

# 如何留住孩子的远视储备

## 每天户外两小时是良方

记者 沈亚婷

6月6日是第31个全国“爱眼日”，今年的主题是“人人享有眼健康”。说到眼健康，家长最关注的就是孩子的近视问题。宁夏回族自治区人民医院眼科医院验光室主治医师王政来提醒，要从小关注孩子的远视储备，不要陷入“等孩子看不清再就医”的误区。



制图：梁惠琴（辅助生成）

### 银川天气



6月8日(星期一)  
13℃~29℃  
多云  
西南风2级  
空气质量良



6月9日(星期二)  
15℃~28℃  
多云  
东北风2级  
空气质量良



6月10日(星期三)  
14℃~29℃  
晴  
东北风2级  
空气质量良

### 惠民再加码！ 宁夏下调居民身份证 邮寄资费

本报讯(记者 刘旭卓)近日，宁夏公安厅联合中国邮政宁夏分公司优化警邮便民服务，专门针对居民身份证个人寄递业务下调全区邮寄资费标准，以实打实的惠民举措降低群众办事成本，提升政务服务获得感。

本次居民身份证个人寄递资费下调实行分区差异化标准，即日起在全区统一落地执行。具体调整标准为：跨省个人寄递由22元/件降至20元/件；宁夏区内银川市三区以外各县市个人寄递由22元/件降至13元/件；银川市兴庆区、金凤区、西夏区个人寄递由15元/件降至12元/件，精准降低群众个人领证寄递支出。

本次身份证个人寄递资费调整全程公开透明、规范有序，邮寄费用由邮政部门依规收取，公安机关不参与代收。全区严格落实自愿服务原则，充分保障群众自主选择领证方式的合法权益。

### 远视储备是“存款” 过早花光就近视

01

什么是“远视储备”？王政来解释，新生儿出生时眼球为远视状态，平均有300度左右的远视度数，这是生理性远视，称为远视储备。随着生长发育，孩子的眼轴逐渐增长，远视度数自然而然逐渐降低，到18岁左右趋于零，这个过程叫“正视化”。他打了个比方：远视储备就像银行存款，过早花光，接下来只能“透支”走向近视。

然而临床接诊的现状是：随着生活习惯的改变，很多孩子用眼太多、压力太大，远视储备消耗得太快。“如果五六岁或上小学阶段远视储备就没了，再往后就不可避免地走向近视。大部分孩子因为看黑板时间长、眼睛累、看不清远处而来医院检查，结果发现远视力已经下降。甚至很多孩子已经是真性近视，一二百多度甚至两三百度了。”王政来说。

有的家长觉得孩子三岁视力1.0是好事，王政来却指出：“三岁孩子正常应有150到200度远视，视力0.6或0.8反而是正常的。如果远视储备已经没了，视力1.0反而不是好事——他已经埋下了近视的隐患。”他建议，近视预防不是等上学才开始，而是从出生就要注意：不要给婴幼儿看手机，读绘本也要适度，多带孩子到户外活动。

02

### 每天户外两小时 比任何药都管用

“现在很多研究发现，每天能达到两个小时的户外活动，近视增长就会慢很多。”王政来强调，户外活动的关键是“户外”二字，而非活动内容。即使是阴天，在树荫下、楼边阴凉地同样有效，因为开阔的视野会在视网膜周边形成“模糊离焦”效应，这个效应能让近视长得更慢。

他分享了一个印象深刻的临床病例：一个6岁的孩子在学校体检时发现500度近视，家长非常不解，自己就是近视眼，所以格外关注孩子的眼健康，从来不给孩子看手机。追问之下才发现，孩子喜欢收集奥特曼卡片。家长工作忙，没时间带孩子户外活动，孩子在家没事干，就自己玩卡片、玩积木，长期高强度近距离用眼导致了严重近视。王政来提醒，看手机、看电视、看卡片、玩乐高、写作业……只要是长时间近距离用眼，都会诱发近视。他建议遵循“三个20”法则：近距离用眼20分钟，向20英尺（约6米）外远眺至少20秒。读写姿势要做到“一尺一拳一寸”：眼离书本一尺，胸离桌一拳，手离笔尖一寸。

对于家长关心的眼保健操，王政来表示，眼保健操可以促进眼部血液循环、缓解视疲劳，对延缓近视有一定帮助，但作用不及户外活动。关于灯光，他建议台灯放在写字手的对侧前方，右手写字则灯光从左前方照入，避免阴影遮挡，同时注意避开频闪严重的灯具。

03

### 确诊近视不可怕 科学干预是关键

“有的家长觉得戴上眼镜不好看，或者戴上度数越长越快，这是误区。”王政来说，戴和不戴，度数都在增长，而且戴上合适的眼镜后，反而长得更慢。目前临床上近视防控手段较多，包括角膜塑形镜（OK镜）、离焦型框架眼镜、点扩散型眼镜、低浓度阿托品滴眼液等，没有哪种手段对所有人都最好，医生会根据孩子情况选择，再根据每三个月测一次眼轴的结果调整方案。

他特别提到，父母双方都近视的孩子，发生近视的概率是父母都不近视孩子的4.9倍。这类孩子更要从小抓起，一岁起就要注意用眼习惯。一旦确诊近视，不要慌张，应到专业机构进行散瞳验光，区分真性近视和假性近视，建立眼屈光发育档案，每三个月测一次眼轴，监测近视发展速度。宁夏眼科医院已开设眼健康筛查门诊，周末也开放，可进行视力、验光、眼轴测量等检查。

“近视一旦发生不可逆转，但完全可以预防和控制。”王政来最后呼吁，近视防控不是孩子一个人的事，需要家长以身作则——少看手机，多陪孩子户外活动，别等孩子“看不清”了才后悔莫及。愿每个孩子都能拥有清晰明亮的世界。

发行投诉:6010188 6021170  
新闻投诉:6015303  
广告热线:6031733 6036433  
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com  
地址:银川市解放东路143号  
邮编:750004  
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号