

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

## 保护视力 缓解眼疲劳—— 跟专家学做 阳光亮眼操

□记者 王振华 实习生 马珊珊 文/图

### 阳光亮眼操简单易学

龙城双语初中的琳琳今年14岁,几年前出现看东西模糊的症状,到医院检查后发现轻度近视,最近视力又有所下降。近日,琳琳的妈妈带她到茂昌爱眼机构咨询专家。专家了解了琳琳的情况后,建议她做一些恢复性治疗,并且在日后要坚持做一套阳光亮眼操。

该爱眼机构技术主管陈瑞婷介绍:“长时间看电视、玩电脑等是导致孩子视力下降的主要原因。这套阳光亮眼操融合了功能训练、立体视觉训练、眼外肌训练、晶体弹性训练、视网膜刺激训练、周边视野开发训练、睫状肌潜能训练等,能充分缓解眼部疲劳,让没有近视的学生远离近视,让已经近视的学生控制近视不再加重。”之后,她言传身教,给琳琳示范了阳光亮眼操的要点。

#### 第一节 大环视



原理:眼外肌训练、周边视野开发训练、立体视觉训练。  
做法:右手拇指弯曲,其余四指伸直,挡在

鼻梁正中部位,转动两只眼球,尽量看四周景物,神情专注,用力看清。

第一、三、五个八拍右转两圈,第二、四、六个八拍左转两圈,转动速度要均匀。

#### 第二节 大侧视



原理:眼外肌训练、视网膜刺激训练、周边视野开发训练。

做法:直立,两眼平视,全身肌肉放松。

第一、三、五个八拍:右臂向右自然平伸,摇动手指,保持头部正直,两眼尽力去看摇动的右手;第二、四、六个八拍:左臂向左自然平伸,摇动手指,保持头部正直,两眼尽力去看摇动的左手。

#### 第三节 晶体操



原理:晶体弹性训练、睫状肌潜能训练、功能训练。

做法:伸出右手食指,置于眼前约33厘米处。

第一个八拍的前四拍伸出右手食指,置于眼前约33厘米处,看清指纹,后四拍右手食指指向眼睛正前方,看远处的目标(如树木、花草、高楼等)。第二、三、四、五、六个八拍重复第一个八拍的动作。

以上三节操做完后,应两眼平视前方,尽量远眺稍作休息。

### 养成良好的用眼习惯

做完这套阳光亮眼操后,琳琳感觉眼睛比较舒服。她说:“平时在学校时也做过眼保健操,但跟今天学的阳光亮眼操完全不一样,做阳光亮眼操时,手部不用接触眼睛,这肯定对眼睛健康有利。”

专家介绍,两种眼保健操没有谁优谁劣之分。目前在中小学推行的眼保健操对保护学生视力有积极作用,但在具体操作过程中,很多学生掌握不住要领,按不准穴位,因此效果可能不明显。有时候,学生做眼保健操时,如果手部不注意卫生,容易引发其他眼部疾病。而这套阳光亮眼操目前已在北京、石家庄等地的部分中小学校开始推广,简单易学,效果不错。

陈瑞婷告诉琳琳:“平时不要长时间盯着电视机、电脑屏幕和书本,要多参加户外活动,每天坚持做阳光亮眼操,可以使眼睛得到放松。只要养成合理的用眼习惯,就可以有效预防假性近视发生,控制真性近视发展。”

洛阳网  
www.lyd.com.cn

# 洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,荟萃本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信712到10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

## 孩子玩电脑时 怎样保护眼睛

现在,电脑已大量进入家庭,孩子在玩电脑时往往几个小时不休息,这样不但会使眼睛负担过重,容易引起近视,长期下去,还会影响孩子的学习和身体健康。因此,家长应正确引导孩子保护眼睛,应做到以下几点:

**严格控制玩电脑的时间。**除了周六和周日外,一般不应让孩子玩电脑,使他们静下心来,集中精力学习。玩电脑的时间应控制在2小时之内,不当放任自流。

**注意屏幕与眼睛的距离。**孩子玩电脑时,眼睛离电脑屏幕较近,加上室内光线明暗不均,眼睛需不断变换调节,跟踪屏幕图像,这样很容易引起眼睛疲劳,有时甚至会头昏眼花,视物模糊。玩电脑时应根据电脑屏幕的大小适当调整距离,一般以屏幕对角线长度的3倍~4倍为宜,同时室内应打开一盏3瓦~8瓦的日光灯,使电脑屏幕与室内背景亮度对比过于悬殊。

**注意调整好屏幕的对比度。**有的孩子玩电脑时不注意调整屏幕的对比度,图像模糊不清或图像太亮都会使眼睛过分受刺激,从而使眼睛调节负担加重,使眼睛疲劳而形成近视。

玩电脑时,眼睛比看书写字更容易疲劳,因此,玩40分钟左右应当让孩子闭眼休息片刻或向远处眺望一会儿;玩2小时以上时,应当让孩子认真做一遍眼保健操,以消除眼肌疲劳,保护视力。

(关欣)