

150名学生中,13名小学生、16名初中生、17名高中生都是“眼镜族”

# 孩子 眼睛对你很重要



第19个“全国爱眼日”刚刚过去,在电子产品的“狂轰乱炸”下,不少学生族用上了手机和平板电脑,甚至连查字典也都习惯用电子辞典查询,这也催生了更多“低头族”和“屏奴”。有调查数据显示:我国小学生近视率超过25%,初中生近视率达到70%,高中生近视率达85%,青少年近视发病率每年以8%的速度增长。我市学生族的眼部健康状况如何?他们中有多少已经戴上了眼镜呢?

## 高中生近视率高于初中生和小学生

日前,记者从市中区建设路小学、文化路小学、十五中东西校、三中东校与十六中6所学校中各随机抽取了25名学生进行调查。在接受采访的50名小学生中,有17人称看不清黑板上的内容,其中13人已经戴上了眼镜;50名初中生中,有24人表示看黑板上的内容较模糊,其中16人已经戴上了眼镜;50名高中生中,近视率明显较中、小学高,有34名学生表示有时不能够清晰地看到黑板上的内容,其中17人已经佩戴了眼镜。接受采访的学

生中,仅有2人近视的原因因为家族遗传。从几位学生口中得知,他们近视的原因基本为学习压力重、学习姿势不良、使用手机电视和电脑时间过长,以及喜欢在被窝和其他黑暗的地方看书等。

采访中,不少家长在孩子反映看不清楚之后,便认为孩子近视了,然后便匆忙地带上孩子去配眼镜,希望孩子能够看清黑板上的字,而不会耽误学习。也有家长主张以激光手术矫正视力,给孩子一个清晰明亮的世界。

## 原因一:学习压力大,用眼时间长

采访中,不少学生抱怨学习时间太长而导致自己早就戴上了眼镜,这部分学生中高中生的比例最大,34名看不清楚黑板的同学中,有15人表示是此原因所致;24名初中生中,有10人表示近视的原因是每天学习任务太重;17位表示看黑板比较模糊的小学生里,也有4位认为自己每天学习时间过长才会近视。

“我们每天都有繁重的课业任务,老师讲课的节奏也比较快,还会在黑板上不停地写板书,这一边誊抄着远方黑板上的知识点,一边看着近处自己的本子,一远一近能不近视吗?”在三中东校就读的刘超说。

今年上九年级的章磊表示:“从去年开始,我就感觉到了中考的压力,不仅在学校紧张的学习,我爸爸还给我报了课外辅导班。每天我都埋头学习,一直也没有机

会调整和保护视力。天天这么长时间的学习,眼睛疲惫了也没时间休息。看不清黑板的时候,就担心自己的学习会落下,便赶紧地去配了眼镜。根本没考虑是不是所谓的假性近视。我妈也一直没带我去正规的眼科检查过,眼镜就这么一直戴着了。以前只是上课的时候戴,现在好了,打球的时候也得戴着眼睛了。”

文化路小学五年级的诗雨表示,她每天除了在学校要完成老师布置的作业外,望女成凤的父母也给她布置了数量不少的家庭作业。除此之外,她还有钢琴、口才和英语3个特长班要上。“天天除了学习就是作业,上课已经算是我最轻松的时候了,我近视可能和我学习时间长,累得我只想趴在桌子上学习有关。爸妈不给我布置那么多的作业,我也许就不会戴着眼镜了。”诗雨说。

## 原因二:用眼不健康,护眼跟不上

接受采访的不少学生表示,他们近视的原因不怪别人,都是自己喜欢在被窝里看书所致。这些学生中,初中生的比例要比小学生和高中生多一些。24名接受采访的初中生中,有6人表示近视的原因是晚上关灯后看电子书和在弱光下读书;34名视力不佳的高中生中,有5人表示是此原因使自己戴上了眼镜;而21位表示看黑板比较模糊的小学生里,也有3位有晚上在被窝里面看漫画书的习惯。

十五中东校的韩晓宇说:“还不是白天的时候不敢看这些书,只能晚上躲在被窝里面看。”原来韩晓宇以前不近视,自从迷上了网上的穿越和玄幻类的小说之后,每天晚上上床后,他都会躲到被窝里用手机看电子书,清穿、反穿、玄幻的几十部小说一看完,他也就戴上了“二郎镜”。

## 原因三:电子产品铺天盖地“罪孽”深

不少近视的学生把责任归咎到了电子产品的头上。调查中,因为迷恋电视、电脑和手机等电子产品而导致近视的学生中,小学生所占的比例较高。17名已出现视力问题的小学生中,有9人每天都有几个小时是与电视和电脑等电子产品共度的;34名视力不佳的高中生中,有14人依赖手机和电脑进行通讯或查询信息;24位表示视力不佳的初中生里,也有7位坦承自己是所谓的“低头族”。

今年8岁的振振才刚上小学二年级,就已经戴上了眼镜。振振的妈妈表示,振振双眼的裸眼视力均不足1.0。“我和振振爸爸一人一台平板电脑,孩子刚刚会看动画片的时候,家里人就用平板放动画片给他看。稍微懂点儿基本的操作时,振振已经会用平板电脑下游戏玩了。时间一长,我和他爸爸的手机和平板都成了他的玩具。没事的时候孩子就经常捧着这些电子产品,用手指在屏幕上划来划去。有些教育性的游戏和教习数学和英语的软件,也让孩子玩。可没想到,这样来就影响

了他的视力。”振振妈后悔地说。

采访中,和振振存在相同情况的学生并不少见。八年级的浩南说:“我们平时学习挺紧张,休息的时候不可能和小时候一样找小伙伴去玩。学习之余上上网是我唯一的放松方式,而且我现在每天都会尽快做完作业好换取更多的上网时间。每天晚上睡觉前也都会用手机看看当天的娱乐新闻,或者跟同学聊聊天。我估计,我近视可能就是玩手机和电脑的原因吧。同学们都在玩电子产品,近视的也不少。不过,我戴上眼镜后,也没觉得有什么不舒服不方便的。”

今年17岁的赵腾在十六中读高二,4年前就戴上了眼镜的他,眼镜度数和厚度一直在增加。“我是初中的时候近视的,当时学习没有现在这么紧张,每天放学做完作业就坐在电脑跟前上网,一直也没把电脑会损害视力当回事,所以没注意保护视力。”赵腾说,“每天课间操的眼保健操,大家伙也都在聊天或者做别的,没有几个认真做的,所以,我的视力也一降再降,眼镜估计是摘不下来了。”

## 缺乏爱眼知识?专家告诉你!

采访中,多数学生比较缺乏爱眼、护眼的基本常识,往往只知道“眼保健操”这一个保护措施,也很少认真实施。对于如何保护视力、爱护双眼,记者咨询了眼科专家杨医生。杨医生表示,近年来,手机、平板电脑等电子产品对少儿视力的影响逐渐加大,由于电子屏幕本身就是光源,眼睛直视很容易疲劳,同时艳丽的屏幕色彩还会促使眼睛不断进行调节,从而导致近视。

“第一个误区,假性近视不等于近视。很多前来就诊的家长都把孩子的假性近视当作近视,其实是不对的。如果孩子有喜欢用手揉眼睛、眯着眼睛看东西、不自觉走到电视机前(看电视)等这些现象,那就是孩子视力下降的信号,要赶紧纠正孩子的用眼习惯,并及时就医。”杨医生表示,“假性近视时,不用着急佩戴眼镜,而是需要对用眼习惯进行纠正,用些眼药水、防止眼睛疲劳,视力还是可以恢复的。”杨医生说。

那么针对逐渐低龄化、高增长的近视率,学生们在生活中应如何保护视力呢?杨医生表示,保护视力要从细节做起,养成良好的用眼卫

生习惯,“首先,眼睛到书本的距离为30公分,桌子到胸前距离为10公分。其次,不管是上课还是在家里看书,过了45分钟就应该起来活动一下,眼睛向远处看一看。最后,不管是看手机还是电脑或电视,每天控制在2小时之内,每次连续不超过30分钟。近视之后,很多人因为影响美观而不愿意戴眼镜,也怕戴上眼镜之后近视程度会不断加重。这些都是不对的,当发现近视之后,一定要到正规的医院或配镜中心进行检查、配镜。”

最后,杨医生提醒道:“保护视力还要注意膳食和营养的均衡,多吃胡萝卜及动物肝脏等富含维生素A的食物,少吃甜品和刺激性重的食物。最好每半年到医院进行一次视力检查。如果是单纯的近视,只要佩戴合适的眼镜,保持良好的生活习惯是可以矫正的。如果发展到病理性近视,极易带来视网膜脱离,严重的还会造成失明。所以,大家在日常生活中一定要注意爱护好眼睛,保护好视力。”

(记者 刘一单 文/图)

国药准字 活虫抗栓 化解血栓 效果大验证

# 2小时化解 浑身血栓

——★低价救助★——

无论受困于嘴歪眼斜、走路画圈、反应迟钝、淌哈喇子、常尿床等后遗症,还是多年的脑血栓、偏瘫、血栓梗塞、老年迟缓、脑萎缩、高血压、心脏病等心脑血管顽固大病。一直以来都没有很好的根治方法和药物,严重的心脑血管疾病给数万家庭带来严重的经济负担和永远的病痛。

活虫抗栓胶囊(国药准字Z20043756)被指定为心脑血管疾病临床一线用药。通过国家食品药监局审核的新一代抗栓溶解血栓的药品。以溶栓最快的9种活虫:壁虎、僵蚕、水蛭、土鳖虫、蜈蚣、乌梢蛇、地龙、虻虫、穿山甲;配以修复能力最强的“七草”当归、丹参、马钱子、甘草、延胡索、土茯苓、骨碎补;降三高“三香”蟾酥、蜂房、麝香。共19味大组方,每味都要求活体入药,以便从活虫中提取溶栓因子,因为药材活,配方活,治疗心脑血管疾病就像治感冒一样简单,治一个好一个,不会出现无效的情况。

通过“活虫入药”的神奇配方,经过众多三甲医院临床验证,近万名患者反馈:服用活虫抗栓胶囊,2小时即可显效,可明显感觉头清目明,手脚有劲,其最大的特点就是溶栓安全、高效、干净,尤其适合以下4种人群服用:1.高血压患者;能清除血液中的甘油三酯、血垢、垃圾,使血压下降、头清目明;2.血栓患者,能溶解血栓,2小时显效,恢复人体的侧支循环,畅通气血。3.动脉硬化患者:活虫抗栓酶能溶解粥样斑块,靶向分解大大小小的血栓,恢复血管通畅,治疗手脚麻木、半身不遂、头晕等症

状;4.心脏病患者:能增强冠状动脉生理功能,恢复心肌动力,消除心绞痛,心不慌、胸不闷。

目前我国的活虫抗栓胶囊产品除面临着厂家进口原材料成本高、税高等问题,还经过了“厂家—经销商—医药公司—药店—消费者”5个环节,致使药价上升数倍,消费者往往要多花费300—500元才能买到。

今天正值活虫抗栓胶囊在我省热销,厂家为进一步验证“活虫抗栓”的真实而安全的溶栓效果,打破价格坚冰,砍掉中间环节,特拿出100万盒“0”利润向全省的万名患者低价救助,目的只有一个,就是通过各种心脑血管疾病患者亲身验证,来反馈活虫抗栓在预防和治疗脑血栓、高血压、冠心病、高血脂、糖尿病、动脉硬化、中风、偏瘫等心脑血管疾病的真实效果!

目前低价救助活动已经开始,请不要错过这次机会,如果您或者您的家人、朋友现在患有中风、偏瘫、脑血栓、高血压、冠心病、高血脂、糖尿病、动脉硬化等顽固心脑血管疾病,马上拨打:400—0909—227报名,均可获购3—6个月的“活虫抗栓胶囊”迅速治疗各种心脑血管病问题。

此次低价救助活动时间有限,数量有限,还望广大市民抓紧时间报名。同时也请你留下姓名和电话,以便后期我们开展效果调查,感谢你的配合。

详情拨打

400—0909—227 咨询

豫药广审(文)2013090112号