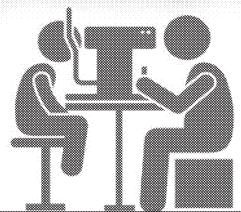


吴良材眼镜： 关爱孩子眼健康

吴良材®

又到爱眼日，今年的爱眼日宣传主题是“共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”。健康视觉需要长期关注和全方位保护，护眼在我们的生活中，在任何环境任何季节都很重要，孩子的眼睛更是父母关心的大事。



近年来，青少年儿童近视呈现出发病率高、程度深、更低龄化流行的趋势。常听很多学生家长抱怨：“小朋友之前视力很好，怎么好像突然近视了？”或者“孩子学习功课多，没空去眼镜店查视力，时间一久度数增加了很多。”其实发现孩子有视力问题，很多家长都会自我安慰认为只是孩子学习太累，好好休息几天就会恢复的。但事实可能远比你想象的要复杂。很多家长觉得孩子近视是突然间形成的，其实不然。如果我们细心观察就会发现在孩子的日常行为中，其实是会暴露一些问题的。

这里我们为大家总结了三点注意事项，供大家参考。

①眯眼看电视。孩子眯眼看东西其实是为了让瞳孔变小，增强眼睛的聚光，使视物更清晰。但持续不断眯眼会让孩子眼睛周围的肌肉过度紧张，容易变得又酸又疼引起眼疲劳。

②喜欢凑到跟前看东西。孩子看东

西时经常凑得很近，或者看电视时总喜欢坐在电视机前，有这些情况的学生家长也要提高警觉了，要考虑孩子是不是近视，或者原来眼镜度数是不是不够了，应该及时去正规眼镜店验光检查视力。

③总是歪着、侧着脑袋看东西。一些患有早期近视的孩子很喜欢歪着头或者侧着头看东西。这是因为歪着头时散射光线对视力的影响较小，使得看东西更清楚。如果孩子戴着眼镜还是喜欢侧着头看东西，那度数肯定是增加了，需要立即重新验光配镜。

如今近视发病率在逐年上升，有专家称这是人类文明进步的趋势，因为现代人类不再需要靠肉眼打猎为生，取而代之的是成年人长时间近距离工作，学生繁重的功课，持续的看书写作业，由于近视是不可逆转的，所以家长在狠抓孩子学习成绩的同时也应重视视力健康问题。

导致近视的原因有很多，主要有三个因素：

一、遗传因素。遗传对于孩子近视的形成是有相关性的，父母一方或双方均患近视的孩子患近视的概率要远大于父母没有患近视的孩子。同时，如果父母有一方是高度近视眼，那么其孩子患近视的风险会大大增加；如果父母双方都是高度近视眼，那么孩子患近视的几率接近百分百。

二、环境因素。孩子的学习与生活环境很大程度上影响着近视的发生与发展。如室内照明过暗、过亮、反光、眩光等因素都会造成近视的发生。

三、用眼习惯。青少年处于生长发育阶段，个子长高了，身体健壮了。同样眼球直径在这阶段也有轻微的

增长。眼球的生长，对于患近视眼的青少年而言，度数就是变得越深，而远视眼的青少年却因眼球生长，度数逐渐下降，甚至到正视眼后，又向近视方向发展的可能。如果此时课业压力大、用眼超负荷，生理解剖的可塑因素和静态调节因素双重作用下，度数就容易加深。正常成年人的眼轴长为23.5mm，如果眼轴超出正常值1mm，近视度数就会增加300度。

说了那么多引起近视产生的原因，由于至今并没有出现治疗近视很有效的手段，暂时只能借助眼镜进行矫正，所以怎样做到预防近视就显得尤为重要。

科学预防近视一定要抓住根本，掌握三个秘诀。

秘诀一、减少近距离用眼：给孩子制定合理的学习计划，减少长时间近距离看书写字，一般每45分钟应休息远眺至少5分钟。



秘诀二、足量的户外运动：生理发育不可避免，那么健康的视觉环境可通过光学镜片校正，使眼睛和镜片所构成的光学系统成为一个人正视觉状态，看远清晰而放松，无论上课还是室外活动，眼清目明、思维敏捷，提高学习效率、减少课后自修时间，间接减少阅读时间，降低用眼疲劳，越来越多的研究和证据表明，户外运动能有效延缓近视的发生和发展，建议孩子每天要有一定时间的户外运动，课间休息要到户外走走，不要待在教室内。

秘诀三、定期检查视力：家长定期带孩子进行复光检查，让验光师对孩子的眼睛进行客观验光，通过光度和校正视力帮助家长和孩子本人清楚地认识目前的屈光状态，进行合理用眼用镜指导。

如果这个阶段眼睛一直处于波动的，时而清晰时而模糊的视觉状态，不利于眼睛视力健康，患有屈光不正的孩子们应该坚持配带校正眼镜，保证眼底视网膜的正常发育，以获得健康优良的视力和学习生活。



欢迎关注吴良材官方微信，获取更多资讯和促销信息。

吴良材咨询邮箱
wlc@sanlian-group.com.cn

上海三联集团吴良材眼镜总店

地址：南京东路456号
咨询电话：63500538

吴良材 南新雅店
地址：南京东路719号
电话：63603205