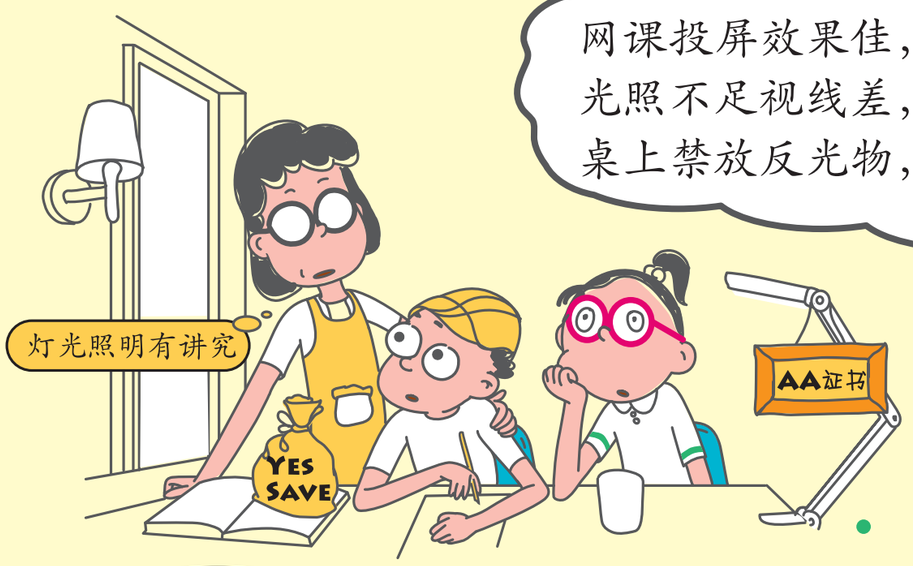
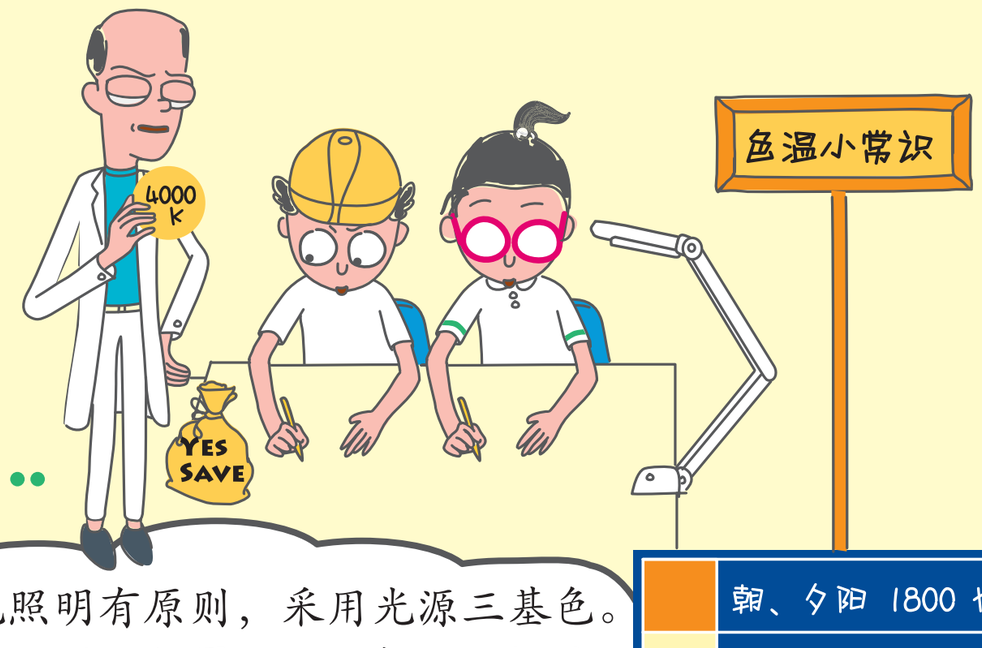
《有阳光 有未来 · 防控近视科普常识》

照明环境 4



网课投屏效果佳，放大拉远能变化。
光照不足视线差，台灯辅助好办法。
桌上禁放反光物，避免眩光刺眼花。



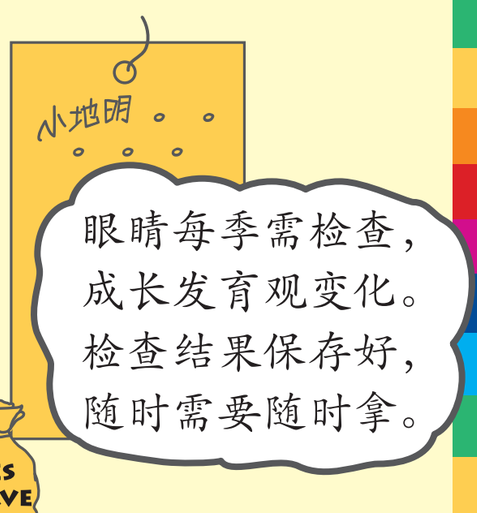
光线照射要合理，看书写字才清晰。
书写一侧无阴影，字迹工整笔画齐。
树荫凉下读书好，自然光线最适宜。

灯光照明有原则，采用光源三基色。
台灯照明配灯罩，4000色温不超过。
光照过度刺眼睛，九时晨光才适合。

饮食营养

科学饮食书上著，保持营养均衡入。
粗粮细粮有搭配，肉蛋海鲜加果蔬。
美食餐饮设标准，保护眼睛有好处。

屈光档案 5

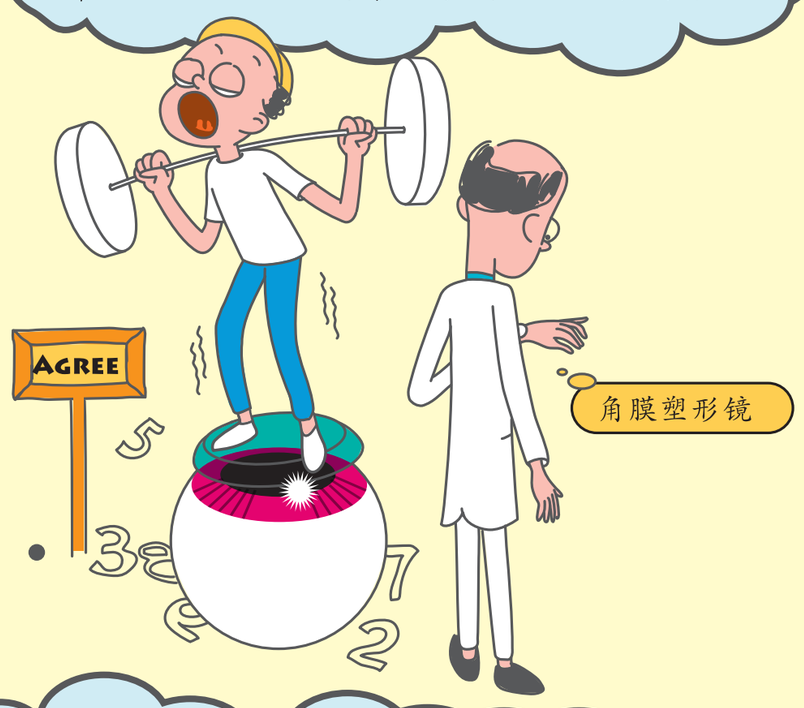


眼睛每季需检查，
成长发育观变化。
检查结果保存好，
随时需要随时拿。

屈光健康需建档，
远视储备应正常。
屈光数据不理想，
及时戴镜早预防。

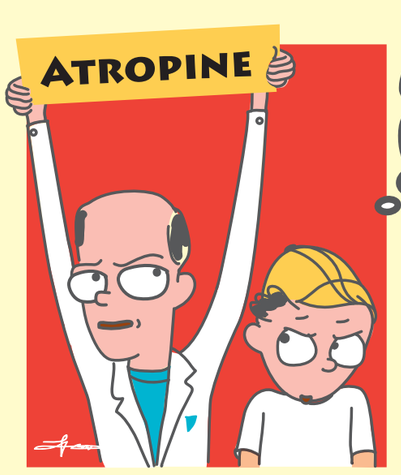
近视矫治

近视离焦特点强，
视力矫正在中央。
离焦区域在边旁，
控制近视评优良。



角膜塑形OK镜，硬性材料更透氧。
夜间佩戴矫视力，白天视物更清爽。
OK镜，别看小，防控近视作用强。
抑制近视正视力，清晰明亮伴课堂。

角膜塑形OK镜，周边离焦逆前行。
镜片设计逆几何，角膜弧度会变平。
物理作用生变化，暂时改变角膜形。
近视度数慢发展，眼轴长度减缓增。



滴眼液称阿托品，常用浓度选择准。
滴前检查视功能，指导使用守则遵。

2021.4

编写委员会　指导单位：国家卫生健康委员会疾病预防控制局　编写单位：北京大学医学部眼视光学院　北京大学人民医院眼视光中心　北京眼视光学会
主编：李 岩　王 凯　主审：赵明威　副主编：傅亚飞　马佳晖　美术设计：朱 迈　金 波　德 春