
看书、做作业或看电视遵循“4010”法则

- **“40”：用眼40分钟写作业、看书等  
(不要超过哦！)**
- **“10”：休息10分钟，在一段时间用眼后，应该让眼睛得到合适的放松，如远望或户外活动。**



## 习惯3：严格控制电子产品使用时间

- 每次不超过15分钟，一天不超过1个小时。
- 不看或少看电视
- 看电视的距离越远越好（至少3米）。
- 使用电子产品学习30-40分钟休息10分钟；  
与电视的距离建议至少是电视屏幕对角  
线长度的4~5倍；眼睛与电脑屏幕的距  
离约50厘米。



# 习惯4：养成**正确**的读写姿势习惯

做到“一拳一尺一寸”。

**一拳：**胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）

**一尺：**眼睛与书本距离一尺（33厘米的距离）

**一寸：**握笔手指要与笔尖之间一寸远

选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅，避免被动养成不良阅读和书写习惯。



## 习惯5：在良好的照明环境下用眼

- 窗户进来的大自然光线或台灯的灯光，要从座位的左前方射过来，避免在书上形成阴影。
- 不要在过亮、过暗的光线下读写。
- 使用台灯时应同时打开房间大灯。为了让周围的光线与护眼灯的光线落差不要太大。如果光照环境落差太大，明暗对比会导致瞳孔不断收缩放大，致使眼疲劳，产生视疲劳，引发和加重近视。



## 习惯6：保证充足的睡眠

➤小学生每天睡足**10小时**哦！



# 习惯7：均衡饮食，不挑食不偏食，少喝甜品饮料

“均衡饮食，不挑食不偏食，少喝甜品饮料”的饮食习惯对身体和眼睛的健康发育是有益处的。

目前认为，**维生素A**是保持眼睛健康不可或缺的营养物质，胡萝卜、卷心菜、生菜都是摄入维生素A的好选择。菠菜和西兰花富含叶黄素，猕猴桃、橙子等水果富含**维生素C**，蓝莓富含**花青素**，对眼睛也有好处。



## 习惯8：避免不良用眼行为

不在下列情况下看书或电子产品：

×走路时

×吃饭时

×躺卧

×晃动的车厢内

×光线暗弱下

×阳光直射下



# 出现下列情况及时告知家长，尽早就医！



**看不清黑板**

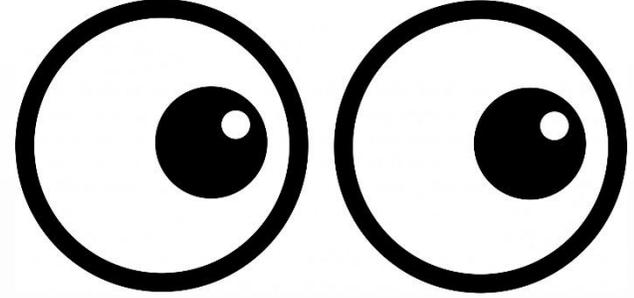


**看电视时凑近屏幕**



**抱怨头痛、眼睛疲劳**

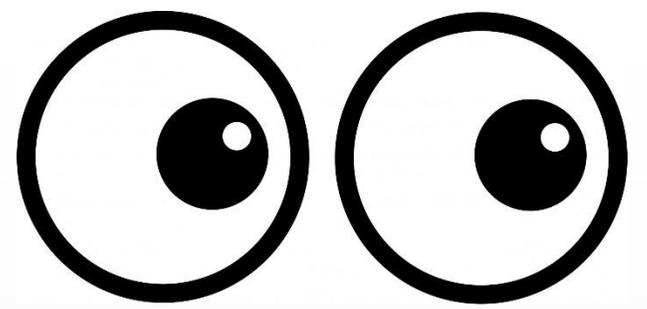
## 误区1：按摩、熏蒸治疗近视？



近视分真性和假性两种，患假性近视的孩子，在不影响正常视觉功能的情况下可不戴眼镜，但要判断近视真假须到医院检查才行。

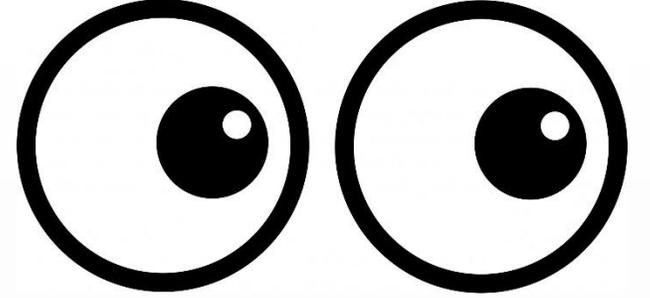
目前市场上以理疗、按摩为噱头的视力矫正机构，大多是通过按摩起到缓解视力疲劳、放松的作用，提高事物清晰度，但对真性近视患者降低近视度数毫无帮助，所以效果没有他们宣称的那么神奇。

## 误区2：眼镜越戴度数会越来越高



- 眼镜只是一个工具，既不能治疗近视，也不会加重近视，只是戴上后可以帮你看清楚，延缓或避免近视的进一步发展。
- 眼睛对屈光度偏高的近视镜片也能适应接受，因此要到正规医院验光后到正规场所配制合适的眼镜。
- 配眼镜后，依旧要注意用眼卫生，减少近距离用眼时间，这样才能避免度数的进一步加深。

## 误区3：戴上眼镜就摘不下来了



配镜后，有些孩子就不愿意摘下眼镜了。因为眼镜可以使外界物体准确聚焦在眼睛的视网膜上，造成视觉质量明显提升。

试想，与戴镜后的清晰世界相比，谁又愿意摘掉眼镜重新回到原来模模糊糊的状况呢？

一旦确诊为真性近视，完全没有必要拒绝眼镜。