

# 户外运动真的能防控近视吗？

烟台毓璜顶医院眼科医生作出解答



不知你们有没有注意到，学校的“小眼镜”越来越多，这严重影响了学生们的学习和身心健康。我们应该如何科学预防近视？户外运动真的可以防控近视吗？针对这些问题，记者采访了烟台毓璜顶医院眼科副主任医师张凤兰，让我们一起听听她怎么说。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

## 户外活动既保护视力又锻炼身体

张凤兰介绍说，随着科技的发展，越来越多的科学研究表明，户外活动可以有效预防近视的发生和发展，这也是目前最经济有效的近视防控措施。研究发现，每天进行户

外活动2小时可以预防近视的发生，户外活动对未近视儿童的保护作用更明显。

“建议学生在校期间，每天体育活动时间不少于1小时（幼儿园不少于2小

时）。在家期间，家长也要引导孩子每天‘沐浴阳光’2小时以上。户外活动既能保护视力，又可以锻炼身体、增进健康。”张凤兰表示。

## 阳光可刺激产生活性物质多巴胺

“研究证实，户外光照能有效预防近视。”张凤兰说，户外存在充分的光线，可以使瞳孔缩小，视网膜成像质量好，从而避免成像模糊导致眼轴的增长。

张凤兰告诉记者，睫状肌调节滞后可引起近视的发生，而户外活动则可缓解此调节滞后，从而降低近视的发生和进展。另外，户外阳光可以刺激视网膜并产生较

多的活性物质——多巴胺。多巴胺作为一种神经传导递质，可调节眼睛巩膜和视网膜之间的信息传递，促进眼球的正常发育，抑制眼轴的增长，从而降低近视的发生。

## 科学预防近视记牢这9条建议

养成良好的用眼习惯，对预防近视至关重要。张凤兰建议，可以从以下9个方面着手。

### ★预防近视，越早越好。

0—6岁儿童的视觉发育还没有完全成熟，容易受到外界环境的干扰或损伤，是预防近视的关键时期。一般情况下，6岁以下的儿童要尽量避免使用手机和电脑，过早、过多地接触电子产品，是目前近视提早发生的重要原因。养成良好的用眼习惯，培养健康的生活方式，多“沐浴阳光”，是学龄前儿童预防近视的关键。

### ★“20”法则要遵守。

大家在看书、写字和看电脑等近距离用眼的时候，一定要按时休息眼睛，建议近距离用眼20分钟后，抬头眺望6米外远处至少20秒钟。在家期间，用眼30~40分钟后，建议大家一定要去阳台、客厅或自家院中眺望6米外风景或物体5~10分钟。在校期间，学生们应充分利用课间休息时间，到操场上活动，眺望远处，活动关节和四肢。

### ★规范眼操要坚持。

眼保健操是通过对穴位和眼部周围肌肉的按揉，改善眼部血液循环，缓解眼睛的疲劳。孩子们要持之以恒，认真执行课间眼保健操制度。

### ★正确坐姿要保持。

学生们在阅读书写时，要做到“三个

一”，保持“一寸一拳一尺”的姿势：握笔手指离笔尖一寸，胸口离桌边一拳，书本离眼睛一尺。学校和家庭应尽量安排高度合适的桌椅供学生们使用。大家不要躺在沙发上或床上看书、看电视，不要在公交车上看书，不要边走路边看书。

### ★户外活动要加强。

家长应正确认识户外活动的重要性，多带孩子到户外阳光下活动。建议每天进行2小时以上的户外活动，保护好孩子的“远视储备”，预防近视的发生。

### ★室内照明要科学。

研究表明，充足的光照对近视的防控有非常积极的作用，环境光度在1000lux以上，近视防控才有显著的意义。研究表明，晴好天气白天在户外，无论是在空旷的运动场还是在高楼林立的街道、建筑物的屋檐下、树荫下，光度基本都能满足1000lux以上的要求，多云或阴天情况下的光度也能达到800~1000lux以上，而室内的光度一般都在100~500lux，因此学校教室照明卫生标准要达标。

### ★生活习惯要健康。

孩子们应该注意不要挑食，均衡营养，多吃粗粮、鱼类、蔬菜水果等。少吃甜食、油炸食品，少喝碳酸饮料，它们会造成血钙下降，导致眼球巩膜韧性降低，使眼球变形拉长，近视增长。同

时，孩子们应该保证充足的睡眠：小学生应保证每天10个小时的睡眠时间，初中生为9个小时，高中生为8个小时。充足的睡眠可以使紧张的睫状肌得到休息。

### ★电子产品要控制。

孩子们在使用非学习目的的电子产品时，单次不宜超过15分钟，每天累计不超过1.5小时；使用学习目的的电子产品时，单次30~40分钟，这之后应休息远眺放松10分钟。

### ★视力检测要定期。

近视是一个逐渐发生发展的过程，学生应每学期进行2次视力检测，以便及时发现视力异常，做到早发现早治疗。父母为高度近视者，在孩子3岁左右就应该进行预防性筛查，并进行重点防控。青春发育期是近视度数发展最快的阶段，视力检测频率应为3个月1次。

张凤兰还提醒广大家长，发现孩子出现眯眼看东西、上课看不清楚黑板等迹象时，应及时到正规医疗机构检查，遵从医生建议进行科学的近视干预和矫正。



# 芝罘区南通路小学举行古诗词游园活动

3月26日，芝罘区南通路小学2021级6班的同学们，举行了古诗词主题游园活动。

孩子们结队来到公园，在虎岩潭畔、玫瑰园中、栖云阁旁、南山脚下和樱花大道，分别进行“湖水”“花卉”“亭台”“远山”和“春天”为主题的诗词诵读活动。

春风中，不仅有阵阵花香，还有孩子们朗朗的诵读声，令人陶醉。

通讯员 李杰 邱晶晶 摄影报道



## 校园新闻

### 烟台市双语实验学校 举行消防安全疏散演练

3月21日上午，烟台市双语实验学校开展了春季消防安全疏散演练。随着火警声响起，同学们立即用事先准备好的湿毛巾捂住口鼻，俯身弯腰，有序快速逃离了“火灾现场”，演练达到预期效果。

通讯员 周文煦

### 芝罘区新海阳小学 实践活动走进博物馆

近日，芝罘区新海阳小学二（2）彩虹中队的队员们，来到烟台市博物馆参加了社会实践活动。队员们首先参观了“山海古韵”展厅，了解了烟台地区从地球古生物时期到明清海防建设时期的悠久历史。随后，队员们来到文博学堂，参与手工缝制生肖背包的技能体验。最后，队员们在博物馆门口开展了志愿服务。

通讯员 韩阜呈 王红英

### 开发区金东小学 着力推进家校协同育人

近日，开发区金东小学引领家长带动孩子开展了丰富多样的家庭教育主题活动。学校着力推进家校协同育人，通过“小手拉大手”的活动树立好家风，践行社会主义核心价值观，促进学生身心健康全面发展。

通讯员 王敏敏

### 芝罘区新桥小学 开展交通安全教育活动

近日，芝罘区新桥小学开展了“交通安全伴我行”教育活动。活动中，交警支队第二大队的周鑫警官从同学们的交通安全实际出发，以具体生动的事例娓娓道来，教育学生们树立交通安全意识，自觉遵守交通法规，确保安全出行。

通讯员 李晓华

### 芝罘区“名师宣讲团” 走进鲁东大学实验小学

3月28日，芝罘区“名师宣讲团”走进鲁东大学实验小学进行了以“学以致用 行远自迩”为主题的宣讲活动。活动围绕“怎么才能解决现在学生中普遍存在的——没有学习动力、没有责任担当、没有迎难而上的勇气”这一问题，向教师们进行了全面阐释。宣讲中，师生一起诵读经典，让传统文化走进校园，渗透进学生的思想深处。

通讯员 王焕然