



# “电视眼”越来越多,姜玉坤眼镜提醒您 预防青少年近视劳逸结合是关键

## 什么是电视眼

电视眼指的是由于人眼长时间观看过亮、偏色、晃动的电视画面,出现眼睛疲劳、干涩、流泪、发胀、疼痛,甚至眼花、畏光、头晕等症状,导致视力下降、屈光度问题等,甚至影响眼睛的视紫红质、视色素、睫状肌等生理功能,导致严重的眼疾。

每个假期都是学生们治疗近视眼的最佳时间。假期学习任务相对较轻,学生们有足够的时间让眼睛进行休息。除了到正规的医院眼科求助于眼科医生的帮忙,通过以下的方式来防治近视眼也有重要作用。

## 青少年深受“电视眼”困扰

看电视有很多弊病,除了辐射外,由于在家庭中很难调整对幼儿适宜的室内光线、收看距离和角度,婴幼儿眼肌调节能力较成人差,很难适应电视光线时强时弱,快速的、跳跃性的变化,容易造成视觉疲劳,时间长了可引起近视、远视和斜视等视力障碍。

## 形成电视眼的三大因素

1.当电视画面亮度过于刺眼的时候,会大量消耗视网膜上的视紫红质,甚至伤害视紫红质,造成视力暂时性减退;

2.当电视画面色彩缺失的时候,出现偏色现象,会伤害视网膜锥细胞上感受红、绿、蓝的视色素,导致眼睛不能正确分辨色彩;

3.当电视画面晃动、拖尾的时候,如同在运动的车上看书,眼睛不能正确聚焦,极易产生眼疲劳、头晕等症状,久而久之会伤害眼睛睫状肌,导致调节焦距功能下降,造成近视。

“小眼镜”越来越多,家长大多是花钱为孩子配置“好”眼镜,却没有从根本上找原因。要解决青少年“电视眼”问题,需要我们全社会的共同努力。就电视生产企业而言,开发出适度“护眼”的电视,比如亮度适中、光线柔和,基色纯正、色彩自然,清晰流畅,动态画面不抖动拖尾等,这对保护青少年视力、预防青少年近视具有十分重要的社会意义。除了电视“护眼”之外,老师

及家长也应该积极引导广大青少年做好近视预防工作,养成科学用眼的习惯,注意用眼卫生,适当休息、调节,爱护好眼睛,别让“电视眼”毁了我们的孩子!

## 防近视劳逸结合是关键

1.要养成儿童看书写字的正确姿势,眼与书本之间应保持30厘米左右的距离。

2.看书时间不宜过长,每40~50分钟,应休息10~15分钟,闭眼或向远处眺望数分钟或做眼保健操,防止眼睛过度疲劳。

3.不要看字迹太小或模糊的书报,写字不要写得太小。

4.教育儿童改正不合理的用眼习惯,如趴在桌上、歪头看书或写字,躺在床上看书,吃饭时看书,在强光下或暗淡的路灯、月光下看书以及在开动的车上及走路时看书等,这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳,降低视力的敏锐度。

5.加强体育锻炼,增强身体素质,可以减轻减缓近视眼的发生,尤其是室外体育运动。

## 关于视力表你知道多少

视力表是用于测量视力的图表。国内使用的视力表有国际标准视力表、视力表对数视力表、兰氏(Landolt)环视力表。从功能上分有近视力表、远视力表。检查视力一般分为远视力和近视力两类,远视多采用国际标准视力表,此表为12行大小不同开口方向各异的“E”字所组成;测量从0.1~1.5(或从4.0~5.2);每行有标号,被检者的视视力表操作方法线要与1.0的一行平行,距离视力表5米,视力表与被检查者的距离必须正确固定,患者距表为5米。

视力表是根据视角的原理设计的。所谓视角就是由外界两点发出的光线,经眼内结点所形成的夹角(就是外界物体的二点射入眼内相交时所引成盟角度)。正常情况下,人眼能分辨出两点间的最小距离所形成的视角为最小视角,即一分视角。视力表就是以一分视角为单位进行设计有效的检测视力而来的。

检查视力在我国主要使用标准对数视力表,(已于2012年5月施行第二代),此表为12行大小不同开口方向各异的“E”字所组成;测量从0.1~1.5(或从4.0~5.2);每行有标号,被检者的视线要与1.0的一行平行,距离视力表5米,视力表与被检查者的距离必须正确固定,患者距表为5米。如室内距离不够5米长时,则应在2.5米处放置平面镜来反

射视力表。进行检测先遮盖一眼,单眼自上而下辨认“E”字缺口方向,直到不能辨认为止,记录下来即可。正常视力应在1.0以上。若被测试者0.1也看不到时,要向前移动,直到能看到0.1为止,其视力则是“0.1×距离/5=视力”;若在半米内仍看不到0.1,可令被测试者辨认指数,测手动、光感等。按检查情况记录视力。近视力多用“J”近视力表,同样方法辨认“E”字缺口方向,直到不能辨认为止,近距离可自行调整,正常近视力在30厘米处看清1.0一行即可,近视力检查有助于屈光不正的诊断。

人们口中的近视度数与屈光度关系密切。1屈光度被定义为光线在通过镜片在镜片后一米处形成焦点。以D表示,f表示焦距就有公式D=1/f。距离如果镜片焦距是0.5米那么这个镜片的屈光度就是1/0.5=2,习惯上人们喜欢把这个叫做200度。

一般来说,屈光度数越高,裸眼视力也就越低。但这也并不绝对,有人屈光度不高,但是视力却很低,因为影响视力好坏的不只屈光度一个因素。如果眼睛有其他疾病或视网膜成像功能、视神经功能受损等也会使视力下降。而屈光度不变不表示视力不能改变,所以近视的朋友们不必太过灰心,使用合理的干预,慢慢积累的成果可能会使你摆脱眼镜。

# 近视眼镜为什么越戴越深

## 专家为你来解读

一些近视患者宁可看不清东西,也不愿戴眼镜,其原因是担心戴上眼镜后近视度数会越来越深。那么近视眼镜的度数真的是越戴越深吗?眼科专家指出,这是一种认识上的误区,相反,不戴眼镜以及缺乏视力保健措施却是世界卫生组织公布的主要致盲原因之一。

专家表示,眼镜度数越来越高的原因大致有以下几点:

第一:戴了不合适的眼镜。不合适的眼镜不仅会让度数过快变大,还会产生眼疲劳。这就涉及到正确的验光和配镜问题,比如要准确测量眼位,眼压,眼轴,主视眼等,否则可能会使眼镜对视力的矫正产生偏差,久而久之影响视力。所以验光检查和眼镜制作是重点。

第二:戴眼镜还是不注意用眼卫生。用眼时间过长,易发生眼疲劳,视力会明显下降。如今,看电视,用电脑时间都比过去有所增加,最好要在用眼一小时左右向远处眺望3~5分钟,同时,应坚持做眼保健操,不躺着,歪着看书。劳逸结合在用眼的时候,也要选择让您的眼睛休息休息。

第三:没有针对自己的眼睛情况配镜。眼镜要针对功能配才会达到理想的效果,根据自己的工作环境用眼镜保护眼睛很重要。

第四:一副眼镜戴几年。要每年至少检查一次视力。一旦发现视力下降,要及时进行验光配镜,以矫正视力。合适的眼镜可以减少眼疲劳,减缓减轻眼镜度数的加深。近视朋友一定要定

期去检查,才能确保眼睛的健康。

第五:饮食不注意营养。眼睛需要的营养比如叶黄素,人眼的视网膜内有两种特别的抗氧化色素,称为叶黄素与玉米黄素,它们聚集在视网膜内,特别是集中于黄斑区(视觉最敏感的区域),扮演过滤蓝光的“黄色太阳眼镜”,以保护视网膜内的感光细胞,免受阳光及氧化的破坏。

## 屈光度控制稳定 视功能维护最佳

常用防控方法为:防控眼镜+视觉训练+习惯养成,可以有效控制近视的发展。

效果最佳方法为:角膜塑形镜。使用方法,只需夜间睡眠时配戴,次日即可恢复正常视力。

### 泰安姜玉坤眼镜 爱眼护眼活动:

假期结束:姜玉坤温馨提示  
要及早复查,保护眼睛。  
泰安姜玉坤在开学之际,特推出三大项学生爱眼护眼活动:

- 1.早发现,早治疗,预防近视训练免费做。
- 2.青少年近视的福音,48小时摘掉眼镜不是梦,角膜塑形免费体验。
- 3.为爸妈尽一份孝心,为广大中老年人免费视功能检测,渐进多焦验配免费体验!

**泰安店**  
**财源视光中心店地址:** 财源大街与青年路十字路口泰山剧院西邻, 电话: 6911888  
**金山视光中心地址:** 金山店二楼, 电话: 2142800  
**精品店地址:** 火车站银座步行街, 电话: 8227300  
**邱家店地址:** 邱家店镇政府东行100米十字路口, 电话: 8863788

**宁阳店**  
**七贤店:** 宁阳县七贤路县建公司北临 电话: 0538-5661116  
**欣街店:** 宁阳县人民会堂对面 电话: 0538-5639788  
**鹤山店:** 宁阳县鹤山中心商场北临 电话: 0538-5766665  
**磁窑店:** 磁窑镇二北300米路西 电话: 0538-5815659

**新泰店**  
**新泰市新甫路中段(防疫站对面),** 电话: 7222273  
**新泰市青云路中段(春天服饰广场东50米),** 电话: 7222071  
**新泰市新汶大街中段欧亚商城东门,** 电话: 7863034  
**新泰市汶南镇嘉禾购物中心对面,** 电话: 7712776  
**新泰市楼德镇文化路南头邮政局对面,** 电话: 7646699  
**新泰市汶南镇中国邮政对面,** 电话: 6638261  
**新泰市府前街银座商场西侧(装修中)**

**东平店**  
**姜玉坤眼镜视光店:** 东平老汽车站对过, 电话: 2125999  
**姜玉坤眼镜百货店:** 东平百货大楼超市出口处, 电话: 18254859585

**肥城店**  
**总店:** 向阳街实验中学对面, 电话: 0538-3237568  
**形象店:** 新城路技术监督局对面, 电话: 0538-3222658

**金山店地址:** 岱宗大街金山路斜对面家园超市西邻, 电话: 2187300  
**齐鲁店地址:** 岱宗大街齐鲁银座东, 电话: 2187076  
**文化路店地址:** 文化路山景叠院1213号, 电话: 6271988  
**旗舰店地址:** 迎胜路市社保处北邻, 电话: 2105217

**东岳店地址:** 市电视台对面, 电话: 2115100

**西街店:** 宁阳县电影院对面 电话: 0538-5630543  
**凌云店:** 宁阳县凌云大厦对面 电话: 0538-5866667  
**华丰店:** 华丰镇大华超市路南 邮电局对过 电话: 0538-5853389  
**南驿店:** 磁窑镇宁阳六中南门东路北 电话:0538-5912189

**新泰市青云路中段(东南关社区西80米),** 电话: 2179903  
**新泰市青云路中段(青云购物中心东200米),** 电话: 7220713  
**新泰市新汶五四小区新汶中学北150米路东,** 电话: 7832412  
**新泰市羊祜路西100米路北粮所门口,** 电话: 6378127  
**新泰市谷里镇派出所对面,** 电话: 7765328  
**新泰市翟镇青云联华对面,** 电话: 7512686  
**新泰市泉沟镇农业银行对面,** 电话: 6325778  
**新泰市禹村镇大禹广场东边路北,** 电话: 7672326

**姜玉坤眼镜五星店:** 东平105国道荷花广场东, 电话: 2825999  
**东平姜玉坤眼镜客服热线:** 400-153-8018

**视光中心:** 长山街农机公司一楼, 电话: 0538-3217867  
**盛世佳和店:** 长山街盛世佳和一楼, 电话: 15269838059


