**爱护眼睛保护视力科普**

**早该帮 编制**

现在电子产品用的多，上网课、刷视频、玩游戏……不知不觉时间就过去了，眼睛难免感到不适，这时候耳边总是想起那句话：眼睛累了就看看绿色的东西放松一下。“看绿色可以保护视力”这句话真的已经深入人心，很多小伙伴还会特意将手机和电脑屏保设置成绿色，一些家长在孩子的书桌上还特意摆放一小盆绿植……可是这样做真的管用吗？听听江苏省疾控中心专家怎么说——

看绿色可以保护视力吗？

不管用！

其实，绿色和保护视力并没有关系。

人的视力和眼球的睫状肌保持的状态有关。我们之所以会感觉到眼睛疲劳，是因为长时间用眼，导致眼球的睫状肌处于高度的收缩状态，得不到放松。久而久之，还会形成近视。

也就是说，只要眼球睫状肌得不到放松，就算看再多的绿色，也无济于事，眼睛照样会感觉疲劳。

对此，有人会问了，那绿色保护视力的说法是怎么来的？

这是因为绿色不像其他颜色那么刺眼，会给人一种舒服的感觉。作为三原色之一，绿色光的波长在500至570nm之间，位于可见光谱的中心，人们也就更容易看见绿色。

所以，看到绿色感觉舒适，是心理因素的作用，并不是真的护眼。让孩子养成良好的用眼习惯，严格控制用眼时间和距离，才是保护视力的上上策！

正确护眼怎么做？

1.每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时，近视儿童青少年建议更长。

从预防近视的角度，日间户外活动关键是户外，而不是活动内容、方式和强度等。同时，户外活动要因地、因时安排，注意安全、补充水分和避免强光直射。

2.对于儿童青少年，端正读写姿势也很重要，做到“三个一、不偏头”。

所谓“三个一”就是“一拳一尺一寸”：一拳，胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）；一尺，眼睛与书本距离一尺（33厘米的距离）；一寸，握笔手指要与笔尖之间一寸远。

还要特别强调一下“不偏头”，长期偏头看书、写作业，易引发单眼近视，家长和小朋友们都应特别注意。

3.控制视屏时间，选择较大屏幕电子产品。

学龄儿童青少年娱乐性视屏时间每天累计不宜超过2小时，为预防近视的需要控制在1小时内为宜，半小时中间休息3～5分钟。

线上学习时间，小学生每天不超过2.5小时，每次不超过20分钟；中学生每天不超过4小时，每次不超过30分钟。

另外选择电子产品时屏幕的大小很重要，有条件的情况下尽量选择屏幕较大的电子产品，并尽量远距离观看。

建议的优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑，最后为手机，最好选择将视频投影到大屏幕或链接到较大屏幕的电视上，增加观看距离，尽量选择屏幕分辨率较高的电子产品，以减少用眼不适和疲劳。

4.睡眠充足，作息规律，均衡营养，不偏食。

眼睛的生长发育需要丰富的营养。均衡饮食，不挑食、不偏食。多吃水果蔬菜，以及摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可注意食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物，对维持眼正常生长和视功能有积极作用。建议少吃甜食和含糖饮料。

5.保护视力的最关键就是让眼睛好好休息，别太劳累。

记住“20-20-20”原则：

即每使用电脑20分钟，向20英尺（6米左右）远处，看至少20秒。要是工作太忙，无法频繁休息，建议连续用眼45分钟后休息5分钟。

所以，想要护眼，不如放下手机，让眼睛休息！如果真想看绿色，那眨眨眼，去看看窗外的树吧。

关键词：

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-24123.html