

# 如何改掉读写时的坏习惯？

## 维仕青少年视力服务中心贾经理提醒孩子们：不良读写姿势是造成孩子近视的主要原因

目前学生近视机率大大增加，家长普遍认为与电子产品，用眼过度有关，却往往忽视了孩子读写时的不良习惯，殊不知这些不良习惯也会导致孩子近视产生加剧。希望通过此文章，与家长一起改掉孩子的坏习惯。



### 一、端正姿势的重要性

姿势不正会引起近视。读书、写字姿势要端正，要是视线经常与书本保持成直角，此时字体在眼球内所形成的视角最大，图像最清晰。读写姿势不端正，距离过近，久而久之，就可引起近视。这是因为姿势不良，头一直低着，只能看近不能看远，眼睛长期处于过度疲劳状态，所以很容易形成近视。如果做一个实验，给小鸡戴一个眼罩，时期只能看尽不能看远，一段时间后小鸡就形成高度近视。这些都证明了姿势不正可引起近视。如果过于用功看书和学习，常在无意中就形成了低头习惯。所以，保持正确的姿势，不增

加眼镜的负担，是预防近视的首要条件。经常有意识地伸直背部，让颈部保持直立的姿势看书学习，不仅对预防近视很重要，同时还可保证青少年学生颈椎和腰椎的正常发育，尤其是颈椎的正常发育。近来饮食烟具发现，颈椎病与近视有一定关系，两者都可因按树、写字的姿势不良引起，发生后又相互影响，加快近视的发展。

另外，在乘车和走路时不要看书，因为此时书本不停晃动，字体不稳，眼镜要随时努力跟随着书本移动调整调节状态，易于疲劳。



### 二、躺着看书危害大

正常人的两只眼球要经常保持水平状态，躺着看书时，两只眼的聚交位置就会偏离正常的部位，两只眼球上下不一致，眼睛的负担成倍增加，极易疲劳，视力就会减退。

况且，躺着看书很容易把书本放得很近，这就相应地增加眼睛的负担，引起眼轴变长。所以，千万要改掉躺着看书的坏习惯。



### 三、阅读距离不能太近

度数写字时不仅姿势要端正，而且眼睛与书本的距离要大于30厘米，最好保持1市尺(33厘米)。这是因为，当正常人在看5米以外的物体时，眼球完全处于休息状态，而看近时就需要调节。当看1米距离物体时，眼睛需要1屈光度(1D)的调节力；看距离25厘米物体时，就需要4D的

调节力，这时眼睛的调节力已经接近用完状态。眼只有在保持充裕的剩余调节力时，才能够预防疲劳。因此，保持1市尺的阅读距离，此时眼睛用去3D调节力，尚有充裕的调节力，恰好符合眼睛调节生理机能的要求，也就不容易感到疲劳。

正确的读书姿势可概

括为“三个一”，即一拳、一尺、一寸，指读写时胸部距离桌子一拳，眼睛距离书本一尺，食指指端距离笔尖一寸。写字时笔杆和纸面应成60°角。从执手写字着手，注重姿势，做到“读比坐”、“写比正”，那么就可以解决由于坐姿不正和读书距离过近而引起的近视问题。



### 四、读写时照明条件要适当

#### 1. 学校照明

学校教室室内良好的自然采光和人工照明对保护学生视力，预防近视，提高学生的学习效率都要重要作用。教室外边不应该有高大的建筑物、树木等遮挡光线。玻璃要保持清

洁，黑板与墙壁的颜色相协调，不应相差太远，减少明暗对比度，以相应提高学习效果，减轻眼睛疲劳。

#### 2. 怎样安防家庭照明灯具

家庭照明灯具的位置不能放在光线直射入眼睛的地方，安装得位置要固定。台

灯应放在左前方，不出现手的阴影处。晚上学习时，除台灯外室内灯最好也开着，因为室内有明暗差时，眼睛就会觉得不舒服，易于疲劳。另外，要经常保持灯管清洁，用一段时间后发点或抖动时要调换新灯管，否则就会损坏眼睛，引起视力减退。



#### 菏泽总店地址：

菏泽市香格里拉1期17号楼1单元402室(原八完小对面)  
电话：18769088166

#### 一分店：菏泽市西安路济世医院北20米路西

电话：18853002727

#### 二分店：菏泽和平路亨通园小区院内

电话：18769088166

#### 鄄城店：鄄城北城医院错过 0530—2846111

#### 曹县店：曹县磐石办第一小学(原博宇中学)东30米，电话15163061852

#### 单县店：凤凰大道南段路西 18105409529

#### 二店：上海花苑西门口内 15253010071

维仕青少年视力服务中心，作为全国连锁机构，由于菏泽业务规模不断扩大和增加，诚招菏泽八县两区加盟商