

形成近视的原因是什么？近视的警戒线是多少？患了真性近视以后该咋办——

为啥戴了眼镜后近视度数还会增

□记者 杨寒冰 文/图



6月6日是“全国爱眼日”，洛阳茂昌爱眼机构工作人员走进市五中，为学生及家长普及爱眼常识。



主讲人档案：
许红静 茂昌爱眼机构护眼师

1 向5米外看时 双眼是最放松的

近视是长期看近处“锻炼”出来的。人的眼睛本来是可以看远的，但如果长期近距离看东西，就容易发生近视。

许红静说，人们用视力表测视力时，距离视力表最佳的距离是5米，因为看5米外的物体时，人的双眼是最放松的，眼睛只需要20度的调节力；当看一尺左右的物体时，眼睛需要300度

的调节力；当看10厘米远的物体时，眼睛需要1000度的调节力。由此可见，眼睛越看得近，需要的调节力越强，长期看近，眼睛总是处于疲劳状态，容易诱发近视。

如果坐姿正确，双眼看书的距离合适，就能较好地保护视力；如果坐姿不正确，弯腰弓背，眼睛自然就会距离书本较近，患近视

的概率就大。

建议学生，手离笔尖一寸远，眼离书本一尺远，胸离桌边儿一拳远。连续近距离用眼时间不能过长，应控制在40分钟至50分钟。看电视或操作电脑时间不能过长，不能连续超过45分钟。少玩游戏，即便玩，也不能盯得太近，持续时间不要超过30分钟。

2 0.8是近视警戒线 0.5以下难恢复

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恢复；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恢复的。

许红静说，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。

值得注意的是，当近视程度到0.5以下时，就很难恢复了。

3 近视每增加300度 眼轴变长2毫米

在近视发生的初期，如果不进行有效控制和纠正，将可能发展成为高度近视。

近视每增加300度，眼轴将变长2毫米，高度近视的眼睛，眼轴会变长，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。

为什么高度近视的人不适合

做高强度运动？怕的就是视网膜脱落，严重时致盲。

高度近视者，考大学填报志愿还会受影响。根据国家教育部指定的招生标准，不少专业对视力有限制：

裸眼视力任何一眼低于1.0者，不能录取到飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦

查等专业；裸眼视力任何一眼低于0.6者，不能录取到轮机工程、运动训练、民族传统体育专业；屈光不正，任何一眼矫正到0.6，镜片度数大于400度者，不能录取到海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程等专业……

4 近视不控制 立体视觉受影响

许红静说，在为学生进行视力检测的过程中，验光师发现，将近70%视力有问题的孩子没有被重视，不少真性近视的孩子没有戴眼镜。

视力不好，不及时查找原因并校正，对孩子的视觉功能影响很大。比如说立体视觉，立体视觉也叫三维空间觉，是最高的视觉功能，立体视觉不好的

人没有距离感，对物体定位不准，空间感、距离感差，一些精细的活儿就干不好，如开车不能准确判断距离，当护士扎针找不准位置等。

5 高视差比高度近视危害大

高度视差比高度近视对生活影响更大。什么是高度视差？就是两眼的视力相差较大，如左眼视力1.2，右眼视力0.5。

两眼视差大的人，双眼同视功能就很差，基本上是视力好的

眼睛在工作，视力差的眼睛基本不怎么工作，时间久了，视力差的眼睛视敏度就会下降，近视就会加深，甚至变成弱视，患上眼疾。

当双眼视差超过200度时，较近视的那只眼睛随着近视程度

的加深，容易出现黄斑变性，视网膜变薄、脱离等情况，还可能患上青光眼、弱视等，严重时还有致盲的风险。患上弱视以后，无论是戴眼镜，还是做手术，视力都将无法恢复。

6 越戴眼镜越近视 不戴眼镜行不行

戴眼镜可以矫正视力，还可改善双眼视差较大的问题。可是很多家长不想让孩子戴眼镜，因为这不仅影响美观，而且不方便。那么，近视以后不戴眼镜行不行呢？答案是否定的。如果孩子近视以后不戴眼镜，看东西会很吃力，这会造成眼疲劳，眼睛过于疲劳时，近视度数就会增加。

建议家长发现孩子近视后，先要带孩子到医院或正规眼科机构进行视力精细化检查，精细化检查包括：远视力检查、近视力检查、瞳距测量、屈光度检查、矫正视力检查和立体视觉检查等。

通过一系列的检查，可以找到影响学生视力的真正原因，同时，还能查清是真性近视还是假性近视。护眼专家可根据验光度数和年龄，判断视力的发展趋势，使家长心中有数。

如果是假性近视，就要及时进行康复训练；是远视、弱视等则要尽快进行治疗；是真性近视，就需要戴眼镜。

7 真的不想戴眼镜 试试角膜塑形镜

很多近视的学生或家长都有这种困惑：戴上眼镜后，是看得比较清楚了，可是，每年的近视度数还会增加，这是什么原因呢？

其实，导致孩子视力持续下降的原因不是戴眼镜，而是用眼不科学或者眼镜度数配得不合适。

可是，因为学习任务重，想用绝对科学是很难办到的，视力在变化，即便今年配了合适的眼镜，明年可能又不合适了。

许红静说，如果真的不想戴框架眼镜，那么可以试试角膜塑形镜。这种眼镜只需晚上戴一夜、早上摘掉，白天视力可保持在正常状态。初一学生小李曾做过试验，250度近视，戴角膜塑形镜一夜，白天视力达到了1.0以上。角膜塑形镜是目前最能有效控制孩子近视的一种眼镜。双眼视差较大的学生，可选择戴一只。

8 少吃甜食多吃菜 做做另类“保健操”

甜食会加重近视，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。当维生素B₁缺乏时，视神经功能就会弱化。

另外，甜食热量过高，可能造成人体钙质流失，从而导致眼球弹性减弱，加重近视。

叶黄素具有防止近视、解除视觉疲劳的作用，还可以帮助眼睛过滤蓝色和紫色光线，减少对眼睛的损害。叶黄素大量存在于绿色新鲜蔬菜和桔子当中。

咀嚼被誉为另类的“眼保健操”，多吃胡萝卜、黄豆等耐嚼的硬质食物，可预防近视。