

# 斗智斗勇的“视力保卫战”，谁赢了？

记者调查发现部分孩子和电子产品朝夕相伴  
专家提醒年龄越小越应与电子产品“断舍离”

每年暑假，岛城家庭的亲子关系都少不了“视力保卫战”这个关键词，双方经过或佛系或激烈的斗智斗勇之后，往往是几家欢喜几家愁。记者采访了一些晚报小记者和他们的家长，发现部分孩子和各类电子产品朝夕相伴，专家提醒年龄越小的孩子越应与电子产品“断舍离”。

## 4岁幼儿翻箱倒柜找平板电脑

“孩子接触的电子产品种类多样，随着年龄增长，戴眼镜的孩子也越来越多。暑假里大部分孩子白天都在老人家里，有的老人溺爱孩子，管不住孩子。为了让孩子不看电视、不用电子产品，我有个朋友直接带着电视遥控器和平板电脑上班。她说，否则不管藏在哪个角落里，总能被孩子找到。”80后家长尚女士告诉记者，她的两个孩子最初接触电子产品，是因为下班后或休息日，她经常需要在家中处理工作。为了让吵闹的孩子安静下来，她只好用平板电脑的早教游戏来安抚孩子，有趣的游戏很快就让孩子产生了依赖。

“医生说大宝的远视储备不足，我对此有点担心。4岁的二宝玩起平板电脑很顺畅，两个孩子想玩平板电脑的时候就会悄悄密谋，互相打掩护。我一不留神，他俩就得逞了。”尚女士在休息期间如果短暂外出，会打开家里的监控，点开监控画面时，她经常发现孩子已经躲起来玩平板电脑了，尽管画面看不到，但是动感的音乐泄露了实情。晚饭后，两个孩子突然没了声音，尚女士蹑起脚尖挨个房间寻找，桌子底下、床围后面、双层窗帘空隙里，都曾看到缩成一团的两个孩子，二宝玩到兴奋时会欢笑几声，大宝赶紧制止，“嘘，别被发现。”

无论尚女士把两个平板电脑藏在哪里，被孩子发现是迟早的事。有一次她回到家，发现衣柜下方掉落了多个小饰品，原来是二宝搬来椅子，从衣柜夹层里翻到了平板电脑。



高级视光师孔玲做视光检查。

## 8岁小学生每天接触电子产品

暑假里，8岁的小唐每天都会接触平板电脑，除了参加线上的书法课，也会玩一些游戏。就连外出旅游回到酒店，她也会用手机看线上课程。书法课每节课40分钟，总共要上56节课，加上每次拍照上传作业和查看老师的点评视频，总共需要看屏幕约40小时。加上各科的线上系列试听班每节课一小时左右，以及用平板电脑玩游戏的“不可数”时间，小唐假期平均每天花在电子产品上的时间不少于一小时。

“我的好朋友接手了爸爸不用的手机，她用这个手机注册了蛋仔派对游戏账号，也推荐让我一起玩。我和同学们都很喜欢用电子产品，我主要用平板，其他同学也有用学习机、电脑、投影仪和手机进行学习或游戏的。家长做饭的时候，我最容易实现‘平板自由’，把音量调到最小，找个不容易被发现的地方玩一会儿游戏，或者看动画片。”小唐告诉记者，班里的同学都知道保护视力的重要，但大部分同学都离不开电子产品，新学期开学后有的同学戴上了眼镜。

## 建议尽量减少使用电子产品

今年暑假期间，山东第一医科大学附属青岛眼科医院验配中心累计开展视光检查的人次数量，较同期大幅增长。“近年来，全社会对青少年近视防控的关注度不断提高，越来越多的家长了解到更全面的近视防控知识。暑假是视光检查的高峰期，复查的患者较多。从检查结果看，反映出现有的防控手段是相对有效的，比如特殊光学设计的框架眼镜、角膜塑形镜，以及视功能训练等，总体来看控制效果比较理想。”高级视光师孔玲暑假每天至少为30个孩子进行视光检查，近两年由于家长的重视程度提高、孩子接受的科普教育增多，以及家校医社的进一步联合，儿童青少年近视控制的效果也有了明显提升。

在做视光检查的患者中，有一个11岁女孩没有戴过眼镜，跟着家长专程从外地来青岛就诊。结果一查，眼睛已经近视550度，接近600度高度近视。原来，这位家长每学期都会收到学校的体检报告，每次提示的都是视力不良，低于正常值5.0，但家长自认为孩子视力下降可能适当休息就能缓解，没有做任何干预，直到孩子实在觉得看东西费劲，趁着暑假有时间，家长慕名来青岛就医。“这位家长在孩子近视初期没有做好防控，孩子平时坐在班里第二排，看黑板没有受到影响。有的孩子不想让家长知道自己的视力下降，害怕家长批评，或者被要求减少看电子产品的时间。”孔玲表示。

暑假期间，部分孩子参加了线上学习课程，或多或少会对视力产生

影响。“我对青少年患者建议，尽量减少电子产品的使用。如果不可避免地参加线上课程，一定做到间断用眼，不要长时间持续观看屏幕。比如看20分钟屏幕，就眺望远方休息一下，即使只休息一两分钟也可以。而且年纪越小，越不应该接触电子产品，尤其是6岁以内的孩子。”孔玲建议，并非要严格卡着20分钟一休息的时限，年龄大一点的孩子如果不想影响专注力，40分钟休息一次也是可以的。

近几年，近视低龄化的病例有所增多，有些孩子过早地参加线上早教或者线下多媒体教学，增加了接触电子产品的时间。

## 早干预可以减缓度数增长

许多家长关心，孩子在近视初期，比如刚超过100度时，如果及时防控，视力有可能恢复吗？孔玲介绍说，这需要详细诊断，确定近视的原因，是否是眼球结构改变的真性近视。视力下降的原因有很多，包括眼球本身是否存在一些病变、屈光问题导致的轴性近视，以及散光、远视等。不过散光和远视不会导致视力突然明显下降，而青少年近视多见眼球发育超过正常值，如果不及时干预，往往会逐渐增长度数。

远视储备是视力检查中的常见名词，每个年龄段有相应的远视储备值，青少年眼球没有发育好之前处于远视状态。如果提早没有远视储备了，就是眼球发育过快了。比如7岁的孩子眼球还没发育好，远视是正常的，但如果这时的远视储备不够，说明他的眼球发育太快，可能会导致近视。需要注意的是，远视储备值需要在散瞳的状态下才能测量准确，如果没有散瞳直接检测，结果一般会偏低，所以如果想知道孩子准确的远视储备值是需要散瞳的。

家长对待孩子视力变化的敏感度不一样，有些家长在孩子远视储备较少的时候已经开始紧张，提早想办法干预。今年暑假伊始，有个7岁男孩跟着家长来检查视力，结果是近视75度。身边亲友说，孩子近视度数不高，不需要急着戴眼镜。而这位家长认为，应该把孩子的近视度数控制在100度之内。

暑假里，家长督促孩子每天进行长时间户外活动，同时使用有视力防控设计的镜片。假期结束前，这个男孩来复查时，近视已经降为25度。虽然近视多数是不可逆的，不过小度数眼轴回退的现象也是有的，对近视起到了缓解作用。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛  
首席记者 张译心



尚女士家的平板电脑和投影机顶盒。