



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com



儿童青少年是祖国的未来和民族的希望。近些年,儿童青少年近视率居高不下,不断攀升。人民网舆情数据中心发布的《2020中国青少年近视防控大数据报告》显示,与2019年底相比,半年来学生近视率增加11.7%,其中小学生近视率增加15.2%、初中生近视率增加8.2%、高中生近视率增加3.8%。儿童青少年近视低龄化、重度化日益严重,此时,各种护眼用品的出现无异于“救星”般的存在。

据《都市女报》

## 使用不当 “护眼神器” 反而“伤眼”



### A 护眼产品花样多 销量好

近几年,不少家长为孩子日益增加的视力度数伤透脑筋,这让很多商家嗅到“商机”,将其产品标榜为“近视杀手”“网课专用减缓近视”的“护眼神器”,家长们奔走相告,纷纷买入。

在一家眼镜店,记者看到店内专门设有防蓝光眼镜销售专柜,货架上陈列着各种款式的儿童和成人眼镜,外观新颖时尚,价格在300元至600元不等,肉眼看来和普通近视眼镜并无太大区别。

店内销售员介绍,防蓝光眼镜一直很受上班族和家长欢迎。目前市场上大多数防蓝光眼镜镜片采用的是树脂材质,价格差别主要体现于镜

片厚薄程度和品牌。该店的防蓝光眼镜多采用透明镜片,蓝光阻隔率在18%~20%,可达到防蓝光和防眩光的双重防护。若要配置度数,需在现有一副眼镜价格基础上,另付200元左右的镜片费用。

在电商购物平台,记者以“护眼用品”为关键词进行搜索,出现了琳琅满目、花样繁多的商品,其中有从几百元到一两千不等的护眼灯,有几十元到几百元不等的坐姿矫正器,还有护疗装——“OK镜”,价格不菲,销量却十分可观。

此外,还有叶黄素护眼片、中药护眼贴、雾化热敷按摩仪等一系列护眼保健产品。

### B 家长对待护眼产品态度不一

对于这些护眼用品,家长们的态度不一。有家长认为有必要,想要保护视力,护眼用品必须使用。在上二年级的同学杨明哲家长表示,虽知道护眼产品有虚假成分,但还是会去试一试,护眼灯换了一代又一代,也知道效果差不多,但如果不换心里始终不舒服,害怕影响孩子。“我是这样,身边一些朋友也是这样。”

某小学三年级一班韩百合的家长表示,目前孩子视力一个5.0,一个4.9,眼科医生说近视是不可逆的,为了保持视力,买过加热护眼按摩仪,孩子感觉比较舒服,应该有一定保健作用。

也有的家长比较认可防治近视的坐姿矫正器,孩子总会不自觉地趴着写字,很容易养成不良坐姿。矫正器不但可以纠正坐姿,预防近视,还能让老师和家长都省心,不用苦口婆心地监督孩子。

当然,也有家长认为“护眼神器”没有必要,积极教育和习惯养成才是好办法。保护视力不应单纯地依赖所谓的“护眼神器”,而是应该从培养孩子良好的习惯入手,比如:严格控制孩子看手机、平板和电视的时间;看书学习时坐姿要端正;多做眼保健操;经常带孩子到室外活动,多多接触大自然等。

### C “神器”好用 并非人人适用

各种款式的护眼用品,功能多样,它能预防近视吗?

记者采访了济南市眼科医院斜视与小儿眼科主任、副主任医师傅特。傅特擅长各类眼病的诊断与治疗,尤其是儿童近视防控、屈光不正、弱视,各类斜视和眼球震颤等方面疾病的诊治。

傅特表示,护眼用品有些没有很大作用,但有的作用非常不错,家长不要一听到“护眼神器”就给它冠以负面印象。不过,这些护眼用品并非人人适用。比如坐姿矫正器,在孩子没有近视的情况下,坐姿矫正器可以减少不良的坐姿习惯,起到预防近视的作用。如果孩子已经近视,再使用坐姿矫正器,只会让孩子的近视越发严重,“孩子写字趴得近,有一部分孩子是坐姿不好,但更多的孩子是已经近视了,此时使用坐姿矫正器会让已经看不清楚的孩子越发看不清楚。”

对于家长们追了一代又一代的护眼灯,傅特认为,一盏好的台灯,不仅要满足无频闪、低蓝光、高显色指数、无眩光、照度均匀等条件,台灯的摆放也有讲究,摆放不正确,不仅护眼还有可能造成眼睛疲劳。“对于大多数右手握笔的人来说,台灯最好放在自己的左前方,这样握笔写字的时候,就毫无遮挡。如果放在右前方,因为握笔的手遮挡,会在纸上形成阴影。这样,眼球需要调节焦距来看清纸张,容易视觉疲劳,诱发近视。”他建议,孩子在使用台灯时,最好在房间里同时打开一盏低照明的背景灯。台灯光线方向性比较强,如果将台灯作为唯一照明光源,会使周围环境和阅读写作的环境明暗程度相差较大,极易造成眼睛疲劳。

对于现在比较火的防蓝光眼镜,傅特认为如果孩子不是长时间、连续两个小时以上注视电子产品,没有必要佩戴。傅特表示,家长在购买护眼用品时要选择符合国家检测标准的专业品牌,以国标检测数据为准,不要听信商家“根治近视”等夸张的宣传,近视可防可控,但是不能治愈。

### D 把户外两小时当成作业去完成

对于近视的防治,傅特提到“2小时户外活动”“减少看近活动”“尽早建立曲光发育档案”等关键词。他建议家长首先在心态上做出改变,“对于近视,家长不能持有无所谓的心态,而一旦近视,家长也不要有天塌地陷的心理。应科学地认识这个问题,给孩子强调学习和生活要有张有弛,劳逸结合。”其次,家庭可以进行以户外活动为主的亲子活动,减少一些看近为主的学习班,增加一些体育锻炼为主的兴趣班。

护眼小妙招:

#### 户外活动好处多

长期待在室内容易过度用眼,引发眼睛疲劳,每天坚持带孩子进行两小时的户外活动,在进行体育锻炼的同时,让孩子的眼睛得到放松,眺望远方,调节睫状肌,让眼睛进行充分的休息。

**随时遵守“3010”法则** 孩子们在家里看书、看电视或看手机时,要给孩子规定好时间,不要超过30分钟。看完后要督促孩子闭上眼睛休息10分钟。另外,使用电子产品时,距离荧屏越远越好,每天看荧屏总时长少于1小时。

**培养孩子保护眼睛的意识** 除了做好近视预防以外,家长还应该加强安全教育,教导孩子树立保护眼睛的意识,避免眼睛受到外伤。在户外活动中注意保护眼部,要告诉孩子们不要玩剪刀、筷子等尖锐物品,以免刺伤眼睛。

