

### 护眼小课堂第三节课：如何预防孩子近视？

**老师：**大朋友们，小朋友们，你们好！第三期护眼小课堂又与大家见面啦~今天又到了我们的护眼时间，上一期我们和 EYE 医生聊了很多关于近视的危害，我也是第一次知道原来近视那么可怕，但是有的孩子已经不看电视和 pad 了，为什么还会近视呢？

**医生：**近视的发生除了跟用眼行为有关外，还与遗传，环境因素有关。近视的预防，各位家长请参考下面几项原则。

**老师：**快来跟随我的医生一起 get 正确的科学护眼方法吧！

**医生：**首先，我们这里有两个原则，“三个一”原则与“20-20-20”原则，即日常阅读写字要注意保持“三个一”原则，即“手离笔尖一寸，眼离书本一尺，胸距书桌一拳”。（做动作）此时，注意光线不能太弱，也不能在阳光下书写。光线最好来自左前方，以免手的阴影妨碍视线。控制孩子使用电子产品的时间，遵循“20-20-20”原则，即每使用电子产品 20 分钟，向 20 英尺（6 米左右）远处看至少 20 秒。并且对于青少年儿童应该减少电子产品的使用。

**老师：**大家记住了没有，这两个习惯我们要及时养成，长时间不规范的用眼姿势会导致近视的发生以及发展哦，x 医生，那再其他方面有没有需要注意的地方呢？

**医生：**当然啦~其实充足的睡眠和合理的营养是眼部健康的基础。建议小学生每天睡眠时间要达到 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。儿童青少年需要均衡营养，要少吃甜食，甜食或碳酸饮料会影响钙的吸收，进而影响眼部组织和肌肉的弹性，导致近视。另外多补充富含花青素、叶黄素、胡萝卜素、维生素 A 的食物。例如各种蔬菜水果、豆奶蛋鱼、动物肝脏等。

**老师：**家长们需要给孩子们把零食的量给控制起来哦~特别是碳酸饮料，像可乐、雪碧等~除此以外，还有哪些方法可以预防孩子近视发生呢？

**医生：**欧美国家的近视率比亚洲国家低很多，这是由于欧美地区的孩子户外活动的的时间特别多，据科学研究表明，每天保证 2 小时的户外运动对控制青少年近视进展十分重要。接触自然光线，可延缓近视发展。

**老师：**现在孩子的学习压力大，还要使用电子产品上网课，想不近视都难啊！

**医生：**是的，所以建议家长带孩子每半年做一个全面的眼科检查，建立屈光发育档案。孩子一旦被医生确诊为近视，就应该及时采取有效的措施来延缓近视增长。

