

视力 0.8 近视警戒线

□ 记者 杨寒冰 实习生 樊珍珍/文 王振华/图

4日下午,《教育周刊》爱眼总动员洛龙区爱眼论坛在洛龙区龙城双语小学举行。洛龙区部分小学和初中的校长、班主任、学生和家参加了论坛。大家赞同洛龙区体卫站站长胡书江的主张:不能让孩子为了分数而降低视力。茂昌爱眼机构护眼专家施书兰建议,要高度重视近视警戒线,严格控制高度近视的发生。

视力 0.8 提高警惕

护眼专家根据大量临床调查发现,0.8的视力是近视的警戒线。重视了,视力可能得到有效控制或回升;大意了,视力就可能持续下降,甚至发展成为高度近视。

当学生的视力减退到0.8,甚至0.6时,假性近视的可能性多一些,如果能有效地对0.6以上的假性近视进行正确治疗,学生的视力是能够得到控制或回升的。

护眼专家介绍:近视眼的发展通常为1.5~1.0~0.8~0.5,每月进行一次视力检测很有必要,当近视发展到0.5以下就很难恢复了。

当学生的视力减退到0.8的近视警戒线时,老师、家长一定要高度重视,帮助孩子控制视力或恢复健康的视力。

胡书江表示,洛龙区体卫站将密切



护眼专业人员教学生保护视力。

关注视力在0.8左右的孩子,并采取措施帮助他们回升视力。

近视初期 及时纠正

在近视发生的初期,如果不进行有效控制 and 纠正,将可能发展成为高度近视。施书兰说,近视每增加300度,眼轴将变长2毫米,高度近视的眼睛,眼轴变长以后,视网膜会跟着后移,当高度近视的人进行剧烈运动或发生意外碰撞时,视网膜容易脱落。

老师、家长一定要帮助学生在近视发生的初期控制好视力,不要发展成为高度近视。

有家长问,体检时发现孩子是0.6的

视力,要不要立即配眼镜。施书兰建议,即便是真性近视,也先不要着急配眼镜,一旦配了眼镜,眼镜的度数就会持续增加。

正确的做法是,先到正规爱眼机构或医院进行检查,确诊是真性近视还是假性近视。如果是真性近视,可通过视力训练保持现有视力,延缓戴镜时间;如果是假性近视,通过视觉训练很快就能恢复健康的视力。

护眼经验 值得推广

在论坛上,不少学校的负责人介绍了保护学生视力的好方法。

洛龙区第一实验小学校长王永民介绍,让学生快乐学习、健康成长不应只落

实在口头上。他们学校将课堂教学时间压缩到35分钟,将每节课省出的5分钟时间“让”给大课间,让学生走出教室,督促学生多转动眼球,扭转脖子,进行户外活动。各班班主任密切关注学生的身高并及时为他们调整桌椅高度。

龙泰小学教导主任郭晓丽介绍,在龙泰小学,班主任和任课老师都很重视学生的视力健康,上课时发现谁的坐姿、握笔姿势、看课本的距离不正确时,都会进行提醒,让学生改正不良坐姿。有针对性地布置家庭作业,成绩优秀的学生做拔高题、中等的学生做难度一般的题,学困生只做基础题,所有学生的写作业时间不超过30分钟。

洛龙区第九小学副校长杨四伟介绍,为了保证学生做视力保健操的质量,体育老师通过视频、挂图等对班主任进行培训,让班主任掌握正确的眼睛穴位、按揉的力度,然后对学生进行指导,保证每个学生都能正确地做视力保健操。同时,学校还在教室内放置了绿色植物,让学生多接触绿色。学校还要求老师们在上课时,板书的字尽量少、字体要大。

爱护视力 少吃甜食

施书兰建议,孩子在暑期不仅要注意用眼卫生和习惯,还要少吃甜食,甜食会加重近视的症状,因为甜食中的糖分在人体内代谢时需要大量的维生素B₁,而维生素B₁是眼睛不可缺少的营养物质之一,若摄入过多糖分,维生素B₁就会相对不足。当孩子体内的维生素B₁缺乏时,会使视神经功能弱化,容易导致视力减退或发生视神经疾病。另外,甜食热量过高,可能造成人体内钙质流失,从而导致眼球弹性减弱,加重近视症状。

爱眼总动员

洛阳茂昌爱眼机构 协办
专业矫正青少年近视、弱视、斜视
电话:13903792836 63222222

看本地信息 只上洛阳网



- **权威身份:** 中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- **超群实力:** 十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- **核心优势:** 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。
- **荣耀见证:** 河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618

地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼