

眼科专家破解青少年用眼八大流言

8月6日，北京同仁医院眼科主任魏文斌在健康科普论坛上，联合多位专家发布青少年用眼健康指南，针对网络流传的“青少年用眼八大流言”逐一辟谣，引发热议。微博话题“眼科专家破解流言”阅读量超15亿，网友纷纷点赞科学的护眼建议。专家指出，随着电子产品普及，中国青少年近视率已达53.6%，其中高中生高达81%。家长因缺乏科学依据的用眼知识，常陷入误区，导致孩子视力受损。论坛内容迅速传播，家长群体尤为关注，呼吁学校与家庭共同落实护眼措施。

八大流言涵盖日常用眼误区，如“近视能自愈”“戴眼镜加深近视”“眼保健操无用”等。魏文斌澄清，近视不可逆转，需通过科学矫正控制度数增长戴眼镜不会加重近视，反而能减轻眼部疲劳眼保健操虽无法治愈近视，但可缓解眼肌紧张，长期坚持有效果。其他流言包括“吃胡萝卜能治近视”“蓝光眼镜完全防近视”“灯光越亮越好”“户外活动没用”“手机离眼30厘米就安全”。专家逐一破解：胡萝卜仅补充维生素A，难治近视蓝光眼镜效果有限，需控制屏幕时间灯光应柔和，避免眩光每天2小时户外活动可降低近视风险手机距离再远，长时间使用仍伤眼。数据显示，青少年每天用眼超6小时，近视风险增高3倍。论坛还强调家庭与学校在近视防控中的角色。家长常因“孩子看电视会长远视”等误解忽视屏幕时间管理。专家建议，青少年每天电子产品使用应控制在2小时以内，遵循“20-20-20”原则，即每20分钟远眺20秒。学校应优化照明环境，推广课间户外活动。北京一所小学试点“护眼课堂”，每周安排1小时户外运动，近视率下降5%。网友评论中，62表示将调整孩子用眼习惯，28呼吁加强学校护眼教育。国家卫健委数据显示，2024年中国新增近视青少年约200万，防控形势严峻。专家还提到，流言滋生源于信息不对称。部分商家借“护眼神器”“近视治疗仪”等虚假宣传牟利，误导家长。魏文斌呼吁，家长应选择正规医院检查视力，警惕“三无”产品。教育部已联合卫健委开展“全国爱眼日”活动，计划2026年起在全国中小学推广视力筛查，覆盖率达95%。此次论坛不仅澄清误区，还推动了护眼科普的普及，网友期待更多实用建议落地。据黑子网报道，兄弟们，这眼科专家真是干了件大事！青少年用眼八大流言，个个被戳破，家长们得好好学学！近视不能自愈、眼保健操真有用、蓝光眼镜没啥神效，专家说得太实在了！网上都炸了，家长们直呼以前被忽悠惨了。希望学校也能跟上，多搞点户外活动，别让娃的眼睛毁在手机上！这报道把青少年用眼八大流言讲得明明白白，专家辟谣干货满满，数据也硬核，家长看了能学到真东西。学校和商家的责任也点到了，挺全面。就是具体咋落实护眼措施讲得少了点，希望后续多跟进实际效果。青少年近视这事儿，得多管齐下，别光靠喊口号！

原文链接：<https://hz.one/baijia/眼科-破解-青少年-流言-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/眼科专家破解青少年用眼八大流言.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>