

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

眼科专家称,95%的青少年近视根源在于错误的握笔姿势,家长应帮助孩子——

纠握姿 正坐姿 防近视

记者 杨寒冰

有这样一幕

看到这样的一幕,让人不得不担心那个小男孩的视力。

16日晚上8时许,在老城区一大型商场门前,旋转木马正载着小朋友“边转边唱”。距离旋转木马不远处,一个五六岁的小男孩正在写作业。他趴在一张小餐桌上,借着路边微弱的灯光,正在手握铅笔写“W”、“Y”、“Z”等字母。据旁边的大人介绍,老师要求这个小男孩每个字母写满一页,小男孩已经写了很长时间了。

看小男孩的握笔姿势,握位很低,几乎握到了铅笔尖的位置;再看他的坐姿,胸口抵在桌沿上,两腿大角度分开,几乎成了一个倒“Y”字,眼睛和作业本之间只有七八厘米的距离。

遗憾的是,孩子的妈妈对孩子错误的握笔姿势和不当的写字姿势视而不见,只是在孩子每写完一行字母后就夸孩子:“写得好,真棒!”

旁边有人提醒小男孩的家长,这样对孩子的眼睛不好,时间长了,孩子的眼睛会近视的,但小男孩的家长听到后毫无反应。

到底是孩子多写几个字母重要,还是孩子的眼睛更重要?也



许,小男孩的妈妈认为,前者更重要。在那样的灯光下,与其让孩子“摸黑”写字,真不如教孩子如何端正坐姿、正确握笔,或者干脆让孩子跑着玩去。

有这样一说

眼科专家表示,近视的学生中有95%都存在对捏或交叉握笔现象。

传统观点认为,正确的书写姿势是:眼睛距离书本一尺,胸口距

离桌沿一拳,握笔处距离笔尖2厘米。但保持这种标准姿势并不能真正遏止近视的发生。

卫生部近视眼重点实验室主任李丽说,他们调查了300名视力正常学生和300名眼睛近视学生的握笔姿势,发现视力正常的学生大部分采用拇指与食指不相碰的握笔姿势,而近视的学生喜欢拇指与食指对捏或交叉握笔,而且近视度数越深的学生,其握笔姿势越不标准。

李丽呼吁,从让孩子拿笔开

始,老师、家长就要教会孩子正确的握笔姿势,从源头上控制近视。

当孩子保持标准坐姿时,如果握笔的拇指与食指对捏或交叉,就会遮挡视线,使其看不清笔尖,被迫低头或头部向左歪,从而拉近眼睛与书本的距离,增加近视的发病率,或使近视度数增加。相反,如果采用拇指与食指不相碰的正确握笔姿势,不仅书写时用力更科学,而且不会遮挡视线,从而保护视力。

有这样一招

那么,到底什么是正确的握笔姿势呢?

正确的握笔姿势是:笔杆在拇指与食指之间,食指在前,拇指在侧后捏住笔杆,手指距离笔尖两三厘米,笔杆与作业本保持60度的倾斜。

需要提醒的是,不要让孩子过早握笔,因为正确的握笔姿势还是要用一点力气的,而小孩子肌肉群发育不是很完全,力量达不到,保持正确握笔姿势时间长了以后,他们会感觉累,于是改变握姿,如大把抓、拇指和食指交叉等,这样可以节省一点力气,但容易养成坏习惯,诱发近视。

暑假做什么? 治疗真近视!

睡梦中矫正近视 一觉醒来摘掉眼镜

我国是一个近视大国。近视在成年之前是一个不断发展、逐渐加深的过程,目前越来越呈现低龄化趋势。近视患者在升学、参军和找工作时都会受到限制,尤其值得注意的是,高度近视容易引发玻璃体混浊、青光眼、白内障、视网膜出血或脱离而致盲。

过去,青少年一旦患上近视,眼科医生只能让其戴框架眼镜,然后看着孩子的近视一年年加深而束手无策。家长也知道孩子戴上眼镜后近视会逐年加深,但在“度数”和“分数”之间,家长失去了选择的权利。如今这些缺憾和无奈已被高科技的“梦戴维”角膜塑形镜所消除。

“梦戴维”角膜塑形镜于2008年获得国家药监局批准生产,为目前国内唯一获准生产的产品。暑假期间,众多青少年近视患者经专家推荐,在每晚睡觉时戴8小时~10小时,其余时段眼睛均能处于不近视状态,裸眼视力清晰,白天

不用戴任何眼镜。“梦戴维”角膜塑形镜不但能够提高视力,而且可以对近视起到控制作用。

目前,茂昌爱眼机构正推出免费试戴活动,可以让已经近视的孩子感受一下摘掉眼镜、看清世界的快乐。凡电话预约报名验配角膜塑形镜的近视患者,茂昌爱眼机构可免检查费,另有更多惊喜等着你。

验配服务中心:洛阳茂昌爱眼机构(洛阳市凯旋东路45号市直门诊6楼)

预约电话:(0379)63222222 63301900

网址:<http://www.lyszmz.com>



这样预防儿童近视

导致儿童近视的因素主要有三个,即遗传因素、营养因素和环境因素,其中环境因素是导致中国青少年近视发病率大幅增加的主要原因。

预防儿童近视,应从每个家庭做起。具体来说,可从以下几个方面着手:

把游戏转向户外。现代城市儿童的游戏方式多以室内娱乐为主,如电视、个人玩具、游戏机、电脑等,不利于眼睛的放松和休息。为此,家长应该经常带孩子出去游玩,鼓励孩子改变游戏方式,多参加室外的游戏活动。

注意用眼卫生。读写时要端正坐姿,做到三个“一”:握笔的手指离笔尖一寸(3.3厘米),胸部离桌子一拳(6厘米~7厘米),书本离眼一尺(33厘米)。此外,不要在行走、坐车或躺卧时阅读;做作业时间应保持在45分钟左右,之后应休息10分钟左

右或向远处望;坚持每天做眼保健操,使睫状肌得到适当休息;不要在强烈阳光下或昏暗的路灯下阅读、写字,更不能近距离长时间看电视或玩电脑。

合理饮食与充足睡眠。研究表明,体内缺乏微量元素钙、锌、铬等,会诱发近视,尤其是高度近视,偏食也不利于眼睛保健。用眼过度者应多吃一些富含维生素A的食物,如动物肝脏、胡萝卜、蛋黄、新鲜蔬菜、瓜果和豆制品等。此外,还应保证充足的睡眠时间,小学生每天的睡眠时间应不少于10小时,中学生应不少于9小时。

近视后应及时到医院检查、治疗。如果发现孩子视力下降,应及时去医院做眼部检查,确定是否需要戴合适的眼镜来矫正视力。不建议使用隐形眼镜,更不可带孩子做激光手术。(佚名)

爱眼