



今年6月6日是第30个“全国爱眼日”，主题是“关注普遍的眼健康”。眼睛是心灵的窗户，是我们感知世界的重要器官。然而，近年来儿童青少年近视率持续走高，眼健康问题已成为家庭和社会共同关注的焦点。为此，广州番禺普瑞眼科医院视光及儿童眼病专科主任聂昊辉向所有家长和孩子发出爱眼倡议，让我们携手守护清晰“视”界。

认识眼睛发育密码，守护远视储备“小金库”

聂昊辉表示，每个孩子出生时都是“远视宝宝”，这是眼睛为成长预留的“远视储备量”。随着年龄增长，眼球逐渐发育，远视度数会像“储蓄”一样慢慢消耗，最终趋于正视。但如果过早耗尽储备，就会像“透支”一样提前近视。

家长需牢记关键筛查节点。1至3岁幼儿期——每年至少1次屈光筛查，建立眼健康档案。4至6岁学龄前期——每半年1次筛查，监测发育速度。7岁以上学龄期——每学期1次筛查，捕捉近视萌芽信号。当发现

孩子看黑板眯眼、歪头视物或频繁揉眼时，务必及时到正规眼科机构检查，切勿抱有“长大就会好”的侥幸心理。

养成六大护眼习惯，筑牢视力防护墙

习惯一，读写姿势“三个一”，从小刻进肌肉记忆。眼离书本一尺（约33厘米），胸离课桌一拳（约10厘米），手离笔尖一寸（约3厘米，防止手指遮挡视线造成斜视）。聂昊辉建议家长应为孩子配置符合身高的学习桌椅等工具辅助养成习惯，杜绝躺卧看书、走路看书等危险行为。

习惯二，给眼睛定时“放

致家长和孩子的爱眼倡议

携手守护清晰“视”界

本报记者 麦博 通讯员 潘金香

风”。近距离用眼、看书、写作业、用电脑20分钟后，务必抬头眺望约6米外的景物20秒以上。可设置手机定时提醒，或在书桌张贴提示贴，让休息成为本能反应。

习惯三，光影环境细把控，拒绝“偷视力”的光线。白天学习要充分利用自然光，避免阳光直射桌面。夜间读写要同时开启顶灯和护眼台灯，台灯放置于左前方避免右手阴影。在使用电子屏幕学习时，屏幕中心应低于视线10厘米，距离为对角线长度4至6倍。非学习使用电子屏幕单次少于15分钟或每天少于1小时。

习惯四，每天累计户外两小

时“光疗”，给眼球做天然SPA。

习惯五，睡眠时长严达标，在睡梦中给眼睛充电。幼儿园儿童不少于12小时/天，小学生不少于10小时/天，初中生不少于9小时/天，高中生不少于8小时/天。睡前1小时关闭所有电子设备，卧室保持黑暗安静，让眼睛在深度睡眠中完成自我修复。

习惯六，饮食搭配讲科学，吃出“护眼营养素”。多吃“护眼黄金三角”。维生素A：胡萝卜、南瓜、动物肝脏（每周1次即可）。花青素：蓝莓、紫葡萄、桑葚。叶黄素：菠菜、玉米、鸡蛋黄。控制甜食摄入，过多糖分易导致眼球壁弹性下降。每日1杯

牛奶+1个鸡蛋，为视网膜发育提供优质蛋白。

定期眼部体检，做视力的“守门人”

聂昊辉建议，每半年带孩子到专业眼科机构进行全面检查，项目包括：裸眼视力或矫正视力检查、散瞳验光（区分真性近视与视疲劳）、眼轴长度测量（预判近视发展速度）、眼底照相（排查其他眼病）。若发生近视、远视储备消耗过快或眼轴增长速度过快等情况，需及时采用正规的防控方式，如框架防控眼镜、角膜塑形镜等医学干预手段，避免发展为高度近视。

又是一年高考时 饮食调理助发挥

本报记者 李振辉 通讯员 王舒华

又是一年高考时！这段时间家长非常在意孩子的身体状况，对孩子的饮食也是愈加上心，希望能够通过饮食调理，确保孩子能够以较佳的状态应考。广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼、主治医师田爽就如何抓好考生的饮食、帮孩子提升“战斗力”提出几点建议。

饮食原则：遵循平衡膳食

考生每天的饮食原则应遵循平衡膳食，食物种类主要包括谷类薯类、蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶类、大豆坚果类。谷薯类尤为重要，谷薯类富含碳水化合物，其中葡萄糖是大脑能量的主要来源。如果不吃主食可能会导致头晕眼花、记忆力减退和注意力不集中等症状，影响发挥。

不宜改变饮食习惯

高考期间不要突然改变饮食习惯，不要吃之前没吃过的食物，或者是吃了之后有不良反应的食物。比如平时有喝豆浆胀气，喝牛奶拉肚子的情况的，尽管这些食物营养丰富，在考试期间也要避免进食，以免引起身体不适。

保证食品安全卫生

最好在校或在家就餐，保证食品安全卫生最重要，少吃生冷食物，以免造成胃肠功能紊乱，引起腹泻。采购食材时最好选择本地、当季食物，保证新鲜卫生。处理食材要注意生熟分开，避免交叉污染。此外，蔬菜水果要洗净，尽量不要生食蔬菜。

如果无法在校在家就餐，在外用

餐点菜时尽量不点凉菜、熟食、生腌等生食海产品、四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇等高风险食品。不买路边摊的食物。

注意饮食清淡

注意饮食清淡，尽量选择蒸、煮、炖、清炒等烹调方法，少用或不用油炸等烹调方法，更不要吃太多肉类。过度食用高蛋白、高脂肪的食物，会加重胃肠负担，容易导致腹泻、食欲缺乏等。而且吃得过饱，会使血液集聚消化系统，导致大脑供血相对不足，大脑疲劳、易犯困。保证每天鱼肉蛋类120克至200克就可以满足每天的需要。

做到以上均衡饮食，并不需要额外增加“补品”，盲目服用反倒可能引起考生的紧张情绪，甚至导致胃肠不适。

保持足量喝水

足量喝水也很重要，充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。建议女生饮水量每天1500毫升，男生饮水量每天1700毫升，最好是白开水，不能用喝饮料代替喝水。如果孩子平时容易尿频，考试前要注意控制一下饮水量，以免中途影响考试。

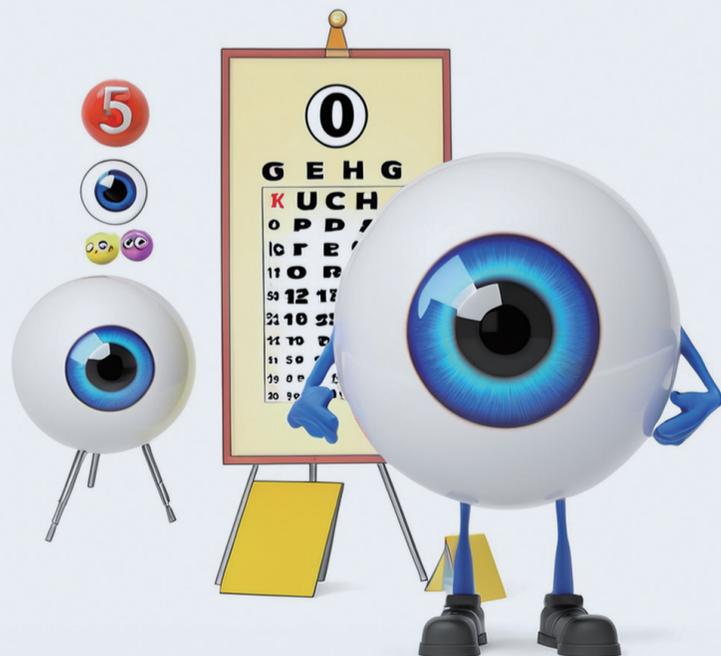
市面上有不少功能饮料，宣称“提神醒脑”“困了累了喝就对了”。其实功能饮料并非对每位考生都起作用。很多功能饮料虽然都宣称有“提神”功效，但是并不适用于每位同学，一般不建议饮用功能饮料。高考生虽然发育比较成熟，但是如果平时没有喝，最好高考期间也不要喝功能饮料。

公益宣传

关注普遍的眼健康

科学用眼，预防近视

全-国-爱-眼-日
「6月6日」



图源千图网