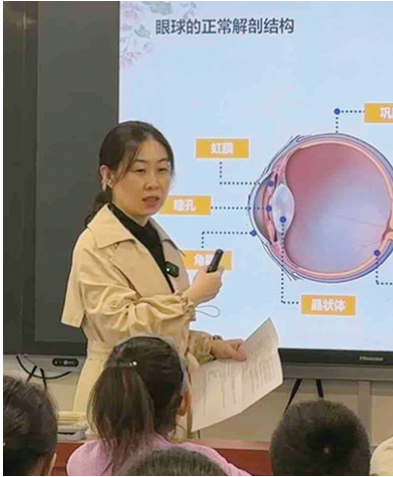


关爱视力健康 守护精彩“视”界

“健康教育进学校”公益活动走进青岛金门路小学 提高学生护眼意识



姜文静为同学们讲解眼球结构。

随着电子产品的广泛应用，儿童青少年视力问题日益严重，近视率不断提升。10月24日中午12时许，由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛金门路小学，邀请青岛市海慈医疗集团眼科副主任医师姜文静担任嘉宾，通过22个小问题为五年级的同学们讲解爱眼护眼的相关知识，内容丰富，通俗易懂。

了解眼睛的奥秘

“眼睛是人体重要的感官之一，其结构主要包括角膜、虹膜、晶状体、视网膜和视神经等部分。”通过一则短片，姜文静为同学们带来的爱眼护眼“小课堂”正式开讲。人的眼球发育主要分为两个阶段，婴幼儿阶段和青少年阶段。婴幼儿



认真听讲的同学。

时期，眼睛尚未发育成熟，屈光状态呈远视，随着生长发育眼球会逐渐“正视化”。在小学阶段眼轴的增长相对较快，若用眼习惯不佳，可能导致屈光异常，形成近视。研究表明，眼轴长度每增加1毫米，近视度数便增加约200-300度。通过讲解，让师生认识眼睛的发育规律，关注近视发生的早期征兆，能够有效帮助家长和学生及早发现视力问题。

“原来近视到1000度的世界是这样。”“看不清东西让我没有安全感。”通过视频，同学们体验到0至1000度近视下所看到的世界。“如果一旦发生近视，

同学们也不要焦虑。”姜文静耐心为大家解释，“近视虽然不能逆转，但是通过佩戴眼镜、夜间佩戴角膜塑形镜（OK镜）等科学手段会让近视发展进程放缓。”姜文静特别提示，发现孩子近视时家长一定不要“病急乱投医”，孩子在配镜时更不要近视度数欠矫，例如：孩子是100度的近视却配50度的眼镜是不可以的，否则近视的度数会越来越高。

学会自查自我保护

如何及时发现自己的眼睛是否近

视？“在医院，我们常常会遇到一些孩子，第一次检查眼睛时，近视度数已经比较高了。”面对这类问题姜文静指出，看远模糊、频繁眨眼、经常皱眉、经常歪头看东西等这些都有可能是近视发生的早期症状。我们怎么样预防近视的发生？姜文静提醒同学，无论是否有近视倾向，儿童青少年应每6至12个月到正规机构检查视力，把握视力的“主动权”。视力检查能够及时掌握眼睛的健康状况，特别是在近视早期，发现症状时，应及时就医，避免近视度数加深。此外，姜文静还给同学们支招：预防近视八个原则，用眼“20-20-20”原则、坐姿的“3个1”原则、每天坚持2小时户外活动、多参加球类运动、定期检查建立屈光发育档案、注意饮食少吃甜食、控制电子设备的使用时间、读写时光线充足。养成良好的用眼习惯，减少眼睛负担。

“除了用眼时要注意，休息对眼睛的放松同样重要。”姜文静说。充足的睡眠，对孩子的身体发育十分重要。有研究表明，睡眠对近视发生发展也存在一定影响。正常的昼夜节律对人类的眼睛发育有着重要作用，睡眠紊乱可能会扰乱或中断控制眼球正视化生长过程的调控机制。学前教育在园幼儿、小学生每天睡眠不低于10小时，初中生睡眠不低于9小时，高中生睡眠不低于8小时。讲座的最后姜文静提醒同学们：“自己健康由自己负责，保护好眼睛，强化安全意识。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然

“挺”进校园 为脊柱健康护航

“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学 让青少年少走“弯”路



上官毅讲解脊柱侧弯常见的危害。 璩骊儒 摄

据统计，脊柱侧弯已成为危害青少年成长的常见疾病之一，是国家重点防控的校园常见病。近日，由青岛市卫生健康委和《青岛晚报》联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学，邀请青岛市市立医院神经康复中心康复治疗师上官毅担当嘉宾，开讲青少年脊柱侧弯的预防与筛查知识，帮助青少年“挺”起脊柱，少走“弯”路。

脊柱是人体的“支撑柱”

“什么是脊柱？脊柱有什么作用？如果脊柱‘病了’有什么危害？”上官毅以三个关键问题引发学生们的浓厚兴趣，大家纷纷举手，争相回答。他指出，



学生们跟随专家做健康操。

脊柱是人体最重要的骨骼组成，连接着头部、身体和下肢的骨骼架构，是人体的“支撑柱”。如果脊柱“病了”，不仅会导致疼痛、僵硬等症状，严重时还可能引发神经压迫、脊柱侧弯、驼背等问题，甚至可能影响日常生活和工作。特别是对于正处于生长发育期的青少年来说，脊柱疾病更可能对其未来造成不可逆转的影响。为了让学生们更加直观地了解脊柱疾病，上官毅还通过生动的案例和图片展示，详细讲解了脊柱侧弯、脊柱裂等常见脊柱疾病的发病原理。

青少年是发生脊柱变形的高峰时期，什么原因容易造成脊柱变形呢？上

官毅通过一张图片展示了脊柱变形的常见原因及危害。其中，趴桌子是青少年常见的引起脊柱变形的原因之一。学生由于长时间坐姿不正，导致胸部不能充分扩展，心肺受压，容易引发心脏病和肺部疾病。此外，青少年还容易出现“东倒西歪”的情况，这不仅影响外观，还会导致脊柱变形，进而引发长短腿、高低肩等问题。需注意的是，含胸低头和弯腰驼背也会对身心造成危害。含胸低头会导致胸部血流受限，供氧不足，引起头昏乏力、失眠、记忆力减退等症状。而弯腰驼背则会影响到学生形象气质，使身高无法充分发展，自信心受挫。

“三个一”守护脊柱健康

青少年正处于生长发育的关键时期，长期不正确的书写姿势不仅会导致视力下降，还可能引发脊柱侧弯、颈椎病等健康问题。为了引导学生们养成正确的坐姿、站姿和行走习惯，上官毅现场演示了正确的体态调整方法。他指出，正确的书写姿势应遵循“三个一”的原则。具体来说，眼睛与书本的距离应保持在在一尺（约33厘米）左右，以避免长时间近距离用眼导致的视力疲劳和近视；胸部与书桌之间应保持一拳的距离，确保上半身挺直，避免过度前倾对脊柱造成压力；同时，手与笔尖的距离应控制在一寸（约3厘米）左右，以保证书写的稳定性和舒适度。

除了以上“三个一”原则外，正确的写字姿势还应包括“头正、肩平、身直、足安”。即头部应保持正直，不歪斜；两肩应自然放平，避免耸肩或高低肩；身体应挺直，不前倾也不后仰；双脚应自然平放在地面上，与肩同宽，保持身体稳定。此外，学生们还需定时进行休息和伸展运动，有助于增强肌肉力量、改善脊柱柔韧性，进一步预防脊柱疾病的发生。讲座最后，上官毅设置了脊柱保健操的演示与体验环节，带领学生们一起学习脊柱保健的实用技能，通过实践加深对脊柱保健知识的理解与掌握。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒