

## 远离“小眼镜”系列之三 | 合理使用“视力储备金”

国家疾控局 2024-03-19 12:03 北京



国家疾控局监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,较2021年下降0.7个百分点,我国近视防控工作取得积极成效。为了帮助大家了解科学用眼和护眼知识,国家疾控局组织制作了远离“小眼镜”系列科普内容。



在儿童视力检查中,我们可能经常会听到医生说,孩子的远视储备量不足。“远视储备”究竟是什么呢?远视储备量对孩子视力健康有什么实际意义呢?

**远视储备是什么**

远视储备是一种生理性远视，即对抗近视发生的“储备金”。新生儿眼球较小，眼轴较短，双眼处于远视状态，屈光度数平均为 250~300 度，相当于在“视力银行”中存储了 250~300 度的“储备金”。这份“储备金”如果科学合理使用，延缓消耗速度，便能够预防近视发生。但如果长期用眼不良，“储备金”过快消耗至零余额，继而透支为负数，就会发展为近视。

## 怎么做才能防止远视储备量

### 过早过快消耗

#### 1 “目”浴阳光

日间户外活动是延缓远视储备量过早过快消耗最经济有效的措施。学龄儿童每天日间户外活动至少 2 小时，幼儿园儿童每天至少 3 小时。



#### 2 减少长时间近距离用眼

一般近距离读写应遵循“40-10 原则”，即近距离持续用眼 30~40 分钟之后，应休息 10 分钟，可通过远眺、轻微活动、户外活动、做眼保健操等方式放松眼部肌肉，缓解眼疲劳。



电子屏使用应遵循“20-10原则”，即连续视屏时间超过20分钟，至少起身活动、休息10分钟，以放松眼部肌肉，缓解眼疲劳。

在选择屏幕时，尽可能选择大屏幕电子产品，投影仪的观看距离应在3米以上，电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍，电脑的水平观看距离不小于50厘米，手机的观看距离不小于40厘米。

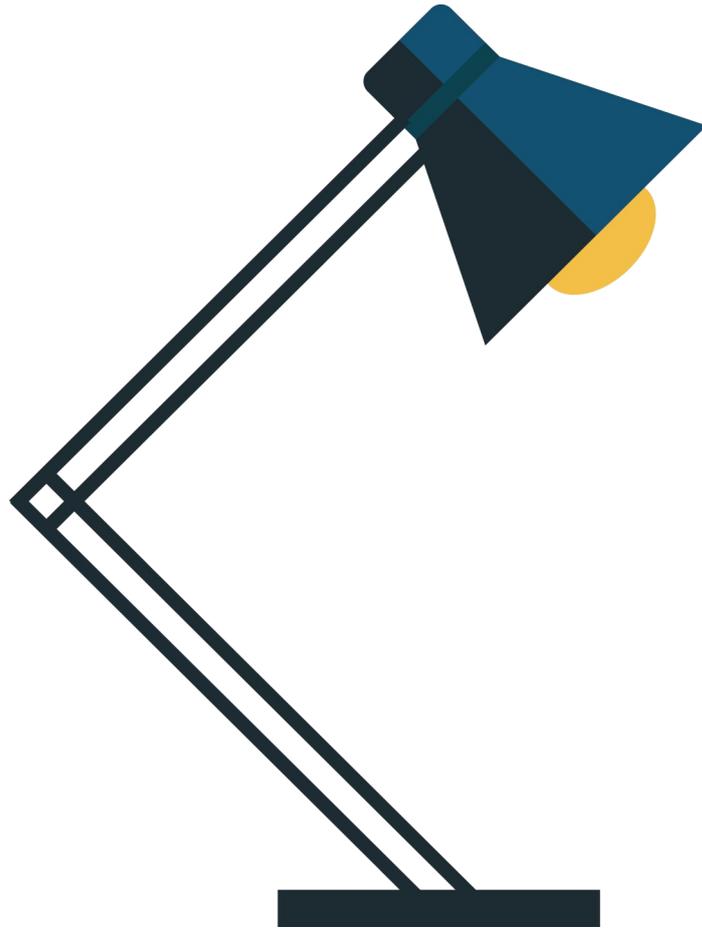
### 3 保持正确读写姿势

阅读和写作时，保持正确坐姿，做到“三个一”，即“一尺、一拳、一寸”，眼睛距离书本约一尺，身体距离书桌约一拳，握笔手指距离笔尖约一寸。避免平卧、侧卧、俯卧看书，不要边走边看，不要在移动车厢内看书。



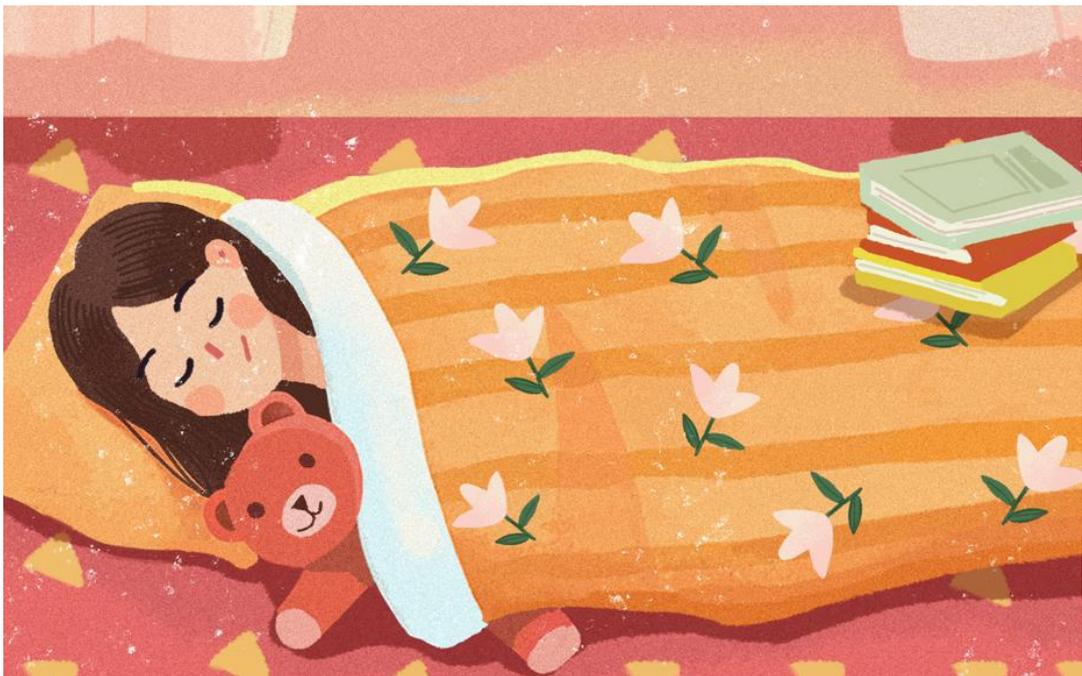
#### 4 维持良好采光照明

学习环境的照明应充足且均匀，白天光线不足或夜晚看书写字时，使用台灯照明，台灯放置于写字手对侧前方，顶灯同时打开。



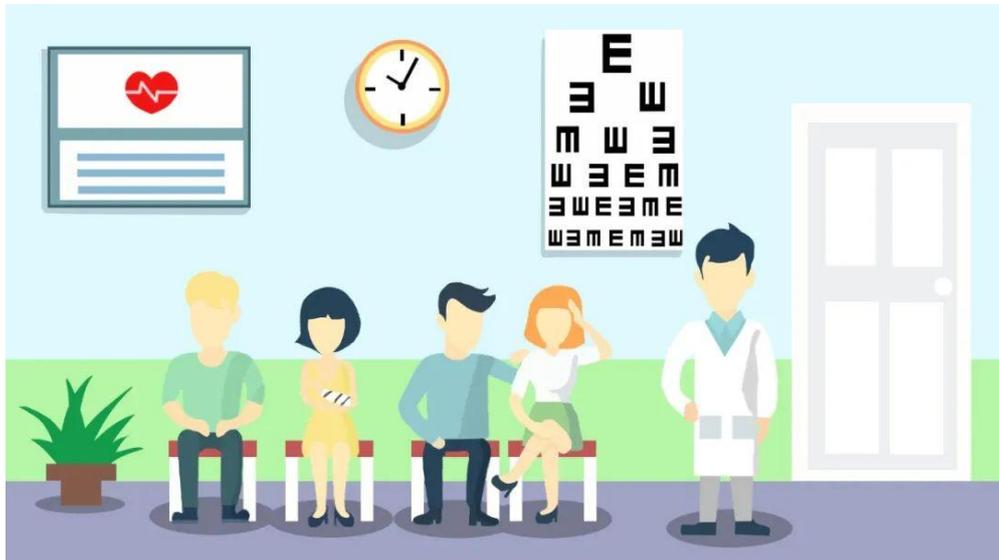
### 5 确保良好睡眠质量

合理安排作息時間，小学生每天睡眠時間應達到 10 小時，初中生應達到 9 小時，高中生應達到 8 小時。夜間使用避光窗簾，不開夜燈睡覺，避免在電子產品光線下暴露。



## 6 定期检查视力

建议父母带孩子到医院定期检查视力，了解孩子远视储备量变化。若发现远视储备量消耗过快，必要时在医生指导下采取医学干预措施，尽早预防，有效控制。



当然，远视储备量不是越多越好，也不是一点不消耗就好。如果远视储备消耗迟滞，也可能需要进行医学干预。