中高考来临,学生要成绩不能丢了视力

配镜要经过专业的医学验光

我国的近视率已接近30%,小学生22.7%患有近视,初中近视率猛增到55.8%高中生70.3%人戴上眼镜,大学生近视比例高达80%。造成近视的因素主要是,遗传因素、环境因素、个体因素、营养体质因素和睡眠因素,导致小学生近视的主要原因是作业做的太晚,使睡眠不足,过度地看电视、玩电脑,摄入大量的蛋白质。中高考马上来临,王旭芳眼镜验光师提醒各位家长,孩子要成绩不能丢了视力,晚上复习时灯光要适宜。

文/片 本报实习记者 巩克通

店长宋莉给顾客配镜。 本报记者 陈新 摄

学生应该注意用眼卫生

青少年处于生长发育旺盛时期,眼的生理功能和组织结构有与其他时期有不同的特点,调节力强,球壁伸展性较大,易受环境不良影响而形成近视眼。长时间看电视、玩电脑游戏,不正确的看书、写作业姿势等,都是现阶段影响青少年近视的不良环境。其中,看电视是造成儿童近视的重要原因之一。盯着电视的时间过长就会产生视疲劳,而用眼过度是青少年近视眼发病率上升的重要因素。据美国近年的统计,儿童连续看彩电时间超过一小时,视力可下降30%。

国家一级验光师王旭芳介绍,在孩子视力发展最重要的阶段,每年应定期到正规眼镜店做检查。而且儿童弱视患病率也较高,弱视对治疗年龄要求很高,一般年龄越小疗效越好。对于已经近视和有近视趋向的学生,首先注意用眼卫生,要保持室内充足的光线和照明,连续用眼1小时后要休息5-10分钟,每天观赏些绿色植物或向远处眺望2小时左右。加强体育锻炼,并注意保持充足的睡眠。保持良好饮食习惯,平时注意补充维生素A,动物肝脏、乳及乳制品、蛋黄、鱼虾、胡萝卜、菠菜、西红柿、豆制品等都是有助于视力的食品。定期查视力,发现问题及时纠正。

家长要采取的家庭护眼计划

国家一级验光师王旭芳建议家长,预防孩子近视,可以从以下几点做起:

一、改变孩子游戏方式:现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主,如电视、个人玩具、游戏机、电脑等,特别是放假之后,孩子们更是经常呆在电脑及电视机前。为此,家长应鼓励孩子改变游戏方式,多做室外活动。

二、注意孩子用眼卫生:有许多家长和学生想趁着放寒假的时候多看些书,专家认为:家长对青少年应加强用眼卫生的教育,阅读时注意眼睛与书的距离,姿势要端正,不能躺着看书或边走边看;注意阅读的照明光线要充分,阅读写字连续40分钟应休息、远视,不能过多地沉溺于游戏机、电视之中。

三、让孩子常做眼保健操眼睛经常运动是保护眼睛、提高视力的最好方法,目前中小学推行的眼保健操是医学家根据中医推拿理论研制出来的一套行之有效的运眼、保眼的方法。它是根据人体有关的穴位用按、摩、揉、搓的手法来促使血脉畅通,解除视疲劳,醒脑明目、提高视力。只要持之以恒,认真去做,对矫正视力,提高视力是大有益处的。此外,经常运动眼球,极目远眺,常看绿色草木等都能舒筋活络,消除疲劳,保护视力。

四、视力不好,一定要让孩子戴眼镜,一副美观、舒适、清晰的眼镜,是验光师、配装师根据配镜者的配镜处方精心配制而成,戴上它能迅速矫正近视,提高视力,但有些初戴者担心戴眼镜会使近视度数加深,所以常戴常脱。其实这种担心是多余的,如果戴戴摘摘,不戴时就眯着眼睛视物,久而久之便会造成眼睫状肌处于过度紧张疲劳状态,眼睛就会处于过度调节状态,造成痉挛。镜片表面容易被灰尘、水汽、油质等蒙上,这时戴上眼镜后便会感到视物模糊,清晰度明显下降,所以应及时用软布擦拭,同时最好每天用自来水洗镜片,以保持镜片的高度清晰。

专业验光才能最大限度保护眼睛

泰安市王旭芳眼镜新泰平阳路店验光师鲁效燕介绍,视力是眼镜分辨能力的客观表现,视力的好坏取决于眼睛网膜上聚焦的精确性和视神经传导功能以及大脑皮层视中枢的判断能力。视力的测量主要依据取决于眼镜视网膜上视细胞的最小分辨力及其表示方法,习惯上是以被测者辨认视标的距离比正常人辨认视标的距离来表示。医学验光配镜是指用采用医学检查、检测手段、根据患者眼睛的真实屈光状态(远视、近视和散光)进行的验光和配镜;与普通验光配镜相比较,医学验光配镜具有准确、科学、安全、可靠等特点,可以最大程度地保护人眼的视觉健康。

鲁效燕说,现在的近视一般来说多为假性近视,如果能够适当的休息和治疗,注意用眼卫生,合理使用眼镜,还有希望恢复正常视力。而很多青少年因为缺乏相关认知,以及家长的疏忽,通常都是直接到普通的眼镜店选配眼镜,并没有对真假近视进行辨别,错过了近视治疗的最佳时机,导致了真性近视的形成甚至是加深。所以说科学配镜前,要进行正确的医学验光。要注意,同学、朋友之间不要相互借戴眼镜,因为每个人的近视度数和瞳孔距离是不一样的,不合适的眼睛可以导致眼睛疲劳、干涩不适等,长期使用会进一步损害视力,加快近视的发展。坚持每天两次眼保健操可以缓解眼部的疲劳,但应做到穴位准确、手法正确及力度适当。

配眼镜就找 国家一级验光师王旭芳

王旭芳,国家一级验光师,从事眼光15年,为3万余名屈光不正患者眼光配镜。王旭芳眼镜连锁旗下拥有2个品牌、23个店铺:王旭芳眼镜泰安校场街北首店、王旭芳眼镜新泰平阳路东方时代广场店、王旭芳眼镜新泰青云路杞都宾馆店、王旭芳眼镜沂源鹏欢现代城店、王旭芳眼镜沂源振兴路店、姜玉坤眼镜博山西冶街北店、姜玉坤眼镜博山四路店、姜玉坤眼镜博山一路店、姜玉坤眼镜博山西冶街南店、姜玉坤眼镜博山新华店、姜玉坤眼镜博山老火车站店、姜玉坤眼镜桓台中心大街店、姜玉坤眼镜桓台张北路店、姜玉坤眼镜桓台中心大街分店、王旭芳眼镜莱芜凤城西大街店、姜玉坤眼镜莱芜新时代庄园店、姜玉坤眼镜莱芜胜利南路店、姜玉坤眼镜莱芜金莱广场店、姜玉坤眼镜钢城钢都大街洪沟店、姜玉坤眼镜钢城城子坡集头店、王旭芳眼镜钢城钢都大街银座商城店、王旭芳眼镜钢城钢城区府前大街店、博山西冶街南首景德动店。

泰安总店:0538—8987977(农大南门);
新泰一店:0538—7234977(平阳路银座东方时代广场斜对过);
新泰二店:0538—7224977(不夜城南首);
博山总店:0533—4163977(西冶街北首);
博山四路店:0533—4193977(博山四路);
博山新华店:0533—4153977(博山新华书店一楼);
博山一路店:0533—4143977(博山一路);
博山五分店:0533—4173977(西冶街南首361二楼);
博山六分店:0533—8990087(西冶街景德东北邻);
博山七分店:0533—4113977(老火车站对面);
莱芜总店:0634—6777977(凤城西大街);
莱芜一分店:0634—6226977(区政府对面);
莱芜二分店:0634—6116977(胜利南路);
莱芜三分店:0634—6233977(妇幼对面);
钢城一店:0634—6994977(钢都大街洪沟段);
钢城二店:0634—6885977(城子坡集头);
钢城三店:0634—6990977(钢都大街银座商城斜对面);
钢城四店:13156348940(钢城馨百超市对面);
桓台一店:0533—7971765(中心大街);
桓台二店:0533—6274876(张北路南段);
桓台三店:0533—7975085(中心大街);
沂源总店:0533—3226977(鹏欢现代城9—415号);
沂源二分店:0533—3237967(振兴路19号)。

王旭芳眼镜 眼镜专家