

青年报社学生记者团采访调查系列报道三

孩子近视与不良习惯密切相关

青年报社 学记天地
学生记者团

本次的采访主题是近视,要求小记者利用课间休息时间深入班级采访调查身边的用眼卫生,了解自己所在班级同学患近视的情况和数据。

此次,参与调查的学校共30所,共调查了1285名学生,约30%学生患近视。患近视的学生中,年龄最小的从2岁开始佩戴眼镜,最大的从12岁开始佩戴。其中,一~三年级学生近视比例约为14%;四、五年级的低年级学生近视比例比低年级的高,占高年级总人数的40%。90%左右的近视学生从7~11岁开始配戴眼镜。

采访中,小记者们收集到近视同学的眼习惯有:看电视一小时、坐姿和写字姿势不对、使用过多电子产品、靠书本太近、不喜欢做眼保健操等。近视带来的不便有:戴眼镜不舒适、用餐时眼镜上会有蒸汽、不能参加激烈的体育运动、雨点滴在眼镜上因此看不清前面的路、看3D电影要戴两副眼镜等。

青年报 于诗婕



青年报社学生记者团 火炬中队 汤舒雯 绘

小记者采访摘选

阳光中队

做眼保健操;保证充足的睡眠;不玩电子游戏、多吃明目的食物(动物的肝脏、胡萝卜、西红柿、香蕉、柠檬、葡萄等)

袁悦 蕃瓜弄小学二(2)班

要经常眺望远方,多看绿色植物;不要在强光下和昏暗的地方看书写字;要多做眼保健操,多参加体育锻炼。

有嘉诚 江桥小学二(1)班

火炬中队

有时间就闭目养神一会儿。

汤舒雯 上海市民办童园实验小学三(3)班

保证足够的睡眠;喝白菊花茶,用刚刚冲泡的茶水熏眼睛,第二天用茶水擦眼睛。

徐涵解 放路小学五(6)班

游戏时间、看书时间做好限定,并设置闹钟;利用视力检查表定期检查。

邢至成 康健外国语实验小学三(1)班

看书、写字避免强光反射;看书距离适中、睡眠超过8小时;坐姿端正;光线充足、舒适;看电视距离不要太长;常看绿色植物;阅读时间不要过长;多吃胡萝卜和蓝莓。

杨思颖 上外静小三(1)班

不要弯腰驼背或趴在桌子上看书,更不能躺在床上侧着看书。当天喝剩下的茶水不要倒掉,第二天清晨用来擦眼睛。

周若熙 上海理工大学附属小学三(6)班

用力转动眼球,上下左右都要照顾到,每次要做5~6回,这样在睁开眼时,就会很舒服,

眼睛感觉很清爽。

郭昇麟 六一小学三(4)班

火箭中队

考试时,徐老师提醒我们:“头抬高!”

许泠心 静安区二中心小学四(3)班

早晨,到空气清新的地方,自然站立,两眼先平视远处的一个目标,再慢慢将视线收回,到距眼35cm的距离时,将视线由近而远放到目标上,反复多次,再深呼吸运动。

杨泽悦 复兴东路第三小学五(1)班

用眼1小时必须休息10~15分钟,吃有维生素A的食物。

苏健坤 长宁实验小学四(2)班

眼镜很容易丢,而且如果它坏了既一时半会儿修不好,又没法干其他事。

冯许洛 上海市杨泰实验学校五(2)班

红旗中队

看书时眼睛要离书本30厘米,平时多做眼保健操。不玩或者少玩游戏。

赵源晨 六一小学五(3)班

坐在第三排看不清黑板上的字,写字的时候容易写错。

苏靖涵 中北小学五(1)班

通过采访,我得到了许多保护眼睛的金点子。同学们说:“要勤做眼保健操,下课时多眺望远方。”“少看电视,少玩手机。”“多去外面玩,对眼睛好。”通过查找资料,我也得知,多吃糖果眼睛视力会下降,每隔一段时间去专门的部门检查视力也是种保护眼睛的好习惯。

胡俊旻 浦东南路小学五(5)班

远方凝视、要鼓励和倡导学生经常参加户外活动、晶体操、推拿操。

朱雯婷 江桥小学五(5)班

近视同学在写字时头抬得很低;他们不择环境地看书写字:近视同学喜欢边吃午饭边看书,导致消化不良;经常在光线暗弱的地方写字,久而久之,视力下降。无论是近视同学还是非近视同学,都不喜欢做眼保健操。许多同学会“利用”眼保健操的时间,趁老师不注意,偷偷做作业。同学们不重视眼保健操是因为他们认为眼保健操只能舒缓眼睛的压力,对视力并无帮助。

近视的学生看白板必须戴眼镜才看得清楚,而看完白板要低头写作业时,因为距离差太大所以要脱掉眼镜,否则会头晕目眩。

老师平时会提醒同学们要注意用眼习惯。三年级的一节语文课上,老师提醒在默写的赵轶雯同学把头抬高。同一节课上,老师又提醒张罗奕恺同学端正写字姿势。

家长也会经常提醒注意用眼卫生。有一次我做作业时,头慢慢地低下去了,妈妈提醒我把头抬高,并开始滔滔不绝地教育我:“眼睛是心灵的窗户。如果你把这窗户弄脏了,那就很那再擦干净了。你不保护眼睛也是给你自己带来不便。”

金天 长宁实验小学五(2)班

不要让孩子长时间用眼,尤其不要长时间盯着近距离的东西看;注意采光条件,过亮或过暗的环境都不利于儿童视力保护;发现双眼视力差距较大应立即就医等。

陈子安 二师附小五(3)班

[专家建议]

保护眼睛
预防近视

上海交通大学医学院
附属瑞金医院
眼科副主任医师 孙悦

近年来,越来越多的儿童早早戴上了小眼镜,而且往往过了不到一两个学期,近视的度数又逐渐加深,镜片配得越来越厚,让关心他们健康成长的爸爸妈妈还有老师们非常担心。如何预防近视眼及其发展,这是现在社会普遍关心的问题。

近视患者中,除少部分是遗传因素,大部分是后天不良的用眼习惯造成的。所以要养成良好的用眼习惯,才能使近视得到防控或减缓发展。

1、增加户外活动,坚持每日2小时以上的自然光下活动

研究证明每天2小时以上的户外活动可减少20%~50%的近视发病率。从公共卫生角度,增加户外活动时间也是预防近视的最经济有效的手段。

2、减少电子产品使用

现在的儿童使用手机、电脑、IPAD等电子产品的年龄越来越小,使用时间越来越长。目前美国医学会是不建议儿童在18月龄前接触电子产品;已有研究也表明学龄期儿童看电视时间过长增加近视的风险。

3、营养要均衡

研究表明钙、锌、硒、铬、铜等微量元素均与眼睛发育相关;A族B族维生素都是“护眼卫士”。因此均衡的营养对防近视发生具有积极的作用。

4、少吃甜食

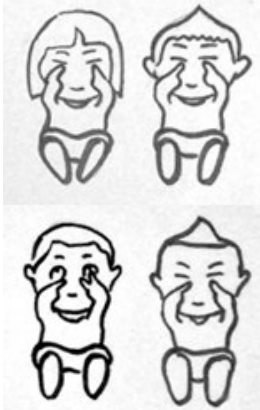
摄入糖分过多,降低体内B族维生素水平进而抑制胆碱酯酶的活性,从而增加近视风险;另一方面甜食过多摄入导致体内钙减少。缺钙可以使正在发育的眼球外壁巩膜的弹力降低,增加眼球被拉长风险,形成轴性近视眼。

5、减少不良用眼习惯

如卧位、行走时或者在车内看书、强光或暗光下读书写字均不利于眼睛发育,容易增加近视的风险。

总之,近视的发展不是单一因素,除了遗传因素我们无能为力;其他的后天因素都是可以控制的;建议家长们尽可能引导孩子们养成健康的用眼方式,远离“小眼镜”;但是一旦发现孩子喜欢眯眼看东西、频繁眨眼、经常歪头、皱眉或拉扯眼角等,就要警惕可能患上近视,还是需要尽快到医院做一个详细的检查,以免近视发展。

保护视力



青年报社学生记者团
红旗中队 陈子安 绘