

可能比手机更伤眼

电话手表正让孩子“单眼近视”

电话手表对儿童视力的伤害，又多了一个令人警醒的注脚。

不久前，一对7岁双胞胎姐妹到宁波市眼科医院检查视力，眼视光专科主任周磊发现，两姐妹都戴着电话手表，一个戴左手一个戴右手。戴右手的，右眼度数明显偏高；戴左手的，左眼度数偏高。

这个病例不仅揭示了电话手表“单眼伤眼”的特殊机制，也再次提醒家长：这块戴在孩子手腕上的小屏幕，可能比手机、平板更伤眼。



周磊主任医师在接诊中。

1 戴哪只手，对应那只眼近视度数明显偏高

前段时间，一对7岁的双胞胎姐妹来到宁波市眼科医院眼视光门诊就诊。接诊的周磊主任医师检查发现，一个孩子右眼近视度数明显偏高，另一个孩子则是左眼度数高。周磊注意到一个细节：其中一个孩子习惯把电话手表戴在右手，另一个孩子则戴在左手。

“戴右手的孩子，右眼度数明显偏高；戴左手的孩子，左眼度数偏高。”周磊说，这并非巧合。电话手表戴在哪只手腕上，孩子看屏幕时头和眼睛就会自然偏向那一侧，两只眼睛与屏幕的距离产生持续差异。用得多、看得近的那只眼，近视度数就蹿得更快。

周磊介绍，这种双眼近视、远视或散光度数不一致的情况，在医学上称为“屈光参差”。临床上，当两眼屈光度相差球镜 ≥ 100 度时，即可诊断为屈光参差。虽然正常人的双眼视力普遍存在轻度差异，但像这对双胞胎一样因单一电子设备使用习惯导致双眼度数差异如此明显的情况，在临床上并不多见。

这一特殊病例也说明，过度使用电话手表对眼睛的影响非常大，甚至超过手机和平板。周磊解释说，电话手表通常只戴在一只手上，观看时双眼与屏幕的距离不一致，更容易导致两只眼睛的度数增长速度出现差异。

2 手表比手机更伤眼，这不是夸张

电话手表伤眼早已成为共识，但这一次，病例的指向性尤其清晰。周磊提醒，电话手表之所以比手机、平板更伤眼，有三个难以回避的原因。

第一是距离近。手机和平板屏幕相对较大，孩子看的时候手臂自然伸长，距离通常在30厘米以上。而电话手表屏幕尺寸仅约4.5厘米，孩子为了看清上面细小的文字和图标，眼睛往往要凑到10厘米到20厘米，远低于40厘米的护眼安全距离。近距离用时，眼球需要付出的调节力成倍增加，睫状肌长期处于紧张痉挛状态，眼轴就会加速拉长。

第二是姿势偏。电话手表固定在手腕上，孩子看屏幕时手臂和头部会自然倾斜，双眼与屏幕的距离持续不对称。这种长期的“偏眼看”用眼模式，恰恰是屈光参差最常见的后天诱因之一。他在以前接诊的病例中发现，沉迷电话手表的孩子，很多都出现了单眼近视度数快速加深的情况。

第三是时间失控。手机和平板多在固定场景使用，家长容易管控。而电话手表全天候戴在孩子手腕上，课间、上下学路上、睡前都能随时使用。碎片化、无规律地反复亮屏、看屏幕，眼睛始终得不到休息，会持续消耗孩子珍贵的远视储备。

3 双眼度数差太大，远不只是看东西不一样

屈光参差带来的问题，远不止“一只眼看远一只眼看近”那么简单。

对于发育期的儿童，双眼度数差距过大，大脑接收到的两个图像清晰度差异悬殊，会主动抑制模糊的那只眼的信号，久而久之，被抑制的眼睛可能发展为弱视，甚至外斜视。双眼单视功能，也就是两只眼睛协同工作的能力也会因此受损。

“这对7岁的双胞胎目前还处于近视早期，干预的窗口期还在。”周磊强调，儿童对框架眼镜的耐受性较好，一旦确诊屈光参差，应尽早进行矫正，如果伴有弱视，还需要辅以视觉功能训练和遮盖治疗，增加弱视眼的使用机会。

更值得警惕的是，屈光参差在早期几乎没有任何明显症状，往往是在学校体检或家长偶然遮住孩子一只眼时才发现异常。

4 每次低头凑近，都在改写着孩子的视力走向

据介绍，国家疾控局最新监测数据显示，2025年全国学生总体近视率为49.9%。尽管总体近视率呈下降态势，但低龄儿童的近视问题依然严峻，6岁儿童近视率已攀升至14.5%。

针对电话手表对眼睛视力的伤害，周磊建议说，选购电话手表时，优先选择屏幕稍大、显示清晰的基础款，关闭或限制游戏、短视频等非必要娱乐功能；单次使用不超过15到20分钟，每日累计控制在1小时以内；严格遵守“20-20-20”护眼法则，即每使用20分钟，抬头眺望20米以外至少

20秒。

此外，应定期带孩子进行专业视力筛查，重点监测远视储备和眼轴长度等核心指标。一旦发现孩子频繁揉眼、眯眼看东西、看电视越坐越近等信号，务必及时就医。

“电话手表不是不能用，关键是要用回到它的定位和通话的本质功能。”周磊说，家长自己的用眼习惯同样重要，如果大人整天刷手机，孩子的“屏幕管理”也就无从谈起。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇 文/摄

一只定制小熊藏着浓浓医患情

近日，宁波市医疗中心李惠利医院肝胆胰外科病区上演温馨一幕：82岁的患者何奶奶将一只印着院徽的定制小熊送到管床护士虞佳羽手中，眼眶微红：“孩子，平时都是你照顾我，这个小熊护士送给你。你工作辛苦，它替我陪着你。”这份特殊的礼物，藏着医患之间一个的暖心故事。

不久前，82岁的何奶奶因为腹部不适来到医院就诊，检查后发现胰腺肿物。在医生的建议下，她入院接受手术。虞佳羽是她的管床护士，全程负责老人的护理工作。

工作中的虞佳羽认真负责、声音甜美，总会亲切地叫着何奶奶。因为要接受手术，老人难免紧张。察觉到何奶奶的情绪后，虞佳羽耐心陪伴、反复宽慰，尽力消解老人的心理压力。手术当天，虞佳羽给何奶奶加油：“奶奶，我在病房等您回来。”温柔的话语，让忐忑的何奶奶安心不少。

手术十分顺利，老人被送回病房，还没收到消息的家属还等在手术室门口。

由于术前饮用了泻药，加上年事已高，在术后过床时出现了意想不到的一幕：何奶奶的排泄物不慎弄脏了被褥和衣裤。

面对这突发的窘境，虞佳羽没有半分迟疑，也没有丝毫嫌弃。她轻声安抚着有些无措的何奶奶：“没关系奶奶，生病都是这样的，别不好意思。”她细心地为老人擦拭身体、更换干净衣裤，整理清洁污染的被褥。等一切都处理完毕，老人的家属才匆匆赶到。得知刚刚发生的一幕，家属对虞佳羽的暖心举动连连道谢，满心感激。

没想到，她的举动在老人和家属心中埋下了一颗感恩的种子，老人委托子女向虞佳羽表示感谢，特意定制了一个小礼物。

这天输液的间隙，何奶奶伸出颤颤巍巍的手，郑重地捧出小熊递到虞佳羽面前，眼眶微红地说：“孩子，平时都是你照顾我，这个小熊护士送给你。你工作辛苦，它替我陪着你。”面对这突如其来的惊喜，她愣住了，回过神来接住了这份沉甸甸的“心意”。

参加工作5年，虞佳羽一直默默关怀着患者，一次次让护理温度具象化：看到患者起身困难便上前搭一把手，遇见患者情绪低落就耐心开导，细心留意患者的各类生活需求。

而这次收到的定制小熊，更是医患双向奔赴的温暖见证。正如这只小小的“小熊护士”，不仅承载着患者的感激，更彰显着医护人员用真心换真心的职业温度。

记者 陆麒雯 通讯员 吴颖 文/摄



何奶奶将一只定制小熊送给虞佳羽。