

# 保护好孩子的“远视储备”

——飞视眼视光专家谈“远视储备”的重要性

本报记者 丁文慧

婴幼儿和儿童时期是孩子视力发育的关键时期,但你知道吗?每个孩子小时候都是远视眼,这个时候的远视与将来可能发生的近视密切相关。因为远视储备消耗的程度与速度,是决定孩子是否会近视的关键因素。虽然远视储备大多来自遗传,但父母按时带孩子做视功能检查,对孩子远视储备的消耗状况了如指掌,可以帮孩子保护好眼睛。那么什么是远视储备?又该如何保护孩子的远视储备呢?记者日前就有关问题采访了飞视眼镜眼视光中心眼视光专家、国家一级验光技师郭雪平。

## 什么是远视储备

郭雪平说,每个孩子天生都是远视眼,由于生长发育的原因,眼球较小,眼轴并未达到成人水平,眼睛的前后径较短,眼睛所看到的景物会聚焦到视网膜后面的位置,有些类似远视眼发生的情况。不过孩子的这种远视是生理性的,随着儿童的发育和眼球成熟,会逐渐减弱或者消失。根据

眼科临床观察,一般5岁的孩子平均拥有至少200度的远视,通常就把这200多度称作“远视储备”。

## 不同年龄应该具有多少远视储备

郭老师说,3岁以前应具有300度的远视储备;4岁应具有200—250度左右的远视储备;5岁应具有150—200度左右的远视储备;6岁应具有100—150度左右的远视储备;7岁应具有50—100度左右的远视储备;8岁应具有0—50度左右的远视储备;9岁成为正视眼。如果你的孩子远视储备不在这个范围内,那就有近视隐患。有些儿童远视储备下降,达不到正常年龄该有的水平,这时就是眼睛给我们发来的一个信号,它正在往近视方向发展。

## 如何保护远视储备

首先,户外运动是避免远视储备过度消耗的最佳途径,可以有效预防近视的产生。户外活动不仅能更多地接触阳光,促进多巴胺的分泌,多巴胺能阻断眼轴的增长,减少眼轴发育过快的风险;另外,紫外线能增加体内维

生素D的合成,使巩膜变硬,同样对减缓眼轴增长有帮助。其次,需要均衡全面地摄入各种营养。在均衡膳食的基础上,可以重点补充富含DHA、钙、维生素A和维生素C的食物。再次,室内光源也非常重要,阅读光源的亮度要稳定,光线集中、柔和、无眩光,最好选用无频闪率的护眼灯,同时要注意少给孩子玩电子产品。

## 定期检查,建立视力档案

郭老师建议,家长们应在孩子4岁或5岁有一定的认知能力时开始,定期到视光中心进行验光和眼部检查。把验光度数、眼轴长度、屈光状态、角膜曲率、眼压等数值记录下来,为孩子建立一份屈光发育档案。

屈光发育档案是对儿童建立动态的屈光发育过程监测跟踪系统,它不仅可以及早发现眼屈光异常,如远视、近视、散光和弱视等,还能在视力正常的儿童中,筛选出近视眼的潜在问题,并及时进行干预,减缓或者避免近视的发生。

## ■ 温馨小贴士

预防近视,保护眼睛,家长也应该给孩子补充保护眼睛的营养物——叶黄素。叶黄素是维持视细胞和视神经正常视觉功能的重要元素,是一种性能优异的抗氧化剂,叶黄素存在于人体眼部所有组织中,包括虹膜组织、晶状体、视网膜、视神经和眼部脂肪,

其中以视网膜黄斑区浓度最高。科学研究已经发现,视网膜中叶黄素浓度越高,视觉敏感度越强。由于叶黄素人体无法自我合成,而正常饮食情况下,营养供应不足,必须通过外界摄入来补充,所以建议每年服用一个阶段的叶黄素来保护眼健康。



## 冬季头发静电怎么除

进入冬季,头发容易产生静电,那么,我们要如何去除这些静电呢?

### 1.保持头发清洁

冬天气候干燥,特别容易滋生头皮屑,这就一定要保持头发的清洁和舒适。因为头屑污垢黏着的头发是静电产生的温床。所以,冬天一定要勤洗头、勤换衣服,这样就能有效清除人体表面积聚的静电荷。

### 2.不用含酒精的产品

在给头发做定型时不要使用含有酒精的产品,酒精易挥发,会让头发更加干燥。最好使用免洗护发素,不仅会在头发表面形成一层保护膜,还可以帮助秀发定型。

### 3.选择木梳或角梳

梳子的选择也尤为重要,最好选用木质或者角质的梳子来梳理头发。如果用的是塑料梳子,可以在使用前先将梳子放在水中浸泡片刻,等静电消除之后再梳理头发。

### 4.打理前先打湿头发

头发干燥、蓬松难打理,早上起床后最好能喷些保湿喷雾,将头发打湿、再梳理平整,有利于防止静电的产生。

未语



# 星茂汇 VOVOPARK

## “星享感恩季”

**小积分 大作战**  
11月19日-11月30日

会员凭任意单笔消费积分  
可抽奖一次  
最高获赠100元餐饮现金券  
无门槛使用

活动地点: B1层中庭

**星客专享**

活动期间, 新老会员到店  
赠 50元  
2h 免费停车券 X4  
+ 欢唱券  
2次 菠萝树不同时  
体验卡

兑换地点: B1层客服台

今年“双11”大战,大家过得还好吗?购物车清空了吗?银行卡里还有余额吗?是不是为了“剁手”耗费了太多能量?那么一起来星茂汇VOVOPARK补充能量,寻觅美食吧,海量福利让你瞬间能量爆棚。只要你是星茂汇VOVOPARK的忠实会员,那么这个冬季,立刻开启你的美食雷达,一起踏上寻觅美味之旅,玩转美食全场嗨吃!

星茂汇VOVOPARK星客专享,即日起至11月30日,到店即赠50积分,积分立马当钱花。8小时免费停车券,购物没负担;会员抽奖免费拿,小积分撬动大礼券;100元餐饮券,无门槛任意吃。星茂汇VOVOPARK潮牌来袭,专属优惠不将就,思锐泰格、丝域养发、菠萝树益智玩具,新店开业优享福利,大牌加持星畅享。百盛店庆,美味共享,在百盛消费777元即可获得星茂汇VOVOPARK70元餐饮券一张,有吃有喝又有玩儿,趣玩感恩月。即日起至11月30日,哈尼鹿萌宠来袭,羊驼萌翻全场,一场与萌宠零距离接触的视觉盛宴,让你足不出城,一次将萌宠尽收眼底,近距离接触羊驼宝宝,在城市中给萌宝一个“森林空间”。到店体验享福利,足不出户也可以参与花式抽奖,即日起至11月29日,星茂汇VOVOPARK公众号线上抽奖,众多好礼拼手气,亲朋好友来助力。礼品多多,总有一款能砸到你。

星茂汇VOVOPARK的会员请注意,积分清零活动即将上线,为保证大家顺利使用积分兑换豪礼,星茂汇VOVOPARK将会上线众多好礼进行积分兑换。请大家关注星茂汇VOVOPARK公众号,更多好礼尽在星茂汇VOVOPARK。 潘之

**VOVO PARK**  
**星茂汇**

立即关注  
惊喜多多

服务热线:  
0352-2028888

项目地址:  
大同市永泰南路星茂汇VOVO PARK