

# 四成近视因不良生活方式导致

## 爱眼日前夕,记者调查,近视低龄化现象愈发严重

一项调查显示,我国近视眼人数近4亿,居世界第一,近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍,青少年近视发生率更是高达50%至60%。明天是“爱眼日”,记者走近合肥“小四眼”,探查近视低龄化愈发严重的原因。

吴鹏伟 记者 李皖婷 程兆

### 孩子课业负担重成近视主因

1岁看画报,2岁看小人书,3岁学写字,4岁左右看小说,5岁看名著,每学期都有要读的书单,瑞瑞的学习“路线图”让记者咋舌。9岁的瑞瑞已经近视两年,由于个子高,坐在教室最后一排已经有些看不清黑板。

瑞瑞不是个例。在合肥市海棠花园小学三(2)班,51个孩子里有十几个“小四眼”。“学校作业少,课外的作业却没有减下来。紧张的学习、巨大的精神压力,让孩子的眼睛不堪重负。”班主任王少群说,在巨大的升学压力面前,

保护眼睛的措施很难落实到位。

安医大一附院眼科特殊检查中心负责人夏卫东给小学生开出的“护眼秘籍”是:上学路上半小时、课间休息1小时、室外课程1小时、户外玩耍1小时。“这是最简单快捷、成本最低的方式。”



制图:王雪

### 不良生活方式是近视元凶

省眼科协会秘书封利霞主任告诉记者,每逢周末,带孩子去医院验光的家长总是挤爆门诊,“不良生活方式是导致近视眼发生的元凶,占了四成,而遗传仅占两成。”

除了课业负担重,电子产品

的普及也加速了近视低龄化的发展趋势。记者调查发现,“小四眼”们多有看电视、玩电脑游戏、玩手机游戏等爱好。“近距离用眼会加速近视的发生。”封利霞说。

国内外大量的研究表明,孩子们在室内的时间越来越长,他

们在电脑或电视等近处物体上花的时间越多,看远处物体障碍就越大,变近视的几率就越大。夏卫东告诉记者,看远处、户外活动是最好的预防近视的方法,只要在户外活动足够的时间,近视发生率会明显下降。

### 近视或将增加眼疾发病率

夏卫东表示,如果再不采取措施,普通近视就会变成高度近视(超过600度),而高度近视是除了白内障之外致盲的第二大危险因素。“一

般来说,小学阶段已经是近视眼,长大后就有可能成为高度近视。”

记者了解到,大量的医学研究证实,随着近视度数加深,各种

眼病的发生率将显著增加,像黄斑变性、视网膜脱离等,特别是高度近视更容易引起上述并发症,严重的可以致盲。

### 延伸阅读

#### 儿童近视的常见误区

##### 误区一:度数不高=假性近视

家长在听到自己孩子为近视时,常常脱口而出:“是假性还是真性?”要确定是真性还是假性近视,必须靠散瞳验光,20多岁也不一定都是真性近视,度数低也不一定就是假性近视。

##### 误区二:戴眼镜使近视进展加快

对于近视,医学验光配镜的原则是最小度数,最好视力,甚至

略微矫正。所以只要是专业验光师为您确定的眼镜度数,是不会造成近视进展加快的。

##### 误区三:戴眼镜会使眼球突出

近视导致的眼球变形、眼球突出,是由于眼球的眼轴长度变化而成的,与是否戴眼镜无关,而与眼睛的近视度数是否发展有关。也就是说,眼轴变长,近视度数增加,无论是否戴眼镜,看起来眼球都是突出的。

## 向前,向后,向左,向右 且看一个轮子上的精彩童年



骑独轮车的少年

前后摇摆、像大雁一样组成“人”字形,左右摇摆的少年在独轮车上漾开天真无邪的笑脸。中科大附小有个独轮车队,这也是合肥市首个“小学生独轮车队”,孩子和独轮车组成了校园里最独特的风景。

蒋家平 记者 李皖婷/文  
程兆/图

### 独轮车只是“看起来危险”

周超是中科大附小的体育老师,2010年,他在电视上看到独轮车表演,就和时年10岁的儿子商量着练习独轮车。从网上买了两辆独轮车,琢磨了一个月,学会骑独轮车的父子俩开始不满足于自娱自乐。“要不开个兴趣班吧,让更多的孩子学会这项运动。”

刚组建独轮车队时,不少家长有误解:“就一个轮子,怎么骑呀?如果摔伤了怎么办?”训练一段时间后,家长们发现,孩子练习独轮车也不像想象中那样危险,一旦失去平衡,脚落地人就站住了,即使车子摔倒,人却不容易受伤。

“只是‘看起来危险’而已。”

周超说,独轮车运动是一项平衡技巧性项目,除可增强人的灵活性和机敏性外,还可提高身体的柔韧性,协调人的综合平衡能力,医学界更是将独轮车称为“益智运动”。“1米2以上的孩子都能来学,我教了一年多还没发现学不会的呢。”周超笑着说。

### 想办合肥首场“独轮车运动会”

周超的儿子小默是队里玩车玩得最溜的人,他可以骑着独轮车下楼梯、跳绳、打篮球,至于单脚踢球那些基本技巧对他更是小菜。独轮车队现在已经有了近

70个孩子,每逢周末,孩子们就会聚在一起练习新的动作,还会跟着音乐练几个新节目。周超说,下半年他想办一场“独轮车运动会”。

记者了解到,在日本,独轮车会员已达100多万人,并且独轮车运动已纳入了日本中小学的体育课;在德国,还专门设立了独轮车运动学校。



阶梯下楼难度很高