

“6·6爱眼日”特别报告——422个“爱尔云夹”给出警示 孩子用眼习惯监测结果有点扎心

电视、电脑、手机、作业……家里的“小眼镜”真是让父母操碎了心！今天是第27个全国爱眼日，为了给家长们了解孩子日常用眼情况提供一个参考，以便更好地督促孩子科学用眼，中国宁波网民生e点通特在此公布携手宁波爱尔光明眼科医院开展的云夹爱心试戴结果。

去年11月以来，这一云夹爱心试戴活动已累计对我市422名孩

子的眼情况进行了全天候监测。这些孩子的年龄以7至16岁为主。宁波爱尔光明眼科医院的专家整理了目前积累的数据，并给出了专业建议，希望能为您有效引导孩子养成良好用眼习惯提供帮助。

相关资料显示，中南大学爱尔眼科学院也曾就疫情期间影响儿童青少年近视发生发展的用眼行为及视觉环境给出大数据报告。此报告

从云夹检测人群中随机抽取了8759名孩子的数据，结果显示，孩子全天用眼距离在32.3±9.4cm内的平均用眼时长为253.2分钟，其中75.3%的孩子近距离日均用眼时间超2个小时（推荐每日用眼时间120分钟之内）；17.7%的孩子用眼距离低于33厘米（推荐用眼距离33厘米以上）；白天，有38%的孩子阅读环境光照低于推荐值；夜晚，则有87%孩子的阅读环境光照

低于推荐值（入眼光照推荐值125lux及以上）；95.9%的孩子户外活动时长低于120分钟，更有高达78.8%的孩子户外活动时长低于60分钟（户外活动时间推荐值≥120分钟）。

那么，宁波孩子的情况如何呢？截至目前，检测结果也不甚乐观。422份虽然只是一个小样本，但也不失为一种提醒与警示。

（张璐 易民）

1021条网友“随手拍”已整改 三大问题反映很强烈

文明始于心，创建在于行。宁波日报报网端“守护文明随手拍”活动近日推出以来，网友持续发力，通过中国宁波网民生e点通平台反映身边不文明现象。

截至目前，网友已上传相关问题1251条，这些问题经民生e点通平台与宁波市创建全国文明城市典范城市指挥应用平台实时对接后，再流转至相关区域或部门受理整改。截至6月5日，上述问题已有1021条得到回复，230条问题部门仍在受理中，回复率为81.6%。

从类别数量来看，反映最多的问题有三：一是车辆乱停放，二是环境脏乱，三是公共设施破损。这三大乱象占了投诉总量的47.7%；从属地情况来看，反映最多的区域依次为：鄞州346条，海曙区273条，江北110条，占投诉总量的58.2%。

近日，记者就网友最为关心车辆乱停放、环境脏乱和公共设施破损问题，随机对部分点位进行现场探访，看到现场均得到有效整治。

（石景 张弛）

鄞州二院附近盲道通畅了



占用盲道现象被整改。（张弛 摄）

祥裕街停车场脏乱现象整治了



杂物和部分“僵尸车”被清理了。（庄市街道供图）

宁海兴宁南路人行道修复了



地砖修复。（石景 摄）

“随手拍”邀您继续参与

护文明随手拍”图标，点击参与。

2、微信搜索“nb81850”，关注“宁波民生e点通”公众号后，点击底部菜单中的“守护文明随手拍”，直接发送。

3、扫描右方二维码，登录中国宁波网民生e点通群众留言板发帖或留言，帖文标题前请加注“wm”。

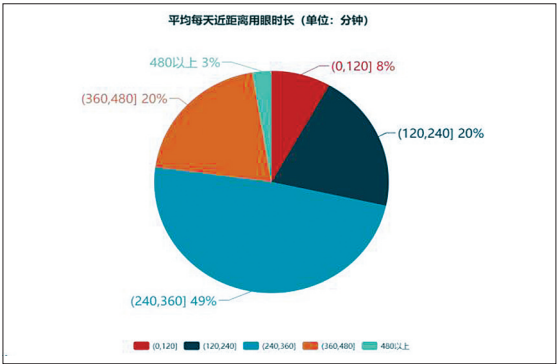


云夹样本数据显示之一：92%孩子用眼时长大于推荐值

在收录的422份宁波儿童青少年云夹数据中，近距离用眼时长平均286分钟（推荐值≤120分钟），92%的孩子用眼时长不达标。根据《近视防治指南》，单次持续近距离用眼不宜超过45分钟。

孩子们在持续用眼时，真的需要有人提醒甚至规定他们多多注意休息。

►图为422份宁波儿童青少年近距离用眼时长分布。其中，红色为每日用眼时间120分钟之内的占8%。

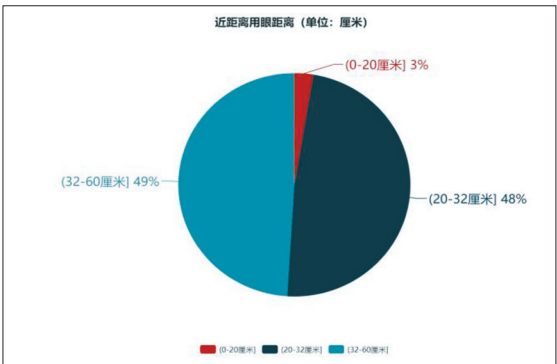


云夹样本数据显示之二：过半数孩子用眼距离不达标

422份宁波儿童青少年云夹数据显示该群体的平均近距离用眼距离31厘米（推荐值≥33厘米），51%的孩子近距离用眼距离不达标。

报告还显示，男生的平均近距离用眼距离高于女生，男生的用眼距离平均值高于33厘米，但女生的平均值低于推荐值。

►图为422份宁波儿童青少年近距离用眼数据分布。（推荐用眼距离33厘米以上）

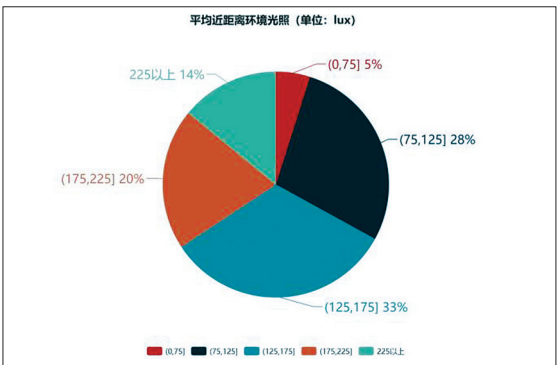


云夹样本数据显示之三：三分之一孩子入眼光照不足

关于入眼光照情况，宁波的数据好于中南大学爱尔眼科学院对各地8759名孩子的检测结果。422份宁波儿童青少年云夹数据中，近距离用眼光照平均值为160lux。

但尽管如此，仍有33%的孩子用眼环境光照不如人意。在近距离用眼时，环境光照过暗，双眼容易感觉到疲劳，因此，专家建议，孩子学习、阅读环境的光照强度最好大于125lux！

►图为422份宁波儿童青少年入眼光照数据分布。（入眼光照推荐值为125lux及以上）

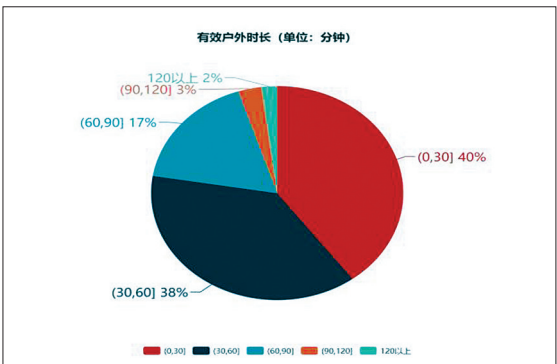


云夹样本数据显示之四：98%孩子需要更多的户外活动

检测结果中，有一点需要特别引起注意。422名宁波儿童青少年的户外活动时间过短，平均只有37分钟（推荐值≥120分钟），98%的孩子户外运动时长都未能达标。

户外活动对眼健康和近视防控有着十分重要的作用，为此，专家建议，如果要降低孩子的近视发生率，户外活动最好能保持每天2小时、每周10小时以上。

►图为422份宁波儿童青少年户外活动时间数据分布。（户外活动时间推荐值≥120分钟）



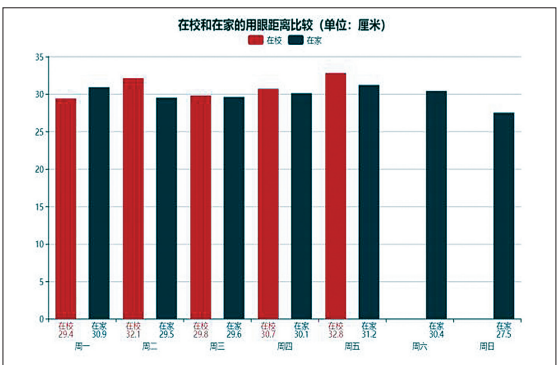
云夹样本数据显示之五：孩子用眼习惯在家远不如在校

检测结果还发现，422名宁波儿童青少年周六、周日在家的用眼时长分别为287.3分钟和254.9分钟，与在校期间用眼时长有所下降，但用眼习惯和视觉环境“在家”远不如“在校”。

在校用眼光照均在180lux以上，在家用眼环境光照却只有110lux左右。除此之外，孩子的用眼距离也比在校不规范了许多。有家长反映，孩子在学校上课时坐姿端正，但回到家做作业时坐姿“千奇百怪”，不少孩子会躺在沙发上、床上持续近距离地用眼。

综合孩子家校两处的用眼情况，在校的用眼距离也高于在家。尤其是周六与周日，孩子们的近距离用眼距离平均值全都低于推荐值，而且周日情况要比周六更糟糕。

专家们倡议：家庭是近视防控主战场，家长是近视防控“守门人”。家庭防控是关键！家长在平时要重视



孩子用眼行为的培养，学习科学近视防控知识，定期带孩子到专业的眼科医疗机构检查，为孩子建立屈光发育档案，记录孩子屈光发育情况，1年至少2次，只有早发现、早干预，才能有效消灭“小眼镜”！

▲图为422份宁波儿童青少年一周平均近距离用眼数据分布。（推荐用眼距离33厘米以上）

这十个问题您也很困扰吗 眼科专家线上公益讲座人气爆棚

中国宁波网民生e点通携手宁波爱尔光明眼科医院推出了一场特别的公益直播讲座。上海市儿童医院眼科主任、眼科学博士、国家儿童眼保健与视觉康复专家组成员乔彤教授在线为各位宁波网友支招。

直播中，众多网友实时问诊，直接与乔彤教授沟通，参与直播人数多达千余人。在此，记者整理了关注度较高的十个问题和乔彤教授的回复，与大家分享。

NO.1 目前，孩子们的视力现状怎么样？

乔彤：根据世卫组织2017年的一份研究报告，我国儿童青少年近视率高居世界第一。根据2021年监测

数据来看，截至2020年，我国儿童青少年总体的近视率是52.7%，从不同年龄段来看，幼儿园6岁孩子的近视率达到14.3%，小学达到35.6%，初中生达到了71.1%，高中生达到了80.5%。但实际上沿海等发达地区的儿童青少年近视率还要高于此平均数据。

NO.2 孩子看东西很吃力，就是近视了吗？

乔彤：视力模糊分很多种情况，要判断是属于哪一种，需根据患者年龄判断。如果是中老年人，看远处还可以，看近处看不清，需考虑是不是眼老花。一些老年人突然

果是儿童、青少年出现看远处模糊，那必须要去医院检查是否近视了！

NO.3 近视除了影响视力，还会有其他后果吗？

乔彤：近视除了会导致视力低下外，还会出现眼睛干涩和疲劳等情况，从而影响学习、工作和生活，而中高度近视，甚至可能导致眼球突出、眼睑松弛，从而影响容貌。

NO.4 低视力是遗传的吗？

乔彤：一部分父母的低视力情况可能会遗传，比如高度近视患者，后代出现高度近视的几率比一般人要大。其他如视网膜色素变性这类疾病，下一代中也有一部分会遗传。

NO.5 孩子近视了，只要戴眼

镜就行了吗？

乔彤：青少年出现近视之后，不一定非要戴眼镜。如果是假性近视，没有必要戴眼镜，这种情况可以用缓解疲劳的滴眼液，也可以用散瞳剂，同时多进行户外活动，还是能回到不近视状态的。因为假性近视是用眼过度导致的睫状肌痉挛，并没有发生眼睛结构的改变，这个时候不需要佩戴框架眼镜。

如果发生了真性近视，也并不是只有戴眼镜这一个选择，还可以配一副合适的角膜塑形镜，在缓解或控制近视度数增长方面，角膜塑形镜比框架眼镜的效果要好很多。有的孩子配上之后，可能在相当长

的一段时间内，近视度数都没有继续增加，如果能坚持佩戴效果还是非常不错的。

NO.6 近视只要熬过青少年，度数就不会增加了吗？

乔彤：不一定，成年后由于身体发育停止了，眼睛度数一般不会增长，但是如果不注意用眼习惯，经常使眼睛处于疲劳状态，度数还是会增加的。

NO.7 孩子眯眼看东西，近视会加深吗？

乔彤：有可能加重近视度数的。眯着眼睛看就像缩小光圈的相机，从小孔看时图像会更清晰。长时间眯眼看东西，眼睛的睫状肌收缩太多，可能会导致近视度数增加，而且还会增加散光的可能。

NO.8 戴上眼镜就要戴一辈子了，真的吗？

乔彤：不是真的，如果条件符合，做了屈光手术可以摘掉眼镜。

NO.9 OK镜现在很火，是付“智商税”吗？

乔彤：不是。OK镜片的原理是每天晚上给近视的患者配戴，将眼角膜压平，降低角膜的屈光度，从而降低近视的度数，早上摘下镜片后，可以获得清晰的视力并保持一天。近视本身是不可逆的，青少年身体发育速度快，因此如果不