「责任编辑 王建慧 E-mail:fzbwjh@126.com

# 预防青少年近视国外有妙招

# 英:每天保证2小时户外活动 日:双休日操场开放家长轮值

我国的"小眼镜"现在越来越多。每年的暑假期间和新学期开学前夕,都是家长带着孩子看近视眼病的高峰时间, 眼镜店里的新用户大多数是儿童。

世界卫生组织的研究报告显示,中国近视患者人数高达 6 亿,高中生和大学生的近视率均已超过七成,小学生的近视率也接近40%。我国青少年近视率高居世界第一,而这个数据还在逐年攀升。

青少年的身心健康关乎国家和民族的未 来。在有效预防和治疗青少年近视方面,英 国、日本、法国和美国的做法值得借鉴。

#### 【英国】

# 鼓励孩子户外活动 每天保证两个小时

统计数据显示,英国小学毕业生的近视率低于10%,而亚洲的同龄人近视率却高达50%。在英国,得益于中小学校户外活动时间多、视力检查普及度较高等因素,青少年近视比例不高。但随着近年来智能手机和平板电脑在日常生活和学习中的普及,儿童与青少年的视力下降也日益成为英国家长、学校和社会关注的问题。一些人还呼吁教育部门改善教育实践,避免增加学习压力,保护下一代的视力健康。

和其他许多国家一样,英国的眼科医生和卫生专家早已留意到本国近视儿童的比例正逐渐增加。

"我们知道近视正越来越常见。"伦敦国王学院眼科教授、圣托马斯医院眼科医生克里斯·哈蒙德说,"在东亚国家,比如新加坡、韩国,青少年近视犹如传染病,接近90%的18岁以下儿童近视。在欧洲,进入21世纪以来,青少年近视的比例也已经从过去的百分之二三十增加到如今的百分之四五十。"

为什么青少年近视变得如此普遍?英国眼科专家认为,孩子与自然光接触的时间被学业、手机、 电脑游戏等不断蚕食,是越来越多都市儿童视力不 断下降的根本原因。

为此,他们建议,防治青少年近视的最佳手段就是鼓励孩子到户外阳光下度过更多时间。"体育运动和户外休闲能保护视力,"哈蒙德教授说,"理想状态下,如果每天能保证两个小时户外活动,那么就可以有效预防儿童近视。"

# 保护视力家长有责 通过饮食改善视力

在英国,家长是帮助未成年人保护视力的主要责任人。英国国民保健署(NHS)为家长列出一份近视迹象清单,提醒家长一旦发现孩子出现这些迹象,需要及时到医院或诊所检查视力。这些迹象包括:孩子需要坐到课堂前排才能看清黑板;看电视时凑近屏幕;抱怨头痛或眼睛疲劳;经常揉眼睛。

学校老师也有义务在发现孩子出现这些迹象后及时告知家长。除了医院和诊所,英国街头的药店和眼镜店都提供视力检查服务,非常方便,而且验光服务对未成年人完全免费。

英国眼科专家还鼓励家长通过健康饮食改善和保护孩子的视力。达尔曼-努尔医生说: "健康饮食确实很重要,我们总是告诉父母要让孩子多吃鱼类、鳄梨、绿色蔬菜等,以获取 Omega-3 脂肪酸,维生素 A、C 和 E 等对眼睛有益的营养元素。"

英国的早期教育环境可谓相当宽松。小学阶段 没有统一教材,公立小学基本没有需要动笔的课外 作业,学校还接受独立监督机构检查,从课程设置 上保证学生每天的户外活动时间。学校和社区都开 设丰富的课外兴趣班,包括各类运动、声乐、舞 蹈、艺术,供学生放学后选择。

参与《英国医学杂志》研究报告的布里斯托尔大学和加的夫大学研究人员总结说: "学习时长会助长近视患病率。我们需要进一步研究和探讨如何改善教育实践,以便在追求教学成果的同时减少对视力的负面影响。"



#### 【日本】

# 课外作业 1 小时完成 自由安排体育活动

儿童近视问题在东亚国家中比较常见。据报道中国小学生近视率接近 40%,日本小学生近视率约为 10%。日本小学生近视率为何远低于中国? 这主要与日本小学生的学习和运动方式有关。

2017年2月的一则新闻报道,世界卫生组织的研究报告显示,中国近视患者人数高达6亿,高中生和大学生的近视率均已超过七成,小学生的近视率也接近

40%,我国青少年近视率高居世界第一,而这个数据还在逐年攀升。对此,国家多个部门联合印发了《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》,要求实施科学教育,通过切实减轻学生课业负担,加强青少年近视防控工作。

从这则新闻和日常生活经验中都可以 看出,繁重的课业负担成为导致我国少年 儿童近视问题严重的一大因素。 而日本小学生的课业负担比较轻,在日本普通公立小学读四年级,通常下午3点半即可放学回家,学校留的作业非常少,几乎不用一个小时就可以完成,剩余的时间就可以自由活动,患近视者不多。不过有学生今年在学校眼科检查中结果只有C,需要到眼科诊所去看医生。医生说视力有所下降但还无需戴眼镜,只是给开了些眼药水每天晚上滴一次,目前视力已经有所恢复。

资料图片

# 放学后操场供玩耍 安排家长轮流值班

抛开少数私立小学不谈,由于公立小学的教育比较宽松,因此不上或者少上补习班的日本孩子有更多的时间玩耍,这也是日本孩子普遍体型和运动能力不错的原因。日本的小学放学后操场也可供学生们玩耍,经常可以看到天快黑了还有孩子们在操场上踢球。即使到了周末小学操场也是开放的,由家长组织的PTA(类似于家委会)每周六下午还安排轮值家长到操场组织周六开放日,将学校体育仓库

里保管的运动器械准备好给前来玩耍的学生。

日本眼科医师协会称,看书、写字、 看电视等都是眼睛看近处,这是导致近视 增加的主要原因。近年来日本儿童近视率 也有所增高,与儿童过早过多接触手机和 平板电脑等电子产品有关。

现在日本小学生近视率约为 10%,随着年龄增加学生近视率也有所增加,中学生近视率约为 20%至 30%。但是该协会也

承认,近视不仅与环境有关,还和遗传因素有关,同样是热衷于看漫画和电视的儿童,有的近视有的不近视,但总体上来说,现代化的生活环境还是加剧了近视的发生。

日本眼科医师协会推荐,预防近视需要注意读书写字时的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在 30 厘米左右。为了防止眼睛疲劳,用眼一个小时需要休息 5 到 10 分钟,玩电子游戏等尽量不要持续 40 分钟以上。另外室内照明不宜过亮或过暗。

### 【美国】

## 重视日常视力保健 减少上网与打游戏

与近视高发相关的一个趋势是,电子设备迅速普及,青少年使用时间迅速增加,不少学校还推广使用电子工具完成作业,使学习和娱乐活动不间断地依赖电子产品。另外,移动设备使更多青少年在行走和乘坐交通工具时,或在灯光昏暗的卧室中,利用零碎时间使用电子设备。美国疾病控制和预防中心的调查显示,43%的高中生每天使用数字媒体的时间超过3个小时。

儿童室内活动时间的增加伴随着户外

体育运动的减少。发表在《美国医学会杂志·眼科学卷》月刊上的一份研究报告认为,更多地暴露在中波紫外线下可降低近视风险

在美国,戴眼镜的学生很少。除了课业负担轻之外,重视日常保健和积极矫正,使他们的近视率仅为中国的1/3。但少数族裔少年的视力问题相对比较突出。

在多族裔的美国,保护视力从来没有 被当作一个单独的问题来对待,从儿童到 成年生活习惯,种族与健康状况被各界认 为都会是成为影响视力的一些主要因素。儿童时期在学校的时候也没有特殊的保健操和 其他对视力进行锻炼的活动。

近日在华盛顿举行的保护视力高峰会议上,一项最新的统计显示,在美国,亚裔、非洲裔、拉丁裔儿童患视力或眼病的几率比较高,各界鼓励新移民要克服目前语言和心理上的障碍,关注儿童的视力问题,如果发现问题要尽早求医。父母与教育者应该鼓励儿童多进行户外活动,减少上网与打游戏等活动

#### 【法国】

## 定期检查视力变化 多吃蔬菜不要抽烟

在法国留学读博的徐旸说,在不少法 国人心目中,眼镜已经成了中国学生的标 准配置,因为中国人近视的比例比起法国 人来说确实要多很多。

徐旸介绍,在法国,保护儿童视力的 建议,从"多吃蔬菜"到"不抽烟",可 谓包罗万象。法国政府规定,婴幼儿必须 做三次体检,分别在出生后的第八天、第 九个月和第二十四个月,其中一项重要内容就是视力检查,现在的医学技术已经可以实现在婴幼儿时期查出孩子是否有先天或遗传性的视力缺陷,如果有就可以在第一时间得到矫正和治疗。

一时间得到矫正和治疗。 在法国眼保健操视力保护协会给孩子 们的常规建议是,定期去专业眼科医生那 里做检查,不要忽视自己视力的变化,避 免阳光直射,在阳光强烈的时候尽量戴上保护性墨镜,在做登山等户外运动时要戴上保护性眼镜防止意外伤害。

此外,还要教育学生不要抽烟、不要喝酒、多吃水果、绿叶蔬菜和含有 omega-3脂肪酸的鱼类,在需要的时候可以考虑服用维生素。

(本文综合自《参考消息》、国际在线等)