

电话手表成了 视力“隐形杀手” 受此影响的孩子最近不少

1 5岁小朋友 半年近视飙升75度

暑假本是孩子们放松的时光,可不少家长发现,孩子的视力在这段时间里竟出现断崖式下降。令人意外的是,除了手机和平板电脑等影响视力的传统因素,一个常被忽视的腕上设备——电话手表,正成为蚕食孩子视力的“隐形杀手”。

宁波市眼科医院眼视光专科主任周磊向记者介绍,近期因近视度数短期内快速加深而前来就诊的孩子明显增多,其中多名小患者有个共同点:痴迷于玩电话手表。



沉溺于电话手表的小男孩。
图片由AI生成

在周磊接诊的病例中,5岁的萌萌让他印象特别深刻。她还是个上幼儿园的孩子,仅仅这半年时间,单眼近视度数就飙升了75度。

萌萌的妈妈说明,她和丈夫平时工作都很忙,孩子主要由老人在带,特别是暑期后,几乎都跟着爷爷奶奶。为了联系方便,他们给孩子配了个电话手表,孩子也很喜欢,常常埋头把玩。前段时间,他们突然发现,孩子晚上看电视时要坐得很近。

另一个11岁的孩子,近视加深情况就更为严峻,半年时间达到了125度。让家长 and 医生揪心的是,这些孩子近视快速发展的背后,排除了长时间使用手机或平板电脑的因素,却都指向了他们手腕上那块小小的屏幕:电话手表。

“很多家长对手机和平板的危害很警惕,但对孩子整天对着电话手表看,却常常掉以轻心,觉得屏幕小没关系。”周磊指出,这恰恰是最大的误区。电话手表屏幕小,孩子使用时,为了看清上面细小的文字、图片或游戏画面,眼睛会不自觉地极度贴近屏幕。这种超近距离用眼,加上字体微小、色彩鲜艳带来的视觉负担,对正处于发育期的儿童眼睛造成的压力远超想象。特别是暑期孩子自由时间多,电话手表使用频率和时长都大幅增加,这种风险也随之急剧升高。



周磊在门诊中。 通讯员供图

2 小屏幕背后的大隐患

针对这些病例,周磊详细解释了电话手表对孩子视力的三重影响。

首先是无法避免的超近距离。方寸大小的屏幕迫孩子必须把眼睛凑得很近才能看清。这种持续性的、过近的阅读距离,使得眼睛负责调节焦距的睫状肌长期处于高度紧张和痉挛状态。这是诱发和加深近视的最关键因素。

其次是微小字体带来的巨大调节负担。无论是看消息、听故事还是玩内置的小游戏,电话手表上显示的信息字体通常非常小。阅读这些微小字体时,眼球需要付出比看正常字体多数倍的调节力。这就像要求精密仪器持续超负荷运转,极易导致严重的视觉疲劳,并加速近视的发展,对儿童稚嫩的眼睛尤其有害。

最后是使用时间的失控。不少家长误以为电话手表屏幕小、辐射低,危害不大,从而放松了对孩子使用时间的监管。孩子一旦沉迷其中,连续使用半小时、一小时甚至更长时间成为常态,伤害就会日积月累。周磊担忧地表示,这种累积性的视觉负担,最终就表现为近视度数的快速增长。

3 暑期护眼刻不容缓

面对电话手表带来的新挑战,周磊特别提醒家长在暑期务必提高警惕,并给出了切实可行的防护建议。

在设备选择上,尽量挑选屏幕稍大、显示效果清晰的电话手表。核心原则是确保孩子能在相对舒适的距离(建议30厘米以上)看清屏幕内容,避免被迫“贴脸”使用。同时要注意调节屏幕亮度至适中状态,避免过暗导致费力辨认,或过亮刺激眼睛。家长要限制电话手表里的不必要的功能,除了电话和定位之类的必要功能,游戏、社交之类的功能最好都限制,这样才能防止孩子沉迷于玩电话手表。

严格控制使用时间至关重要。建议限制孩子单次使用电话手表的时长,最好不超过20分钟,并且要遵循国际公认的“20-20-20”护眼法则:即每使用电话手表20分钟,就应抬头眺望20英尺(约6米)以外的远处物体,至少持续20秒,让高度紧张的睫状肌得到充分放松。

另外,周磊特别建议增加户外活动时间。每天保证至少2小时的有效户外活动,是预防近视发生和加深的“良方”。他解释,自然光线,特别是户外的明亮光线,有助于刺激视网膜释放多巴胺,这种物质能有效抑制眼轴的过快增长,从而减缓近视发展。让孩子多到户外“目”浴阳光,是最简单、最经济也最有效的近视防控手段之一。

周磊强调,视力损伤一旦形成,往往是不可逆的。电话手表作为通讯和定位工具本身没有错,关键在于科学、有节制地使用。尤其在暑期,家长更需加强监督和引导,切莫让腕间这方寸屏幕,成为损害孩子视力健康、阻挡清晰视界的绊脚石。

记者 程鑫
通讯员 水蓝薇 王东杰

深化产学研融合! 市药检所与高校联培研究生取得新突破

7月29日,宁波市药品检验所与浙江中医药大学联合举办的2025届硕士研究生学位论文答辩会圆满落幕,标志着双方在高层次人才培养领域的合作迈上新台阶。此次答辩既是对联合培养研究生学术能力的全面检验,也是市药检所深化产学研融合、打造检验检测人才高地的生动实践。

作为浙江中医药大学宁波联合培养基地的核心单位,市药检所自承担培养任务以来,始终以“产学研用”一体化为

导向,依托药品检验、方法学研究等领域的技术积淀,为联合培养研究生提供前沿实验平台与实战化科研环境,推动人才培养与行业需求精准对接。

本届答辩学生在市药检所陈建伟导师团队指导下,聚焦药品质量安全技术难题,高质量完成国家药监局重点项目《基于双重实时荧光定量PCR技术的铁皮石斛及其制品中掺伪紫皮石斛成分定量方法研究》,并参与市级项目2项,以第一作者身份发表论文2篇,多次斩获学业学

金及各类学术竞赛奖项。系列成果验证了“项目牵引、实践驱动”培养模式的科学性,彰显市药检所科研实力与育人成效。

展望未来,市药检所将持续深化校所协同创新,拓展生物医药、中药质量控制等领域联合攻关,构建“需求—项目—成果—转化”全链条人才培养机制,为宁波打造生物医药创新高地输送高素质专业人才,以技术赋能产业升级,为公众用药安全与医药产业高质量发展注入强劲动能。

通讯员 金秋霞



答辩现场。