

# 呵护儿童青少年清晰“视界”

——中心城区“配镜热”现象观察

□记者 王吉城 刘华志 文/图

开学临近，中心城区多家眼科医院、眼镜店持续迎来学生“配镜潮”。连日来，记者走访多家眼科医院及眼镜店发现，带孩子检查视力、验光配镜的家长络绎不绝。

本应放松身心的假期，却因长时间使用电子产品、户外活动不足、用眼习惯不良等问题，成为儿童青少年视力问题的高发期。

如何预防近视？眼科疾病如何防治？科学用眼存在哪些误区？记者采访眼科医生、家长及学生，梳理暑期近视高发的原因，助力守护儿童青少年“心灵的窗户”。

## 低龄化趋势堪忧

“上、下、左、右……”8月20日上午，记者在周口市眼科医院门诊看到，小学生浩浩正配合医生进行视力测试。诊室外，带孩子就诊的家长排起长队。一位家长坦言：“最近发现孩子频繁眨眼、皱眉头，带他来检查后才知道，孩子已经近视了。”

“孩子每天除了写作业，就是刷视频、玩游戏，有时候抱着手机能玩好几个小时。”候诊区的张女士说，暑期对孩子监管不足，电子产品成了孩子的“主要玩伴”。她察觉到孩子的视力有问题后，便带孩子来医院检查。

“每年暑假，来医院检查、就诊的儿童青少年都会增多，尤其到了开学前，日接诊量会大幅上升。”周口市眼科医院眼科专家牛玉坤介绍，夏季天气炎热，孩子户外活动减少、电子产品使用时间增加，造成用眼过度，导致近视加深。他进一步强调，近视不仅影响视物清晰度，若不及时防控、矫正，还可能发展为高度近视，诱发青光眼、视网膜病变等相关眼部疾病。

牛玉坤表示，部分儿童青少年日均使用电子产品超过3小时，远超“非学习目的使用电子产品单次不超过15分钟、每天累计不超过1小时”的建议标准。

长时间近距离注视电子屏幕，睫状肌长期处于紧张状态，再叠加暑期作息紊乱、睡眠不足，眼疲劳问题不断加剧，成为近视高发的“催化剂”。更令人担忧的是近视低龄化趋势。“我们接诊的近视患者中，有不少是低龄儿童，他们因长期看动画片、玩平板电脑，导致视力下降，让家长追悔莫及。”牛玉坤提醒，家长平时就要重视孩子的视力保护，尤其是假期，更要做好监管，避免近视问题进一步加剧。

记者走访发现，部分家长对孩子视力问题重视不足。“孩子能看清黑板，应该就没事。”“等开学学校体检了再说。”……这类想法让不少儿童青少年的近视问题被拖延，错过了早期干预的最佳时机。



中心城区一家眼科医院内，带孩子检查视力、验光配镜的家长排起长队。

## 家长监管是关键

“开学前，儿童青少年应到规范医疗机构做一次系统的视力检查，科学佩戴眼镜，构建近视防控全链条保护网。”牛玉坤表示，近视一旦形成便不可逆，防控关键在“早”，需从日常习惯、定期监测、专业干预三方面发力。

近视已成为影响我国国民尤其是儿童青少年眼健康的重大公共卫生问题。国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》明确指出，不良读写习惯是近视的危险因素。儿童青少年要养成正确的用眼习惯，读书、写字时牢记“一拳、一尺、一寸”原则：胸部与书桌保持一拳距离，眼睛与书本保持一尺距离，握笔时手指与笔尖保持一寸距离。

同时，避免躺着或趴着看书，不在走路、乘车时看屏幕或书籍，避开光线过暗或阳光直射的环境用眼。

防止近视度数增加，家长的监管至关重要。家长范女士表示，她要求孩子每天坚持做眼保健操，以此缓解眼部疲劳，改善眼睛干涩、酸胀等症状。此外，她会多带孩子到户外活动，保证充足的户外活动时间，减少孩子对电子产品的依赖。

家长杨女士分享了自己的经验：“即使是三伏天，我也会早起带孩子骑行，傍晚再陪孩子到户外玩耍。孩子既能锻炼身体，又能远离电子产品。”

## 科学防控早治疗

“暑假末期，总有不少孩子因为‘看不清’被家长带来检查，一查发现近视已经200多度了。”牛玉坤提醒，视力下降是一个渐进过程，等孩子主动说“看不清”时，往往已经为时已晚。

《近视防治指南(2024年版)》明确指出，从幼儿园时期开始，就应定期检查孩子的视力、屈光度，以及眼轴长度、角膜曲率和眼底等指标，根据年龄评估远视储备情况，建立儿童视力和眼屈光发育档案。这有助于早期发现视力不良、有近视倾向和已近视的儿童，从而进行分档管理并制定相应干预措施。对于有高度近视家族史的儿童，更应加强定期随访，进行重点防控。

儿童青少年近视防控没有“捷径”，但部分家长存在一些认知误区，例如：认为限制电子

产品使用就等于做好了护眼，觉得靠补充营养就能预防近视，或是盲目相信、佩戴所谓的“科学防控治疗仪”等。

牛玉坤表示，框架眼镜是最简单、最安全的近视矫正器具，对于近视儿童，应至少每半年进行一次复查。目前临床公认，近视过矫会导致眼睛调节过度，加重近视发展，应当避免。单焦镜是临床常见的框架眼镜类型，近年来，特殊光学设计的框架眼镜也成为临床可供选择的近视矫正措施，这类眼镜对近视进展较快的儿童有一定控制效果。

“近视防控不是单一环节的事，需要家长、学校、医院协同配合。”牛玉坤告诉记者，暑期是近视防控的关键期，家长需多关注孩子的用眼情况，帮助孩子养成良好用眼习惯，通过早发现、早干预，为孩子守住清晰“视野”。



医生为学生检查视力。