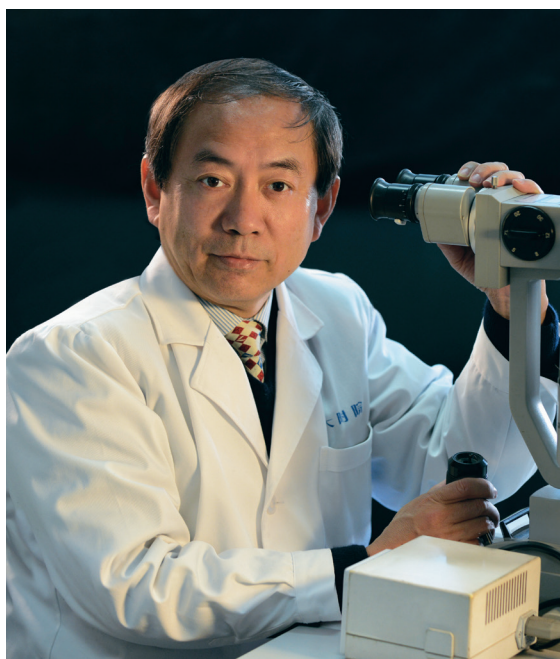


通大附院眼科专家呼吁 减轻青少年学业负担，增加孩子们 户外活动

让眼睛少些疲劳上岗

文 | 傅轩



我国人群近视的发病率居世界第一，近视已不只是眼睛与医学的问题，更是整个社会的大问题。昨天（22日），记者专访了江苏省医学会眼科学分会主任委员、南通大学附属医院眼科主任管怀进教授，他呼吁减轻学业负担，增加学生户外活动，让青少年的眼睛多些休息、少些疲劳“上岗”。

疲劳用眼，青少年近视主因

2018年，我国近视人群统计数据显示：小学生近视比例为45.7%，初中生近视比例

为74.4%，高中生近视比例为83.3%，大学生的近视比例为87.7%。我国青少年的近视发病率已跃升至世界第一位。

都说眼睛是心灵的窗户，其重要性不言而喻。管怀进教授将眼睛形容成照相机，当相机的对焦系统出了故障无法正确对焦，那么呈现在底片上的画面就变得模糊了。

“近视的发病原因有遗传和环境两大因素。”管怀进说，如果遗传因素不可避免，但在环境因素上，我们是可以干预的。“现在，家长们习惯性地拔苗助长，致使孩子们的课业负担过重，户外活动时间太少，是目前大家普遍认识到的儿童青少年近视发病率奇高的主要原因。”

众所周知，孩子们入学以后，大部分时间都是在教室中度过，课后还要参加各种辅导班，回家还有大量家庭作业，每天1~2小时的户外活动多半得不到保证。孩子们自己健康意识不足，长时间埋头苦干，不注意适时休息；阅读和书写时，姿势不正确；在过强或过暗的光线下看书写字；为节约时间，在运动中的交通工具上读书；生活几乎被各种电子设备包围，电视、手机过度使用，这些因素叠加在一起，造成青少年近视的发病率不断升高。

近视也是病，千万不可忽视

很多人的意识中，近视并非一种疾病，管怀进认为这种想法极其危险。他说，近视的并发症很多，包括白内障、青光眼、视网