



守护孩子的“视力存款”

文 / 大连医科大学附属第二医院 姜衍



姜衍 主管药师。
擅长内分泌疾病和老年慢病患者的个体化用药指导以及药学科普宣教。发表科普文章多篇，并多次参与科普视频拍摄和制作。通过多元化科普形式推动合理用药理念传播，构建“医-药-患”安全用药生态体系，助力医院药学高质量发展。

在孩子成长的过程中，视力健康至关重要。每到新学期，眼科门诊就会迎来一批检查视力的小患者。之前有个7岁的小朋友名叫多米，他看黑板时总爱眯着眼睛，检查发现他的远视储备仅剩50度。这个结果让家长既困惑又焦虑。“远视储备”是什么？有这么重要吗？此时应该怎么办？其实，这正是当代家长需要掌握的视力保护必修课。

一、什么是远视储备

每个孩子出生时都是“远视眼”，这是他们与生俱来的“视力存款”，专业术语叫远视储备（表1）。这种

“远视”不是真正的视力问题，而是眼球发育过程中的正常现象。新生儿的眼球比较小，眼轴短，光线进入眼睛后会聚焦在视网膜后方，形成大约+2.50 D（250度）的生理性远视。

随着孩子年龄增长，眼轴逐渐拉长，远视度数就会自然消耗，到12岁左右基本达到正视眼状态。远视储备就像是一笔“视力存款”，能帮孩子抵抗眼轴过快增长带来的近视风险。

有调查显示，我国6岁儿童近视率达到14.3%，这和远视储备过早耗尽密切相关。当远视储备值低于同年龄段的正常范围时，孩子近视的风险就会增加。

表1 儿童正常远视储备范围

年龄	正常远视储备范围
3岁	+1.75 ~ +2.00 D
6岁	+1.25 ~ +1.50 D
8岁	+0.75 ~ +1.00 D
10岁	+0.25 ~ +0.50 D

二、远视储备告急的预警信号

当孩子的“视力存款”被悄悄透支时，身体会发出一些预警信号。这些信号常常隐藏在生活细节里，很

容易被当成“坏习惯”或“小毛病”。比如, 孩子看远处时会不自觉地眯眼, 看电视时身体往前倾, 写字或看书时越趴越低, 在强光下容易流泪, 长时间阅读后头部胀痛, 还有频繁眨眼。要是出现这些症状, 就说明孩子可能正在过度消耗远视储备。

三、谁在偷走孩子的远视储备

1. 屏幕暴露过早

如今, 电子设备越来越普及, 幼儿使用电子设备已成为普遍现象。研究发现, 每天使用电子设备超过1小时的学龄前儿童(3~6岁), 其远视储备的消耗速度是正常儿童的1.8~2.5倍。电子屏幕发出的高能蓝光与持续近距离用眼习惯共同作用, 严重影响眼球的正常发育。

2. 光照严重不足

有研究表明, 每天户外活动不足1小时的孩子, 近视发生率是户外活动充足孩子的2.5倍。室内的光照强度只有晴天户外的5%~10%。足够的光照能刺激视网膜分泌多巴胺, 而多巴胺是调控眼轴生长的关键物质。所以, 光照不足会影响眼球的正常发育, 进而消耗远视储备。

3. 用眼模式畸变

现在的孩子, 生活里到处都是近距离用眼的活动, 像玩乐高积木、看绘本、练钢琴等。长时间近距离用眼, 会让睫状肌一直处于紧张状态, 就像橡皮筋一直被拉紧, 最终失去弹性调节能力。

四、如何科学守护远视储备

1. 增加户外活动

每天至少保证孩子进行2小时的户外活动——哪怕是在树荫下活动, 或者阴天出门走走也可以。要是没有一整块时间, 也可以把户外活动时间拆分开来, 充分利用上学路上、课间休息、放学后等零碎时间。

2. 遵循“20-20-20”法则

每近距离用眼20分钟, 就让孩子眺望20英尺(6米)外的物体20秒。这个方法能有效缓解睫状肌疲劳。家长可以和孩子玩“找远处物体”的游戏, 比如一起数对面楼的空调外机, 让护眼变得有趣。

3. 打造智能用眼环境

书桌最好侧对窗户, 保证孩子惯用手的对侧采

光。看书的时候, 把书本倾斜45°, 这样能减少颈椎前倾带来的眼压升高。台灯要选择色温4000 K左右的暖白光, 照度达到500 Lux, 给孩子提供舒适的阅读光线。

4. 建立视力档案

孩子3岁起, 每半年就要带他去进行一次专业验光, 记录眼轴长度、角膜曲率等数据。通过监测眼轴增长速度(正常情况下每年增长不超过0.2毫米), 能提前1~2年发现近视的早期迹象。

五、破除常见认知误区

误区1: 视力1.0就是正常

常规视力表检查只能反映孩子当下的视力情况, 并不能显示远视储备。这就好比银行账户, 表面上余额正常, 但可能已经有透支风险了。所以, 不能仅仅根据视力表上的结果判断孩子视力是否真正健康。

误区2: 近视了戴眼镜会加深度数

事实恰恰相反, 如果孩子近视了却不及时矫正, 看东西就会模糊不清, 这样会加剧视疲劳, 反而更容易让近视度数加深。临床数据显示, 合理佩戴眼镜能让每年增长的近视度数减少0.50 D以上。

误区3: 护眼灯能预防近视

再好的护眼灯也无法替代自然光。护眼灯的主要作用是提供舒适的照明环境, 并不能改变近距离用眼的本质, 所以不能单纯依靠护眼灯来预防近视。

六、打赢视力保卫战需要“全家总动员”

保护孩子的远视储备不是孩子一个人的事, 需要全家人一起努力。比如, 可以设立家庭“无屏幕日”, 把亲子阅读时间改成听书时间, 用棋类游戏(如军棋、五子棋、飞行棋等)代替手机游戏, 还可以定期举办家庭视力测试活动。只有当护眼成为全家人的生活习惯, 孩子的视力保护才能真正落实到位。

站在眼科诊室的视力表前, 我们能深刻体会到: 对远视储备的守护不仅是医学问题, 更是现代家庭教育的重要课题。相信通过科学认知和日常践行, 每个家庭都能为孩子筑起坚固的视力防线, 让明眸善睐的童年不再蒙尘。

张颖 王