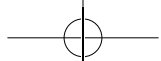


北京市儿童青少年 近视·**防**·**控**·读本



北京市教育委员会
北京市卫生健康委员会



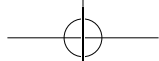


“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的
眼睛，让他们拥有一个光明的未来。”

——习近平

目 录

北京市儿童青少年近视防控十条措施	1
你知道吗？	
· 什么是近视	3
· 医学上近视的分类	3
· 近视的危害	4
· 近视的早期表现	5
· 确诊为近视后应该怎么办	6
· 配镜一定要去医院进行散瞳验光	6
· 警惕近视能治愈的虚假宣传	7
· 预防及延缓近视发展 TIPS	8
家庭关注	
· 增加户外活动和锻炼	9
· 控制电子产品使用	10
· 减轻课业学习负担	10
· 避免不良用眼行为	11
· 保障睡眠和营养	12
· 关注家庭用眼环境	12
家庭护眼按摩操	13
眼保健操图解	15



北京市儿童青少年近视防控十条措施

一、严格控制学生使用电子产品

学生个人手机、平板电脑等电子产品严禁带入课堂，带入学校的要进行统一保管。教师使用电子屏幕开展教学时长累计不得超过教学总时长的30%。家长要以身作则地引导孩子特别是学龄前儿童合理有度地使用电子产品；严禁8岁以下低幼年龄儿童玩电子游戏；孩子每天使用电子屏幕时间不得超过1小时。

二、切实减轻学生学业负担

学校要合理安排学生作业时间，小学一二年级严禁布置书面家庭作业。家长要引导孩子合理安排作业时间，督促孩子规范做好眼保健操。严格保障孩子睡眠时间，幼儿园和小学生每天睡眠不低于10小时、初中生不低于9小时、高中阶段学生不低于8个小时。

三、切实强化体育课和课外锻炼

严禁挤占体育课时和大课间，中小学生在学时体育活动时间每天不低于1小时。要利用课后服务时间优先安排体育活动。在正常情况下，幼儿园户外活动每天不得少于2小时，寄宿制幼儿园不得少于3小时，其中体育活动时间不少于1小时。家长要引导孩子每天进行户外活动或体育锻炼，陪同或督促孩子完成寒暑假体育作业。

四、严格落实学生作息管理

严禁中小学拖堂现象，严格落实全体中小学生每天上下午各1次眼保健操的要求，重点加强小学低年级学生的作息管理，学校要建立并严格执行作息制度落实情况每日检查机制。

五、大力加强学校卫生健康教育

学校要对学生、教师和家长分层开展有针对性的健康教育，每学期至少分别开展一次近视防控专题教育，必须将健康教育纳入教职员入职和在职培训，切实将健康教育融入课堂教学、校园文化和学生日常行为规范。

六、严格落实视力日常监测

学校每学期对全体学生进行视力日常监测不得少于2次，必须建立健全健康体检数据库，学校必须建立视力不良学生健康档案并进行有针对性的干预，发现视力异常学生必须告知家长进行专业检查。

七、切实改善学校教学环境

严格落实普通中小学校、中等职业学校建设标准，学校教室照明卫生条件必须100%达标。每学期对教室、实验室、图书馆（阅览室）、宿舍、体育场馆等采光和照明条件进行一次检查和清洁，至少每月调整一次学生座位，至少每学期集中调整一次学生课桌椅高度。

八、切实加强学生视力健康日常干预

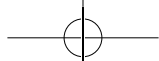
教师必须掌握“一尺、一拳、一寸”的正确读写姿势并教会学生熟练应用，监督并随时纠正学生不良读写姿势。教师发现学生出现看不清黑板、经常揉眼睛等迹象时，有义务询问其视力情况并及时提醒。

九、大力促进学生饮食健康

学校供餐必须保障鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于学生视力健康的营养膳食。家长要引导孩子不挑食、不偏食，严格控制高糖、高油、高盐等食品饮料的摄入。

十、强化评议考核

建立本市儿童青少年近视综合防控联席会制度，统筹、指导、监督、考核全市儿童青少年近视防控工作。市政府授权市教委、市卫健委与各区人民政府签订全面加强儿童青少年近视防控工作责任书，建立并严格落实各区、学校、班级每年开展儿童青少年近视防控工作评议考核制度，每年开展各区儿童青少年近视防控工作评议考核，结果向社会公布。



在调节放松状态时，平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前，这种屈光状态称为近视。

近视以视远不清、视近清为主要特征。发生在儿童青少年中的屈光不正主要为近视。

医学上近视的分类

医学上根据近视度数可以将近视分为低度、中度和高度近视。

- 低度近视：-0.50D~-3.00D（低于或等于300度）；
- 中度近视：-3.25D~-6.00D（300-600度之间）；
- 高度近视：-6.00D以上（600度以上）。

近视的危害

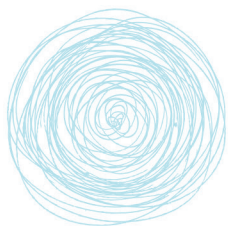
近视不仅仅是看不清东西、需要戴眼镜那么简单哦！

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳、头晕、反应及判断能力差、注意力分散，影响学习效率和成绩。

近视患者报考大学时会有专业限制，参军也会受限制。

高度近视，除远视力差外，常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物、闪光感等症状，并可发生程度不等的玻璃体混浊、斜视、视网膜脱离、黄斑病变、白内障、青光眼等多种并发症，严重损害视力，甚至导致失明。

准分子激光手术虽然可能使近视患者摘掉眼镜，但无法预防及解决近视并发症。



近视的早期表现

孩子发生了近视要早发现，如果出现了下面的表现，家长要及早带孩子去医院进行检查：

1. 经常眯起眼睛看东西
2. 频繁眨眼
3. 经常揉眼睛
4. 经常歪着头看物体
5. 经常皱眉
6. 经常拉扯眼角
7. 近距离看书写字



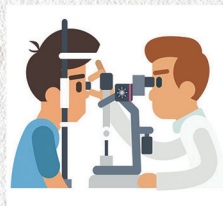
05

确诊为近视后应该怎么办

一旦确诊为近视，就应该积极进行矫正，避免视力进一步下降。家长一定要带孩子到正规医院进行诊断和治疗。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，但具体配戴何种眼镜，应听从专业医生的指导。视力矫正后，应继续督促孩子坚持良好用眼习惯，定期进行视力检查，做好视力保护，防止近视加重。

配镜一定要去医院进行散瞳验光

因为儿童青少年的眼球还没有发育成熟，所以儿童青少年配镜需要进行散瞳验光，这只有正规的医疗机构才有资质完成，此外医生还会综合评估儿童的用眼环境和习惯，提出预防近视的建议，这也非常重要。而眼镜店的快速电脑验光配镜无法达到上述要求。



06



警惕近视能治愈的虚假宣传



截至目前，医学上还没有治愈近视的方法，只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等方法避免近视加重。

不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。不科学的处置可能会导致孩子视力进一步下降，甚至造成眼部感染或外伤等严重后果。

07

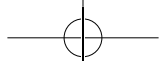


预防及延缓近视发展TIPS

1. 多参加户外活动是最有效的防控方法。
2. 改变生活方式：严格控制电子产品使用，均衡饮食，养成健康的生活作息。
3. 养成良好用眼习惯：注意光照度充足、舒适。保持良好的读写姿势。缩短近距用眼时间。
4. 改善用眼环境：要保证充足、合适的环境光线，光照强度应大于300lx，以获得良好的视觉信息。
5. 科学矫治近视：要在正规医生指导下科学合理矫治近视，如配戴框架眼镜、角膜塑形镜、多焦点软镜等。



08



家庭关注

家庭对孩子的成长至关重要。家长应当了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯，尽可能提供良好的居家视觉环境。重视孩子视力保护与健康，及时预防和控制近视的发生与发展。



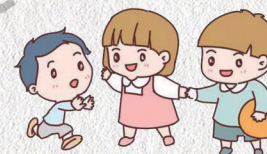
增加户外活动和锻炼

足够的户外活动是预防儿童青少年近视的重要措施。保证孩子每天进行2小时以上户外活动，已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间。鼓励孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成寒暑假体育作业，使其掌握1-2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

09

控制电子产品使用

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，每天累计不宜超过1小时，使用电子产品学习30-40分钟后，应休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

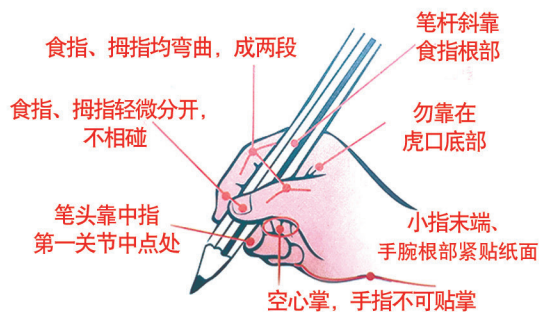


减轻课业学习负担



配合学校切实减轻孩子课业负担，不要盲目参加课外培训、跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

10



避免不良用眼行为

引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸，读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

眼离1尺

胸离1拳

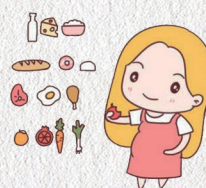
笔离1寸



11

保障睡眠和营养

保障孩子睡眠时间，确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时。不偏食不挑食，少吃糖类，多吃含有维生素A、C和钙的食物。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。



关注家庭用眼环境

家长应根据孩子身高变化及时调整桌椅高度或调换适合的桌椅，以保证学生在家读书写字时，能够保持正确的读写姿势。保证孩子读写有足够的照明。夜晚读书写字时，应同时使用顶灯和台灯，保持作业面与周围照明环境和谐，在看电视、电脑时也是如此。白天光线不足时要配合使用台灯。使用台灯时，光线应从写字的手的对侧照入，光线不被头或手遮挡，即右手写字应从左侧照入。家庭中书桌应放在窗户旁，使其长轴与窗户垂直，自然光线从左侧射入。



12



家庭护眼

按摩操

JIATINGHUYANANMOC



家庭护眼按摩操是以中医理论为基础，特别是以针灸推拿学为依据，选择适当的经络和穴位，采用揉按、捏拿等手法，通过疏通经络，调和眼部气血，以达到缓解眼睛疲劳、保护视力的目的。这套家庭护眼按摩操设计合理，穴位、手法选择适当，安全性高，简便易学，适宜家庭推广应用。

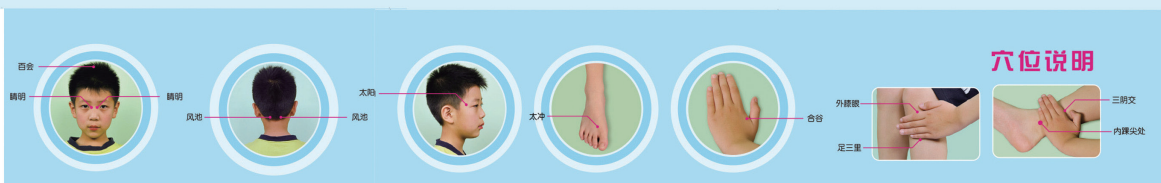
家庭护眼按摩操选取的主要穴位和经络包括：睛明、太阳、百会、风池、肩井、合谷、足三里、三阴交、太冲及背部的足太阳膀胱经等。

家庭护眼按摩操共十四节，每节八八拍，在操作过程中，孩子放松，取坐位；家长根据每节操的具体要求采取站位、坐位两种姿势。

注意事项：

- 1、每天坚持至少做一次“家庭护眼按摩操”。
- 2、做操前家长要洗手，保持手部清洁，指甲不宜过长。
- 3、做操时家长应注意选准穴位，动作准确，用力适当，以做操后孩子自觉舒适为宜。
- 4、做操时孩子坐姿舒适，身体放松，心境平和。
- 5、做操时孩子不要看电视、看书、玩游戏。按摩头部、眼部穴位时以闭目为宜；按摩身体其他穴位时，以向前看为佳。

家长在学生学习间隙，应当每天督促学生做一次《眼保健操》，并为学生做一次《家庭护眼按摩操》，帮助孩子放松肌肉，缓解眼部疲劳，保护视力。



第一节 揉按睛明穴

穴位说明：

睛明：位于内眼角稍上方。

操作要领：

孩子取坐位，闭眼，头部可轻靠在家长的身上。家长站在孩子身后，用双手中指螺旋纹面放置于孩子双眼的睛明穴处，向鼻侧方向有节奏地进行揉按。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。其余四指自然放松，固定孩子的头部。

第二节 揉按太阳穴

穴位说明：

太阳：位于两眉梢后凹陷处。

操作要领：

孩子取坐位，闭眼，头部可轻靠在家长身上。家长站在孩子身后，以双手中指螺旋纹面放置于孩子双侧太阳穴处，有节奏地揉按太阳穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。另外四指轻置于孩子头部两侧。

第三节 揉按百会穴

穴位说明：

百会：位于人体的头顶部，两耳尖直上连线与头前后正中线的交点处。

操作要领：

孩子取坐位，闭眼。家长站在孩子身后。

将一只手指扶住其头部，另一只手指的螺旋纹面有节奏地揉按百会穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。用力适当，以穴位处稍有酸胀感为宜。

第四节 揉按风池穴

穴位说明：

风池：位于颈后枕骨下两条大筋外侧的凹陷处。

操作要领：

孩子取坐位。家长站在孩子身后，以一手扶住颈部，另一手拇指、食指螺旋纹面置颈项两侧之风池穴处，有节奏地揉按风池穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。用力适当，以穴位处有酸胀感为宜。

第五节 捏拿肩胛肌肉

穴位说明：

肩井：位于乳头直上与肩部正中线的交点。

操作要领：

孩子取坐位。家长站立在孩子身后，以双手手掌置于双肩，四指在前，拇指在后，着力向上捏拿肩井穴周围肌肉。每捏拿1次为2拍，连续做8个8拍。

第六节 揉按左手合谷穴

穴位说明：

合谷：一手拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。

操作要领：

孩子取坐位。家长以一只手指轻握孩子左手的四指，另一只手指轻握孩子左手的合谷穴。其余四指固定住孩子的小指外侧缘。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按力度以穴位处稍有酸胀感为宜。

第七节 揉按右手合谷穴

穴位说明：

合谷：一手拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。

操作要领：

孩子取坐位。家长以一只手指轻握孩子右手的四指，其余四指固定住孩子右手的小指外侧缘。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按力度以穴位处稍有酸胀感为宜。

第八节 揉按左足三里

穴位说明：

足三里：位于外膝眼下三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长以左手大拇指的螺旋纹面揉按孩子左侧的足三里穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第九节 揉按左侧三阴交

穴位说明：

三阴交：小腿内踝尖直上三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）胫骨右侧凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长以右手手指和食指的螺旋纹面叠合用力，揉按孩子左侧的三阴交穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第十节 揉按左侧太冲穴

穴位说明：

太冲：位于足背，在大趾和二趾之间趾骨前凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的左侧，孩子将左腿平放到家长腿上。家长用左手大拇指的顶端向深处揉按孩子左侧的太冲穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第十一节 揉按右侧足三里

穴位说明：

足三里：位于外膝眼下三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长以右手大拇指的螺旋纹面揉按孩子右侧的足三里穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第十二节 揉按右侧三阴交

穴位说明：

三阴交：小腿内踝尖直上三寸（三寸：孩子的四个手指横宽）胫骨右侧凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长以左手手指和食指的螺旋纹面叠合用力，揉按孩子右侧的三阴交穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第十三节 揉按右侧太冲穴

穴位说明：

太冲：位于足背，在大趾和二趾之间趾骨前凹陷处。

操作要领：

孩子和家长均取坐位。家长坐在孩子的右侧，孩子将右腿平放到家长腿上。家长用右手大拇指的顶端向深处揉按孩子右侧的太冲穴。每揉按1次为1拍，连续做8个8拍。揉按时稍用力，以穴位处有酸胀感为宜。

第十四节 揉按背部膀胱经

穴位说明：

背部膀胱经位于背脊两侧。

操作要领：

孩子取坐位。家长一只手指扶住孩子的背部，用另一只手的手掌沿着孩子的背脊两侧从上至下揉按。左右各揉按4个8拍，双侧共8个8拍。

家庭护眼按摩操（具体操作演示请扫二维码）



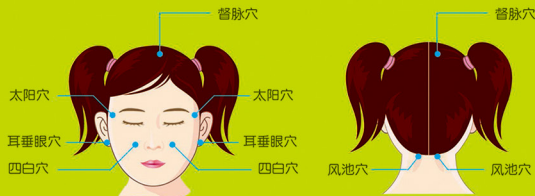


眼保健操图解

YANBAOJIANCAO

眼保健操选穴原理

眼保健操涉及的穴位都是中医眼科临床的常用穴位。主要有太阳穴、四白穴、风池穴、耳垂部的眼穴，上眼睑的常见穴位包括攒竹穴、鱼腰穴和丝竹空穴，督脉位于头部的穴位包括神庭、前顶、百会、后顶等。通过对这些穴位的按摩可增强眼部血液循环，缓解视疲劳，只要持久坚持，能起到保护视力的作用。



第一节

第一节：按揉耳垂眼穴、脚趾抓地

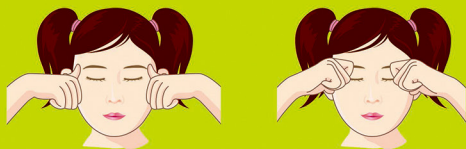
用双手的大拇指和食指的螺旋面，捏住耳垂的正中，其余三指自然并拢弯曲，伴随着音乐节拍，有节奏地按揉穴位，每按揉一次为一拍，连做四个八拍，同时双脚全部脚趾按音乐节拍有节奏地做抓地动作。



第二节

第二节：按揉太阳穴刮上眼睑

用双手大拇指的螺旋面按在太阳穴上，其余四指并拢弯曲，伴随着音乐节拍，以大拇指按揉太阳穴，每按揉太阳穴一次为一拍，连做四拍。再用双手食指第二节内侧沿眉毛从眉头到眉梢刮上眼睑，刮上眼睑一次是两拍，连做四拍。本节应注意大拇指与食指的动作协调一致，感到困难的同学可多加练习，直至熟练为止。



15

第三节

第三节：按揉四白穴

用双手食指螺旋面按在穴位上，其余四指自然放松。伴随着音乐节拍，有节奏地按揉穴位，按揉幅度不要太大，每按揉一圈是一拍，连做四个八拍。

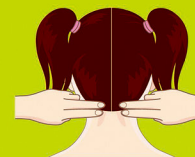


耳垂眼穴：位于耳垂正中部位
太阳穴：位于外眼角与眉梢之间向后大约3厘米（约两指宽）的地方。
四白穴：在下眼眶边缘下方的正中，将两手的食指和中指并拢放在鼻子的两侧，中指指尖抵鼻尖，大拇指支撑在下颌骨凹陷处，随后放下中指，食指指尖所指处即是。
督脉穴：在头部正中线前发际至后发际
风池穴：在颈后枕骨下（两条大筋外侧的凹陷处），两手的食指和中指并拢按揉风池穴。

第四节

第四节：按揉风池穴

双手食指和中指并拢，用二指的螺旋面按揉风池穴，其余三指自然放松。伴随着音乐节拍，有节奏地按揉穴位，每两拍按揉一次，连做四个八拍。



第五节

第五节：按头部督脉穴

用双手大拇指以外的其余四指相抵，用指肚沿头部正中线（督脉）随着音乐节拍，有节奏地从头的前部发际处按至头的后部，每按一次为一拍，连做四拍。再从头的后部按至头的前部的发际处，每按一次为一拍，连做四拍。



眼保健操操作要领及注意事项：

1. 做眼保健操必须认准穴位，掌握手法，注意动作准确，力度适中，速度均匀，幅度适当，以按揉的穴位处感到有酸胀感为宜。
2. 为了保证按揉穴位的效果，做操作时不要用指尖部分，而应用手指螺旋面（指肚）来加以按揉。
3. 平时要勤剪指甲，做眼保健操时尽量保持手部清洁。
4. 做操过程中应全程闭目，保持平静轻松的心态，将注意力完全集中在手法和穴位上，认真操练，以保证做操的效果。
5. 眼保健操一般可在上下午各安排操练一次，特别在长时间近距离用眼后应经常操作。
6. 做眼保健操需要每天坚持，持之以恒。

北京市疾病预防控制中心

（感谢西城区教委提供素材）

学生眼保健操（具体操作演示请扫二维码）



16

