

## 第22个“全国爱眼日”即将来临 这些关于孩子近视的谣言 你知道吗?

今年6月6日是第22个“全国爱眼日”。记者从省城多家医院了解到,近年来,近视“娃娃军”越来越多,学龄前儿童近视率与日俱增,来医院验光、配镜的小不点越来越多。更让人担忧的是,不少家长对儿童近视还有认识上的误区。今天我们就请安徽省第二人民医院眼科副主任医师史春生盘点一下那些关于近视的谣言,学会正确地保护孩子们的双眼。  
夏鹏程 记者 李皖婷

### 谣言1

#### 戴眼镜使近视进展加快

**真相:**儿童、青少年正处于发育阶段,眼球会同身体一样随着年龄的增长而变长,故近视也会慢慢加深,并非戴眼镜造成。到了16岁,人体的生长发育放缓,近视度数的增加也会放缓;到了18岁左右,近视度数就会稳定下来。  
当发现孩子出现眯眼、视力模糊等现象,要及时到医院检查并进行有效干预,预防假性近视变成真性近视。对于已确定是真性近视的孩子,如果不及时佩戴眼镜,使眼睛长期处于视物不清的状态,反而会加速近视的发展。

### 谣言2 戴眼镜会使眼球突出

**真相:**史春生解释说,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造成的,与眼镜无关,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。

### 谣言3

#### 护眼多吃猪肝

**真相:**我们通常认为猪肝对眼睛有好处,是因为它含有丰富的维生素A,可以促进眼部的营养代谢。但是同时不能忘的是猪肝中的胆固醇含量也非常高,多吃猪肝来护眼,可能得不偿失。  
史春生表示,维生素A也同样存在于其他食物中,比如鱼肝油、胡萝卜、牛奶等,能让角膜更加强健,多吃一些对护眼是有好处的。

### 谣言4 只要看电视、用电脑就会近视

**真相:**看显示屏的行为并不会直接导致视力下降,大部分孩子近视还是因用眼疲劳和用眼习惯导致的。  
史春生提醒,要养成良好的用眼习惯。首先,不建议孩子使用手机,由于手机屏幕太小,容易使得眼睛疲劳。其次,观看电视30分钟后,需让眼睛休息放松,一天看电视时间最多不超过1小时。再者,做作业时,应养成良好的坐姿,一拳一尺一寸(眼睛离纸面一尺,胸口离桌子边沿一拳,手指离笔尖一寸),同时每天在户外的时间不低于3个半小时。



中高考来袭,焦虑、怯场、坐立不安?  
**专家:心理调适“黄金六条”,快快收好!**

06版

遇到年轻近邻  
老年居民如何共处

02版

览《黄帝内经》  
释夏季养生

05版

定期进行筛查  
有助早发现宫颈癌

04版