

**Best**  
宝视达

# 爱眼手册

EYE CARE HAND BOOK



EYE CARE



# 爱眼的一天 EYE CARE

## 7:00 起床 / 用温水洗脸不揉眼睛

时刻注意用眼卫生，勤洗脸、不揉眼，避免用不洁毛巾或公用洗脸用具。洗脸时用热水、热毛巾、蒸汽等熏浴双眼，促进眼部血液循环。

## 7:30 早餐 / 鸡蛋牛奶不能少

鸡蛋牛奶含有维生素A，提升对比度视力，预防夜盲症。富含维生素A的食物还有：肝脏、鱼肝油、胡萝卜、绿色蔬菜、黄色水果等。

## 7:45 上学途中 / 不在走路时或车里看书

强光和晃动极易导致视疲劳，不可长时间在光线太强、过弱或运动情况近距离集中用眼，如看书、写字、游戏，错误用眼对眼睛伤害极大。

## 8:00 上课 / 坐姿正 写字不要趴在桌上

颈、胸、腰保持平直，臀部、膝盖90°弯曲，手轻放在大腿上，脚平放地面。眼离书本一尺远，胸离书桌一拳头，手离笔尖一寸。

持续用眼45分钟，要休息双眼，以免眼睛疲劳，课间休息时，多到室外活动、眺望远方，放松心情也放松眼睛。

10分钟  
课间休息

## 12:00 午餐 / 营养丰富不偏食

**维生素A：**预防和治疗干眼病，提高眼睛对暗环境的适应能力。肝脏、鱼肝油、奶蛋、胡萝卜、菠菜、杏等；

**维生素C：**消除或缓解视疲劳。卷心菜、青椒、苦瓜、油菜、西红柿、土豆、萝卜、苹果、草莓等；

**钙：**消除眼肌紧张。核桃、莲子、蘑菇、香菇、黑木耳、油菜、香菜，鱼虾等水产品，豆制品等。

## 12:30 午休 / 为下午学习的好精神和好眼力做准备。

## 15:00 户外 / 户外活动和体育锻炼

多到户外活动，多观察树木花草，多享受大自然的青山绿水。坚持体育锻炼，减少眼睛疲劳。未成年人需要注意防护眼睛，使用太阳帽、墨镜或太阳伞。

## 17:00 放学 / 放学回家 学习要注意光线

青少年在日常生活和学习中，注意灯光强度，灯光需柔和明亮稳定、不刺眼无炫光。照明方向应均匀地由背后上方或左斜方投射。

## 19:00 玩耍 / 看电视玩电脑要适时

多与家人互动游戏，多做户外活动；控制电视、手机等电子屏幕的影响，眼睛与电子屏幕距离勿太近。

学龄前<45分钟； 6~9岁<60分钟；  
10~13岁<90分钟； 14~18岁<120分钟。

## 21:00 睡觉

小学生保证10小时，初中生保证9小时，高中生保证8小时。

## 爱眼“眼保健操”



### A.转动眼球

头颈不要动，上下左右各转动眼球8次，顺时针、逆时针各转动眼球8次。



### B.斗眼

伸直左（或右）手臂，自然握拳，向上伸出食指，眼睛注视指尖，缓慢收回食指至鼻前10厘米为一次，重复8次。



### C.养眼

闭上双眼，搓热双手，用掌心温暖双眼，拇指轻按太阳穴，重复三次。



### D.眨眼

每个动作完成后快速眨眼、闭眼小歇，以缓解视疲劳。

# 如何预防近视



## 引发近视的主要危险因素

### 危险年龄：

生长发育期，用眼不当易造成眼轴增长，引起近视及度数加深，是防治的关键期。

### 危险环境：

发育的关键期，学生课业负担重，用眼过多，过近、时间过长（如做作业、看电视、使用电脑，ipad）等，会加重眼睛的疲劳，导致近视。



## 预防近视发生的关键

- ① 预防近视，年龄越小，干预越早，效果越好。
- ② 定期检查，重点关心有近视发生倾向的对象：如早产儿、剖妇产、父母双方均有近视、城市儿童等。
- ③ 经常远眺，扩大视野。可以借助视觉训练增加调节总量，改善视疲劳。
- ④ 尽量让孩子视网膜上形成最清晰的影像。

## 保护视力、预防近视应采取的综合性措施

### ① 养成良好的用眼习惯

正确的用眼卫生是眼睛和书本距离要保持在30-40厘米，连续近距离用眼40-50分钟要适当休息或望远片刻，多看绿色。

不在太强、太暗的光线下看书，不躺着、走路、乘车时看书。父母是近视的同学尤其要注意，克服不良的用眼习惯。

### ② 改善学习环境

首先定期检查教室的采光、照明情况、教室墙壁要定期粉刷，黑板要定期刷黑，使其平整无反光。并要改善在家学习的采光照明条件，桌椅高低要尽量适合孩子的身高。

### ③ 认真自觉做好眼保健操和视觉锻炼

可使眼内血通畅，改善神经营养，以达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的，动作要准确，并要天天坚持做。

### ④ 定期检查视力

对视力减退做到早期发现、早期矫治。近视眼也有预兆，如眼疲劳状（字迹重叠或串行）、眯眼、歪头看东西、全身神经失调症状（厌烦学习、脾气暴躁、多梦、多汗、倦怠、食欲不振等）。

对于青少年儿童来说，保证充分的睡眠时间和愉快的生活，养成良好的用眼习惯和配合好视力普查是预防近视的重要措施。早发现、早预防、早治疗，所以大家要努力，争取不做家里的“小眼镜”！





# 如何控制近视发展

## 青少年视力健康的筛查方式

### 预防近视发展的矫正方案

先检查孩子近视的原因，再找到最适合的预防控制方案。

如：

- ① 眼轴增长引起的近视增加，可通过角膜塑形镜控制；
- ② 双眼视功能低下造成的度数增加，可采取视功能训练方式；
- ③ 长期看近，眼睛内聚过度，可选择渐进多焦点处方眼镜等。



#### ◎专业验光◎

评估是否有假性近视，是否由于双眼视功能低下造成近视读书的发展及学习、阅读障碍。

#### ◎立体视检查◎

确认两眼立体视功能是否正常。

#### ◎A超检查◎

评估眼轴的发育状况，是否由于眼轴发育过度引起近视的快速增加。

预估近视的发展度。眼轴每增加1mm，就会又发-3.00的近视。

#### ◎角膜地形图检查◎

检查角膜的形态分布，判断是否由于角膜的曲率过陡引起近视，并筛查生理性散光、圆锥角膜等眼疾。

#### ◎眼压检查◎

判断是否由于眼压过高引起近视，并筛查青光眼、高眼压症等眼疾。

#### ◎色觉检查◎

筛查是否有色觉异常。

通过完整的视光检查，视光师评估近视的成因及发展方向，并制定个性化的屈光矫正方案。

#### ◎轴性近视◎

角膜塑形镜，干预眼轴的发展来控制近视。

#### ◎曲率性近视◎

量眼定做RGP来获得更好的视觉品质，减缓近视的发展。

#### ◎眼睛过度紧张不易放松◎

渐进多焦点镜片，缓解视疲劳，减缓近视的发展。

#### ◎双眼视功能低下◎

通过视功能训练提高双眼视功能，延缓近视发展、提高学习效率。

#### ◎有学习障碍的◎

通过视觉训练来改善和提高双眼视功能并提高学习效率。

# 家长对儿童近视眼矫正的误区！



由于课业负担过重，玩电脑和看电视等近距离用眼环境增多，青少年近视眼的低龄化趋势日益明显。家长虽具较强的防控意识，但以下认识误区的普遍性在一定程度上加大了近视程度的发展。



## × 误区① 眼镜戴了就摘不下来

很多人认为眼镜戴了就摘不下来，这是错误的。

真性近视是眼球生理结构发生了改变，目前没有办法恢复，所以要正确配戴眼镜矫正。合适的眼镜既缓解了眼睛的调节负担又可达到正常视力，保证其舒适用眼。如果不正确矫正，不仅会让度数增加更快，还会影响眼睛的正常功能。

## × 误区② 度数低不需要配眼镜

有些人认为，低度数的就没有必要配眼镜。其实，这是要根据不同的用眼需求来决定的。如果度数影响了看远的清晰度或看近有视觉疲劳症状的（如眼睛酸胀、发涩、阵发性视物模糊等），即使度数较低也必须佩戴眼镜。因此，视力有问题时一定要到专业的验配店或视光中心进行全面检查，按照验光师的要求正确配戴眼镜。

## × 误区③ 近视眼镜越换度数越高

青少年时期近视度数加深的原因，除遗传因素外，最主要是过重的用眼负担和不科学的用眼习惯。身高快速发育期，往往近视度数也增长较快。因此，在科学、合理矫正的基础上，近视度数是否增加与是否更换眼镜无关。专家建议青少年应每3~6个月做一次视光学检查，定期监测视力变化。矫正视力过低者必须重新验光，并更换合理屈光度的矫正。

## × 误区④ 为不戴眼镜或少度数而盲信各种“治疗”

社会上不断出现的“治疗近视”仪器、疗法（按摩、针灸等）已经让众多的家长上当、受骗。从科学角度看，这些治疗手段往往对舒缓眼疲劳可能有所帮助，对假性近视的视力恢复有一定作用，而对真性近视（近视眼）无任何帮助。到目前为止，近视眼做有效的矫正手段仍是光学矫正——配戴合适的眼镜（框架眼镜或者硬镜）。因此，如孩子视力出现下降，家长应抓紧时间到正规的眼镜验配机构让孩子接受检查，请专业人员帮助制定合适的矫正方案。眼睛是人类感知外界影像的唯一器官，80%以上的外界信息由视觉系统接收、处理和感知。儿童时期正是感知外界事物的旺盛时期，这一时期家长应纠正认识误区，克服侥幸、盲目心理，让孩子拥有以最佳矫正视力为基础的完整、良好的视觉。



Best 宝视达

一家精准验配的眼镜店

一 家 精 准 验 配 的 眼 镜 店

About us

关于我们

我们的行动！

● 公众教育

开展视觉健康知识的宣传普及活动和公众教育项目，让更多人认识和理解视力问题对自身的影响，和视力健康的重要性。

● 视力健康促进项目

开展视力普查、矫正等视觉健康公益活动，与公益组织和企业合作开展青少年爱眼护眼项目。

● 能力建设

开展与视觉健康相关的其他活动，包括为缺乏基本视力检查条件的地区提供能力建设，以及专业人才培养。



扫码了解更多