

# 青少年近视的运动干预对策

刘亚莉

齐齐哈尔市中小学卫生保健所

DOI:10.32629/jief.v2i5.1433

**[摘要]** 力不健康影响着人们的日常生活、学习、工作,威胁居民健康,增加社会负担。社会对于眼保健、眼养护的重视也引得很多社会资本进入这个行业,但是眼保健企业普遍存在缺乏核心竞争力,产品、服务单一、人员素质低等情况。而运动干预是预防青少年近视的一大利器,本文主要就青少年近视的运动干预对策进行分析研究。

**[关键词]** 青少年;近视;运动干预

**中图分类号:** G633.96 **文献标识码:** A

## 1 我国青少年近视现状

### 1.1 青少年眼视力现状

社会、学校、家庭的因素都使得目前青少年的学习压力日益增强,由此引发青少年的生活环境和生活习惯也发生了很大改变,这时导致青少年近视率逐年增大的主要因素。中国的孩子从幼儿园开始就面临较大的学习负担,随着年龄的增长,不断增加的课业是青少年近视的主因。此外,青少年使用电子产品时间较长,缺少户外锻炼,课余时间眼睛也没有得到放松,这也是青少年近视率高的一个原因。

### 1.2 青少年近视的形成

#### 1.2.1 遗传因素。

医学研究表明,青少年父母双方都是近视的条件下,近视比率明显高于父母双方均不是近视的青少年。这说明遗传因素是青少年近视不可忽视的重要因素。

#### 1.2.2 环境因素。

现在的青少年每天面对的是课本和繁重的作业,还要参加各类辅导班,休息时候面对的是各类电子产品。青少年普遍缺乏自制力,极易沉迷电子产品中造成用眼过度。此外,青少年不科学的用眼习惯也是造成近视原因,比如在强烈的阳光下阅读书籍,学习中坐姿不良,环境光线过强或过弱,长时间的用眼造成眼疲劳等。

#### 1.2.3 日常生活。

科学研究普遍认为充足的睡眠是青少年视力恢复的好办法。因此,青少年在日常生活中应注意保持良好的作息习惯,保证足够的休息,预防用眼过度,这样做可以明显减缓减少近视的发展。良好的饮食习惯与眼视力保护也是密切相关的。日常饮食中富含维生素A、维生素E、胡萝卜素、硒等元素的食物,都对眼视力养护具有较为明显的效果,饮食还要注意荤素搭配,均衡营养。青少年养成良好的饮食习惯,不仅可以有效预防近视,对于生长发育也是非常有利的。

## 2 青少年近视的运动干预

### 2.1 运动有助于缓解眼部疲劳

受长时间做作业的影响,很容易出现用眼过度等问题,这也是青少年近视情况引发的重要原因。为此,在整个近视预防过程中,人们需要为眼睛提供充足的休息时间。体育运动属于健康、积极的休息方法,尤其是在乒乓球、羽毛球等活动项目开展上,由于眼睛会不停地上下调节和运动,让眼球附近的肌肉群得到充分运动和锻炼,睫状肌收缩和放松次数同样也会得到提升,避免睫状肌疲劳现象。

### 2.2 有助于提升青少年体质

站在体育锻炼角度来说,可以确保整个身体素质 and 抗病能力得到大幅提升。与此同时,还可以借助于提升眼睛肌肉的调节能力,对近视进行合理预防。在参加体育活动过程中,首要目的就是青少年全身肌肉群进行充分锻炼。其次就是强化眼外和眼内的肌肉群调节,最终将调节能力全面展示出来。

### 2.3 有助于营养物质吸收

在保持学生视力上,充足的营养物质是前提条件。在青少年时期,由于人体眼睛的视网膜和晶状体等比较娇嫩,只有借助于营养均衡保障,

才能将眼睛内部的自由肌全面清除,进而在更短时间内恢复视觉疲劳。如果青少年在身体发育过程中无法摄入足够的营养物质,便没有足够的能量来维持细胞的新陈代谢,进而导致视觉疲劳问题无法在最短时间内恢复,即使是假近视也会转变成真近视。除此之外,在运动过程中,人体的心跳运动速度逐步提升,血液循环也始终处于一个旺盛状态,眼球附近组织的血液供应更加充足,可以实现对眼睛营养状态的全面改善,这样一来,可以帮助青少年预防近视,还能确保视力得到进一步提升。

## 3 青少年近视的运动干预对策

### 3.1 不同项目对近视的预防效果

相关研究证明,乒乓球运动员的近视患病率最低可以达到11.5%,接下来是羽毛球运动,其近视患病率为17.5%。除此之外,在田径、武术等项目作用下,青少年近视患病率将会高于其他球类项目。在具体原因确定上,主要是由于球类的旋转和快速往返等特点,参与者需要紧紧盯着球类,此时晶状体和睫状肌的收缩和放松频率会大大提升,从而起到对近视的有效预防。

### 3.2 运动时间长短对近视的预防效果

由于参与运动的时间不同,近视的防治效果也会有很大不同。相关调查结果显示,长期坚持运动的中学生,年限在1到2年的青少年,其近视患病率主要集中在33.6%左右;运动年限在3到4年的,其近视患病率大约为26.0%;运动年限在4年以上的,近视患病率相对较低,占比为23.5%。从上述数据统计中可以看出,运动年限越长,近视患病率越低。

### 3.3 运动前的相关测试

在近视运动干预工作开展之前,相关工作人员需要对锻炼者进行全面的身体检查,从而实现锻炼者身体健康情况的全面了解。这其中涉及的主要内容首先是体质状态评定,如身高、体重以及体质百分比等。其次是心脏功能和能力评价,如心率、肺活量与递增运动负荷试验等等。

### 3.4 具体运动的明确

首先是锻炼目标的确定,在整个医务条件监督的过程中,相关工作人员需要对运动手段进行充分应用,最终将近视发病率全面降低,并避免近视度数进一步增加。其次是运动量,在具体运动强度的确定上,应该根据实际锻炼者的体质情况来确定。最后是注意事项的确定,青少年应避免在光线较暗环境下长时间看书,还要做好营养物质摄入的平衡控制。

综上所述,为了实现青少年群体近视情况的合理预防,相关教育工作者应该将青少年学生群体的不良学习习惯改变。另外,由于体育运动项目可以更好地进行预防近视,教育部门可以在中小学范围内大力推广该类体育运动项目,在预防和改善青少年近视问题同时,降低其近视的发病率。

## 【参考文献】

[1] 骆冬亚,杨剑.基于健康信念模式探究户外体育活动防控青少年近视:机制、途径与效果[J].哈尔滨体育学院学报,2020,38(04):90-96.

[2] 殷亮.近视矫治的临床研究进展[J].医学理论与实践,2020,33(14):2269-2270+2243.

[3] 刘菁,申峰.基于医疗物联网的青少年视力健康监护平台研究与构建[J].科学技术创新,2020(21):61-62.