

中高考来临

王旭芳为您讲解护眼妙招

中高考马上就到了,学生们又进入一个紧凑的时间段。面临着中考、高考的孩子们,承受着大人们难以想象的升学压力,这份压力有来自老师的,有来自自己的,还有来自家长和社会的。作为家长,不要再向孩子唠叨学习上的事情,做好后勤工作就足够了。给孩子做丰盛的饭菜,保证孩子的营养,让孩子开心点,不给他压力。同时更要注意,孩子学习时不要累坏了眼睛。

文/片 本报实习记者 巩克通



店长宋莉向顾客推荐镜片。本报记者 陈新 摄

● 青少年日常生活如何正确用眼 ●

日常生活、学习中该如何正确用眼呢?这是很多消费者都在关注的问题。目前,近视眼是多发于青少年的一种眼疾,大多是因为用眼不当造成的,深度近视也可能是遗传因素。为了避免近视加重,无论哪种原因造成的近视眼,都应该注意保护眼睛,积极预防近视眼加重。王旭芳下面就青少年日常生活如何正确用眼的问题为大家做个详细的介绍。

(1) 注意眼睛保健:坚持每天做眼保健操,晶体操(有节奏的快速交替看远看近)。

(2) 注意环境因素:教室光线要明亮,桌面、黑板不要反光过强,左右两侧都应有窗户,不要太高、太小,以坐在教室任何位置都能看到窗外为宜,并定期调换座位;孩子在家的书桌应放在外面无遮挡物的窗前,台灯应放在左前方,光线要柔和,如为白炽灯,最好为25~40W之间,位置以不直接照射眼睛为宜;电视距离眼睛最好在3m以上。

(3) 改变游戏方式:现代城市儿童游戏方式多以室内自娱式为主,如个人玩具、游戏机、电脑、电

视等,已很少见儿童自发的室外集体游戏,如捉迷藏、攻城堡等,这样孩子在已少得可怜的一点课余时间也几乎足不出户,每天很少有机会能脱离近视环境。

(4) 注意用眼卫生:要教育青少年注意用眼卫生,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、视远,不能过多地沉溺于游戏机、电视之中。

● 预防孩子近视家长有责 ●

相较于孩子的身体,很多家长往往会忽视孩子的眼部健康,等到孩子上学时才发现眼睛不好,此时有些孩子已经形成了弱视、斜视或者近视,矫正起来比较困难,视力不能得到有效的提高,视功能收到严重的影响,从而耽误了孩子的学习。

“孩子近视的原因有先天遗传

因素和后天环境因素两种。”王旭芳介绍,预防孩子近视,首先,应避免孩子长时间近距离用眼,如果是上网或者玩电脑游戏,学龄前儿童每天最好控制在40分钟之内。除此之外,要多进行户外活动,在开阔的环境下进行“远眺”,对于放松眼球、缓解视疲劳、预防近视很有帮助。其次,要避免孩子用眼距离过

近。孩子看电视或者上网时,室内光线不能过明或过暗。“最后,要纠正孩子坐姿不正的现象,不论是阅读或写字时,都一定要坐在椅子上,背挺直,眼睛距离书籍或书本30公分以上,这也是重要的基本事项让孩子养成良好的读写习惯。”王旭芳解释。

● 注意七个方面预防近视 ●

近视是一种常见的眼病,对视力影响很大。怎样预防近视呢?王旭芳提出家长需要注意的几点:

一、不要让孩子在暗光或太阳光下读书写字。晚上室内若用25瓦的电灯泡,书本与灯泡的距离应当在一米以内;若用60瓦的电灯泡,书本与灯泡的距离则应在一米至两米之间。阴天、黄昏、月光下光线微弱,阳光下光线强烈,都不适合读书写字。

二、注意用眼的的时间。儿童的眼球发育还不完善,工作能力较低,每看书或写字半小时到一小时,就要合住眼睛休息一会,或向远处看景物这样能使调节视力的睫状肌得到休息,及早恢复视力疲

劳。有些小朋友爱躲在阴暗的角落里看图书,一看就是多半晌,这对眼睛损害很大,极易发生近视眼。

三、注意用眼的姿势。读书写字时坐姿要端正,桌凳的高低要合适。有些小朋友爱躺着看书,有些爱坐在车上或边走边看书,还有的小朋友爱吃着东西看书,这些不良的用眼姿势,都不能保持一定的用眼距离,容易形成近视眼,应该及早纠正。眼睛与书本的距离应在一尺左右,不要忽远忽近。

四、做好眼保健操。眼保健操是根据祖国医学的推拿、按摩、针灸穴位结合医疗体育编成的,坚持做眼保健操能预防近视。

五、生活要有规律,每天要有充足的睡眠。睡眠不充足是引起近视眼的原因之一,应养成早睡早起的习惯,8—6岁的幼儿每天睡10—12小时,7—12岁儿童,每天睡9—10小时,夏天中午要坚持午睡。

六、积极参加体育锻炼,多吃蔬菜水果。体育锻炼能增强血液循环和新陈代谢,供给眼睛较多的营养物质,使眼睛的抵抗力增强。蔬菜中含维生素A、D较多,对眼睛有一定的营养作用。

七、少看电视。电视是一种直接光源,对眼睛的刺激作用较大。儿童不适合长时间看电视(不能超过两小时)

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、姜玉坤眼镜博山西冶街南店、姜玉坤眼镜博山一路店、姜玉坤眼镜博山老火车站店、姜玉坤眼镜博山新华店、姜玉坤眼镜博山张北路店、姜玉坤眼镜桓台中心大街店、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、姜玉坤眼镜钢城钢都大街府前大街店、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