

普查眼轴长短+视力训练仪+多点离焦眼镜=“好的视力” 谁在“打”孩子眼睛的主意

近期，去眼科医院就诊、配眼镜的孩子比以往多了不少，甚至还有幼儿园的小宝宝。记者发现，在眼科检查中不同的医院说法不一，推荐的预防近视方法也不尽相同，再加上网上各种护眼“小妙招”，使得焦虑不已的家长们的无所适从。

图片来自网络



现象1 近视防控先花16800

霍女士近日领着6岁的儿子来到家门口的一家眼科诊所做检查。在工作人员推荐下，她花198元做了一个检查套餐，包括专业近视风险评估、光学生物测量等项目，可以检查孩子的视力、眼轴状况、远视储备情况。

“孩子眼轴长了，远视储备不太够，得特别注意。”医生说，孩子的眼睛调节功能也出现问题，要

使用一些方法或仪器训练，否则眼睛会受到影响，比如容易疲劳影响注意力，看书容易串行看错内容，甚至做计算题看错加减号。从检查情况看，眼轴数据不好，角膜曲率指标不好，这都是决定近视与否的关键，推荐了一款远像光屏视力训练仪，称能让孩子放松用眼，防控近视，售价16800元。

霍女士又带着儿子去一家眼科专科医院，虽然

检查的眼轴数据和上次接近，但这位医生说，孩子的眼轴增长是在自然生长的范围内，视力也正常。当霍女士询问眼轴长度超过均值是否有问题时，这位医生解释说，均值只是一个参考值，没必要过度纠结数值，因为每个孩子的情况都不一样，最重要的是帮助孩子养成良好的用眼习惯和卫生。在霍女士追问孩子是不是要近视时，医生也表示否定，答复平时注意防控即可。另外，针对之前那个诊所查出的眼睛调节功能问题，这位医生也说并没有发现异常。

现象2 价格不菲的小眼镜

刘女士的儿子上小学二年级，她为孩子的眼睛操碎心，“发现孩子先天弱视，还有散光问题。”

刘女士带孩子去了一家青少年近视防控中心检查，在查完眼轴后，医生说数据不乐观，要注意防

控，否则很快会成近视。“等孩子的散光治疗好，有可能彻底摘下眼镜，所以无论如何要把近视防控做好。”医生的话戳中了刘女士的心，她下决心一定要帮助孩子做好近视防控。医生推荐配一款多点离

焦眼镜，近距离用时戴上，坚持就能控制眼轴增长，延缓近视。刘女士打听了一圈，发现有不少家长给孩子配了，但绝大多数都是孩子的眼睛已近视了。这款眼镜一套配下来4000元左右。刘女士去了不少医院，发现每家医院都有自己的特效产品，医生都说有针对作用，但到底哪个能起作用不给打包票，“不能耽误孩子。”刘女士咬牙给孩子配了。

现象3 观点相互“打架”，无所适从

“户外活动时间不够，就去阳光下晒眼皮，可以弥补不足”“阳光下干什么都好，看书都对眼睛好”“室内再亮也不如室外，在室内待久了没有近距离用眼也可能近视”……家长获取了诸多关于近视防

控的信息，但信息真假难辨，有些观点甚至相互“打架”，这让家长们一头雾水，不知如何是好。

关于“晒眼皮”和“去阳光下看书”的说法，北京同仁医院验光配镜专业事务部主任吴敏告诉记者，

所谓晒眼皮和在没有任何遮挡的阳光下看书，刺激眼睛，对眼睛不好，如果换成在树荫或遮阳棚下，光线不斑驳也不刺眼就没太大关系；如果黄昏在室外看书，还不如进屋开灯看书。“这些问题都是相对的，户外自然光可能比在室内强些，但在户外看书肯定又不如在户外散步，再进一步说在户外运动更好，这样才能产生更多多巴胺，起到更多保护作用。”

追问和建议 防控产品真有效？严控看电子设备时间最有效

市面上现在流行的全光谱灯、护眼灯等近视防控设备，究竟有用还是另有所图？

同仁医院验光配镜专业事务部主任吴敏说，对于护眼灯的近视防控效果，目前没有更多临床试验结果，一般来说环境灯光要明亮均匀，但并不是越亮越好，就是光线不能刺眼，明亮且要柔和才行，否则眼睛会难受，甚至出现流泪眼的反应。

从医学角度讲，某种方式个别案例使用有效并不能说明问题，专业医生推荐的做法都经过了临床研究试验，或观察较长时间得出结论，相对风险小。

市面上流行一种近视治疗仪器——哺光仪，相当于电子眼罩，用重复低强度的红光照射辅助近视治疗，因长期的安全性尚存争议，需要谨慎对待，如果要尝试，建议在权威且严密的眼底监测下进行。

至于哪种或者哪几种近视防控方法有效，因为个体差异很大，所以都是概率。但对个体而言，近视防控需要定期观察，并根据情况及时调整或者更

换，让孩子发育和防控过程中随时保持正轨。

疫情期间户外活动时间减少和线上网课时间增加，两个因素的叠加致使近视问题逐渐低龄化，也让已经近视的孩子加重了度数。家长不知所措。

近视防控手段是否有成体系、成标准的一套方法，让家长们能有范本可依？

1. 增加户外活动时间

“其实目前预防近视最有效也最经济的做法，就是增加白天的户外活动时间。”吴敏说，对于低龄的孩子，课业压力还没那么大，更应该增加户外活动时间。平时孩子上学，除了校内的户外活动，走路或者骑车上下学的零散时间也算户外活动，若累计仍达不到每天两小时，周末可以适当增加户外活动时间。“如果平时都没有户外活动，只是集中在周末两天，这样做的效果远不如分散在每一天好。”

2. 控制近距离用眼时长

除了看电子设备，长时间看书、弹琴、下棋、玩

玩具等，只要是近距离用眼，都容易发展成近视。“家长要严格控制幼儿近距离用眼的时间，一般不要超过20分钟，如果是看电子设备，时间就应该更短。”吴敏说，因为每个孩子的眼睛情况、家庭情况存在差异，不可能采用千篇一律的方法，但增加白天户外活动，培养良好的用眼习惯和卫生是共通的，也是非常重要的。没有近视的孩子重点在预防，已经近视的孩子重点在延缓近视增长速度。

3. 定期进行视力筛查

另外提醒家长，从孩子能够配合开始，就应该定期到医院或者正规的视光中心进行视力筛查，“视力是一个特别好的参考值，定期观察视力、眼轴等变化都有助于家长尽早发现孩子的屈光问题。”

多位眼科专家也指出，家长们一定要走出认识误区，比如认为只要进行了防控干预，孩子就不会近视，或者度数就不应该上涨，这是不现实的。理想的目标是通过长期不断的努力，将度数增长控制在尽可能小的幅度，避免孩子过早近视或者发展为高度近视，近视度数越高，发生视网膜病变等眼部疾病的风险也就越高。

来源：北京晚报