

孩子寒假宅家  
近距离用眼比较多  
如何防控近视?

# 医生 晒太阳真的能防近视



孩子们在户外运动。

“我们医院寒假就诊高峰马上要来了。”1月14日,记者从宁波市眼科医院获悉,随着期末考试结束,医院就诊的患者将迅速增加。

寒假即将开始,假期如何护眼,成为关注的热点。

□现代金报 | 甬派 记者 张志龙 通讯员 陈怡

## A 市眼科医院将迎就诊高峰

1月14日10时许,记者在宁波市眼科医院就诊大厅看到,排队和等待的家属和患者人数不是很多,四五十人左右,小朋友有十来个。记者询问了下,这些小朋友都是幼儿园或者小学一二年级的。

郭晓红,宁波市眼科医院近视防控办主任,也是市眼科医院的一名视光医生。她告诉记者:“估计从期末考试之后,来就诊的中小学生会开始多起来,我们医院寒假的就诊高峰期也会正式到来。”

据了解,每年寒暑假市眼科医院就诊有个明显特点。“假期刚刚开始,一般都是家长带孩子前来做复查,假期结束新学期开始,很多是家长发现孩子近视加深前来配镜。”郭晓红介绍说,相比时间较长的暑假,寒假只有20多天,医院就诊人数相对更加集中。

据了解,尽管寒假放假,但孩子宅在家近距离用眼比较多,包括电子产品的使用没有得到科学管控,都会造成近视的产生。

## B 多晒太阳真的可以防近视

近年来,宁波积极推进儿童青少年近视防控工作。特别是2020年起宁波市教育局、宁波市卫健委开展医校共建近视防控圈建设,通过与学校深度合作,发挥医院资源优势,制订校园近视防控方案,对学生进行定期视力筛查,建立视力健康档案,截至2024年已完成全覆盖。

通过对筛查数据的分析,郭晓红发现学生视力变化有个明显的特征:下半年眼轴生长速度显著高于上半年。

“眼轴,是指眼球从前到后的长度(由角膜正中到视神经与视网膜黄斑中心凹之间的一条假设线),眼轴是评估近视控制一个比较客观的指标。眼轴好比眼球的“身高”,会随着人的生长发育逐渐增长。如果眼

轴在正常范围,就算验光测出负25度,可能也是假性近视。我们评估远视储备情况,也是看眼轴。如果眼轴增长超过了生理性的增长速度,我们就会认为近视控制不理想或远视储备下降过快。”郭晓红分析,之所以会有这个特征,主要和季节变化有关。“阳光里的紫外线,可以促进人体多巴胺的分泌,它可控制眼轴长得慢一点,从而抑制近视的发生及进展。上半年特别是夏季,孩子们放学后还有比较长的日照时间。冬天太阳落山早,整体的日照时间就短了。这就造成了孩子眼轴上半年生长比下半年缓慢,近视发展在下半年会稍微加快的整体状况。”

这也是为什么很多学校都要规定保持一定时间户外活动的原

## C 室内活动不能替代户外活动

1月16日,宁波迎来了一个非常寒冷的早晨,市区最低气温跌至-3.6℃,是入冬以来最低的。冬天气温低,孩子不愿户外活动,那么,在室内活动,能否起到相同的效果?

“其实我们说的户外活动,是指有效的日间户外活动。”郭晓红说,她们门诊时经常遇到家长说一直保证孩子的户外活动,但孩子眼轴生长还是很快。“后来我们仔细一问,家长说

是晚饭后带孩子出去散步。另外有家长让孩子在室内打篮球,白天去商场逛逛,其实都不算有效的户外活动。有效的户外活动,是要接受大自然阳光的沐浴。”

一般来说,晒太阳的时间每周要保持14个小时,也就是平均每天2小时。这个时间,可以不是连续的,比如上午1小时,下午1小时,都可以的。“就算是阴天,效果也会比在室内好。”

## D 用电子产品屏幕越大越好

除了要保持户外活动的时间,寒假期间家长还要注意哪些呢?

郭晓红说,家长在电子产品使用、孩子作息、饮食等方面加大关注度。

长时间近距离使用电子屏类产品,易消耗儿童远视储备量,是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。“建议家长尽量不要让儿童使用电子屏类产品。如果实在要看,尽量选用大屏及远距离观看。”郭晓红表示,选用顺序为投影仪、电视、电脑、平板,不建议用手机。总体原则是屏幕越大,分辨率越高,距离远好,根据环境调整亮度。周围环境较暗时,要打开

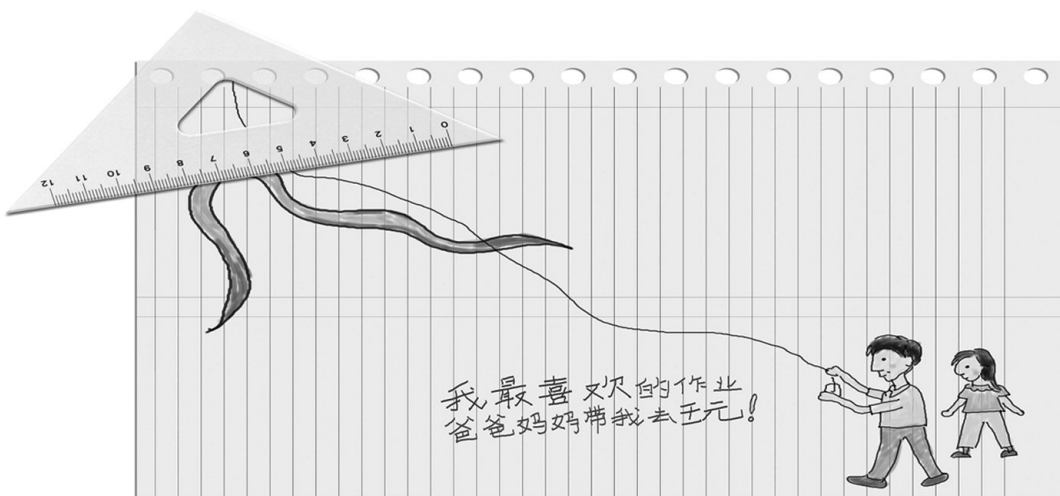
房间灯光照明,避免在较暗的环境下使用电子产品。

观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺6米(20英尺)外至少20秒以上,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

“另外,寒假期间要尽量避免熬夜,保证睡眠时间,这样可以缓解用眼疲劳。饮食方面要避免高油高糖,饮食均衡,可以多吃叶黄素含量丰富的食物。”郭晓红建议。



宁波市眼科医院正在排队的孩子和家长。



“讲文明·树新风”公益广告  
关爱未成年人

关心民族未来  
呵护儿童成长