

济宁职业技术学院眼视光学院院长朱守群——

# 爱眼护眼，打了一辈子交道

本报记者 贾凌煜



投身眼视光领域30年，一手创办眼视光学院，朱守群对这一行仍然十分痴迷。除了对验光配镜方面的技术精益求精，他还总结出了预防近视的小妙招，并将自己所得传授给学生。

## “眼镜”越来越多 趴着看书是祸根

记者：下决心研究眼视光，您的初衷是什么？

朱守群：从青岛医科大学毕业后，我被分配到济宁市防疫站工作，2002年调至学校卫生科，我也是从那时正式接触学生用眼卫生。走在校园里，才看见戴眼镜的学生居然这么多，让我十分意外。人们在享受现代文明带来的种种便利时，没意识到一场视觉危机正悄然逼近。青少年近视发生率之高，人尽皆知，近年由高度近视而致盲的青少年也日渐增多，令人震惊。

记者：为什么近视的学生这么多？

朱守群：趴着看书学习是学生近视形成最危险的因素。我们对学生健康体检结果分析时发现，济宁一中和济宁育才中学成绩好的学生视力下降反而更慢，近视率很低。学习努力的孩子，如果有良好的坐姿，不一定会近视。

其实，学生近视发生的环节不是在学校，而是在家里。学生近视的责任学校家庭“三七”开，学校占三成，家庭占七成。家长普遍缺乏近视预防相关知识，没能使孩子从小养成良好的用眼卫生习惯，平时又缺乏对孩子用眼习惯的监管。

## 远近交替用眼 就不会发生近视

记者：听说您总结了一套预防近视的小妙招？

朱守群：眼保健操其实非常实用，我在眼保健操的基础上进行了改良，用五个手指头同时按住眼部五个穴位，轻轻按摩揉压一段时间，能很好地缓解视疲劳。其次，每个人都应养成一个好的用眼习惯，端正坐姿是基础，如果已经近视，我认为最好配备两副眼镜，一副用来看近物，一副看远处。另外还应该保证睡眠时间，不偏食，养成体育锻炼的习惯，定期检查视力，早发现才能早预防或进行矫正。

记者：远近交替用眼应

该如何进行？

朱守群：一般来说，眼睛只要远近交替运动起来，就不发生近视。学生在课堂上不停交替看书和黑板，眼睛不断在作调节运动，实际上这个过程不容易引起近视。而在家里做作业时，有的学生一晚上不出房间，中间不休息，眼睛的活动范围很小，疲劳得不到缓解，再加上用眼距离小于33厘米，久而久之便会导致近视。

所以说，家长应该提醒孩子每学习一个小时左右要休息10到15分钟，并监督孩子改掉趴着看书的习惯。



▲朱守群近照。

▶朱守群正在为学生讲课。



## 不光教验光配镜 还要会预防矫正

记者：为什么要创办眼视光学院？

朱守群：2004年我就有了创办大学专业的念头，后来与济宁职业技术学院一拍即合。那时全国开设眼视光技术专业的大学不多，基本上都是针对眼科和视光学医生进行培养。眼镜行业当时属于半医半商，需要大批一线验光技术人员和眼镜企业的管理人才，创办这个专业，就是想为整个眼镜行业培养人才。

到北京考取了验光国家培训师和国家验光评审员证书，回来后我开始对济宁的配镜企业和店主进行培训，发现配镜还处于“文盲验光”年代，很多人根本不懂验光配镜的专业知识。

记者：听学生反映，您的课程特别实用？

朱守群：除了基础课程，眼视光学院还开设有《工商管理》、《疑难验光和技术提升》课程，这和当初创办专业的初衷是相符的。我有一个学生毕业后，经常是公司销售的第一名，他给我打电话说，多亏了《疑难验光和技术提升》这本书，遇到不会的就翻翻课本，疑难问题在里面全都有解答，技术越来越好，销售成绩当然就上去了。我们现在实行校企合作办学，我教学生，不能光让他们会验光配镜，还要学会近视预防和视力矫正知识，这才是完整的眼视光专业。

### 个人简介

朱守群，教育部职教委眼视光教育专家组成员，济宁市政协委员，国家高级验光技师、验光评审员、培训师，济宁职业技术学院眼视光系创办人，山东省眼视光教育的学科带头人。

## 行业人才缺口大 但学生一直偏少

记者：现在眼视光行业是什么状态？

朱守群：我国的眼镜行业仍停留在验光配镜这个阶段，缺少的是预防和矫正，这也正是行业未来发展方向。随着时代的发展，人们肯定要认识到这一点。可以说，行业人才缺口刚刚打开。单是验光配镜一项，目前基本已告别“文盲验光”年代，毕业生就业率一直居高不下，这也彰显出人们对配镜的质量要求越来越高，对眼部卫生越来越重视。

记者：为什么招生计划相比其他院系较少？

朱守群：一方面，社会对眼视光专业的认识不到位，导致验光师或者说验光师的社会地位不高，家长不愿意让孩子从事这个职业。记得第一年开学时学生只有十几人，我既教学生，还得教老师。慢慢这个专业有了影响力，现在每年招生在100人左右，相对全院其他院系人数较少，尤其是传统优势专业更是没法比。

齐鲁晚报·今日运河

2015年度 校园小记者

火爆招募中



加入《齐鲁晚报·今日运河》校园小记者团队，需缴纳300元报名费，两张2寸照片，并获赠一份全年《齐鲁晚报》。同时本报还将为每名校园小记者颁发校园小记者证，发放印有“齐鲁晚报”标志的帽子、服装。

报名咨询电话：0537-2350110  
18678730203



抱犊山景区前合影留念



穿上消防装合影留念



和书法家合影留念