

## 一班 80 人竟有 56 个“小眼镜”

专家提醒:端正坐姿、减少作业、做好眼保健操



本报聊城 11 月 28 日讯  
(记者 陈洋洋) 近日,省青少年视力低下防治中心调查显示,小学生近视率达四成,高中生达九成。聊城市区一小学 6 年级,全班 80 人居然有 56 个“小眼镜”。

“小孩近视真多,我们班大部分学生近视。”市区一小学 6 年

级班主任陈老师说,近日,自己统计班里的近视人数,全班 80 人,居然有 56 人近视。陈老师说,近视的 56 人中,有 20 多个戴着眼镜,其他的没带眼镜,但是经常看不清黑板。为了照顾近视的学生,他们班里只好经常调坐位,轮流坐前排位置。“高中学业重,近视更严重。”记者走访市区多家中小学发现,随着年

级的增高,近视的比例也随之增加,高中生近视率远远大于初中和小学,在闸口附近一重点高中,高二某班级,72 人中有 60 多人近视。

近日,山东省青少年视力低下防治中心最新数据显示,通过对全省 20650 所中小学,约 1300 万在校生检查发现,目前,山东小学生近视率为 40%,初中生近视率为

70%,高中生近视率达 90%。

聊城市视力预防中心专家石医生表示,近几年,近视成为青少年健康的“老大难”,给学生生活带来诸多不便,有的甚至导致严重眼疾,她建议学校重视学生视力问题,引导学生纠正学习姿势,减少课业负担,督促学生做好眼保健操。

迷恋看电视 经常玩电脑

## 远离近视,这些坏习惯要改

### 幼儿园>>迷上看动画片 5岁就成了“小眼镜”

今年 5 岁的小昊在莘县一所幼儿园读大班,每天上下学期间都坐在电视前看动画片,家中的电视被他霸占了。“前几天,孩子的眼睛发红,他老揉眼睛”,小昊的妈妈程女士说,经医生诊断,小昊因为长期看电视眼睛得不到休息,眼睛出现了假性近视,需要及时休息。

程女士说,她家做生意,平时很忙,没时间照看小昊。小昊每天放学回家都要看电视,有时候饭也不吃,一直在电视前的小凳子上看动画片,放假时更是寸步不离电视。“可能是离电视太近了,不到 2 米,这些天他老嚷嚷眼睛疼,不停地揉眼睛”,程女士说,到医院检查

后,医生说孩子出现了假性近视,视力由原来的 1.5 下降到了 1.0,孩子不能老看电视,眼睛需注意休息。

程女士说,为了转移小昊的注意力,她每天让小昊和邻居家的小孩一块玩。“孩子不经常看电视了,也不嚷嚷眼睛疼了”。

### 小学生>>天天玩电脑 偶月视力下降一半

10 岁的南南在读小学五年级。三个月前,家中买了一台电脑,南南迷上了打电脑游戏。在一个月前的一次体检中,医生发现,南南的视力已经下降到了 0.6。经过一个月的休息和恢复,南南的视力才重新达到了 1.2。

南南的妈妈黄女士说,自从买了电脑,南南变得不爱学习了,每天催促半天,他还拽着电脑鼠标不动,也不去上学。为此,自己还打了南南几次。“我也知道老看电视不好,孩子容易近视,一个多月前,我带他去检查视力”,黄女士说,南南的视力下降了

一半。医生说,现在科技发达,孩子接触的媒体多,近距离接触电脑,眼睛没时间休息,容易患假性近视,如果不及时治疗和休息,容易转化成真近视。

记者了解到,经过一个多月的休息和治疗,目前南南的视力已经恢复到 1.2 了。

### 中学生>>作业太多 累得眼睛疼

“真累,歇会儿再写。”27 日晚上 8 点,在青年林附近一小区,初一学生小林正在写作业,在他的作业条上,一共有 5 科作业,其中,仅数学就有三套试题,语文要写两篇随笔和两套试卷,还要写 50 个近义词解析。小林表示,自己平时作业很多,很少有时间运动或看课外书,现在戴

400 度的眼镜,都是作业多造成的。“经常写到晚上 11 点。”他说,为了考重点高中,他从小学五年级起就要写三项作业,除了学校作业,还要写辅导班作业和父母布置的作业,经常累得眼睛疼。

小林的奶奶郭女士表示,孩子从上了小学,作业负担就一年

比一年重了,眼睛再也没有休息的空间,自己的外甥才上 3 年级就戴 300 度的眼镜了。她经常批评小林的爸妈,认为孩子近视眼,就是被作业给累的,但是为了提高孩子的学习成绩,小林的父母始终不听劝告。

本报记者 谢晓丽 陈洋洋



图为 5 月 5 日全国爱眼日,一小组织学生体验“失明”。倡导学生爱护眼睛。一到爱眼日,各学校纷纷组织爱眼活动。须知保护眼睛不在一年一度,更该在每时每刻。

本报记者 李军 摄

### 预防近视

## 养成五个习惯防眼疲劳

1、眼睛累了休息会儿。阅读、写字、操作电脑等 40 分钟后应休息、远眺 10~15 分钟。尽量控制每天累计用眼时间,最好不要超过 6 小时。

2、周围光线要合适。教室光线要明亮,桌面、黑板不要反光过强,左右两侧都应有窗户,不要太高、太小,以坐在教室任何位置都能看到窗外为宜,并定期调换坐位;孩子房间的书桌面对窗户,台灯放在左前方,光线要柔和,如白炽灯,最好为 25~40W 之间,位置以不直接照射眼睛为宜。

3、纠正不良用眼姿势。阅读时,注意眼睛与书的距离要保持在约 33 厘米,操作电脑时,眼睛距离 14 寸的电脑屏幕不应少于 60 厘米,距离 17 寸的

电脑屏幕不应少于 70 厘米。姿势要端正,不能躺着看书或边走边看。

4、不要长时间玩游戏。现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主,如个人玩具、游戏机、电脑等,每天很少有机会能脱离视近环境。为此,家长及老师应鼓励孩子改变游戏方式,多做室外活动。

5、眼睛不舒服,及时治疗看医生。如果眼睛干涩、发红,有灼热感或异物感,眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,说明已经出现视觉疲劳症状,要立即停止用眼,可以做眼保健操,还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果不,要及时看眼科医生。 (本报综合整理)

## 要选好眼镜,学会这六招



第一、要到正规的、取得生产许可证的眼镜店或者医院配制眼镜。配戴的眼镜不合格很可能引起头晕、眼胀、视疲劳等现象。

第二、准确验光。验光不准,眼镜磨得再好也白搭。据统计,戴镜后出现的种种不适感,如头晕、恶心,容易视疲劳、视物模糊等,半数以上是由验光不准引起的。

第三、测量瞳距。镜片光学中心有无偏差,包括水平偏差、垂直偏差,也是反映眼镜质量的一项主要指标。好眼镜镜片的光学中心必须处于戴镜者瞳孔的中心位置。如果位置不合适,会加深近视或出现眼胀、头痛等视力疲劳症状,致使新配的眼镜不能用。

第四、所配镜片的屈

光度与验光单上的屈光度应当一致。如果偏差超过了国家标准,会加快近视或远视的发展。配镜者如果有散光,所配镜片的柱镜轴位同验光单上的轴位也应当一致,如超出国家标准(误差应在 5 度以内),会造成新的散光。

第五、选好眼镜架。配眼镜,镜架质量很重要可参考以下几条:弹性好的镜架一般质量较好;镀层光滑亮泽的镜架质量较好;焊点光滑、小而均匀的镜架质量较好;零部件装配紧密者为好;左右镜圈尺寸、外形必须完全一样,鼻梁对称。

第六、选好眼镜片。眼镜应该用光学玻璃、光学树脂等材料制作,这些材料均匀性好,折射率稳定,能拦截对眼睛有害的紫外线。光学玻璃镜片价格低廉,表面抗磨损能力强;树脂镜片重量轻,一般能阻挡紫外线;镀膜、加硬处理后的超薄树脂镜片,价格较高。近视程度较高的患者(超过 4.00D),应考虑选择高折射率(1.7 左右)的镜片;近视程度较低的患者,可选择低折射率的镜片。

(本报综合整理)