

作者: 张丹 来源: 广州日报 发布时间: 2012-7-17 9:47:43

选择字号: [小](#) [中](#) [大](#)

眼保健操被指残害视力 专家称益处显而易见

近日,网友“直播上海”在其微博中称,眼保健操残害中国青少年49年了,全世界仅中国做眼保健操,按摩毫无作用的穴位,49年来中国青少年近视率升至世界第二,达3.6亿人,做眼保健操无法改善视力,许多学生用脏手按摩导致红眼病、眼部感染等。中国中医科学院眼科医院原院长高健生在接受媒体采访时表示,“尽管目前没有科学理论、临床试验证明做眼保健操确实能够预防近视,但它对眼睛的益处却显而易见。”

“眼保健操”遭“围攻”

近日,网友“直播上海”在其微博中称,“眼保健操残害中国青少年49年了,全世界仅中国做眼保健操,按摩毫无作用的穴位,49年来中国青少年近视率升至世界第二,达3.6亿人,做眼保健操无法改善视力,许多学生用脏手按摩导致红眼病、眼部感染等。眼保健操是于1963年,由北京医学院体育教研室刘世铭主任自创的,结果被强制在全国推行,毫无科学根据。”

此前,方舟子也曾撰文称,做眼保健操并非完全无害。经常用不洁的手接触、揉按眼睛,增加了眼睛感染乃至呼吸道感染的风险(病毒会从鼻泪管进入上呼吸道),并非一个良好的习惯。文章中强调,历经几十年的代代相沿,眼保健操已经成为中国校园文化传统的一部分,变成了一种集体仪式和生活习惯。一种东西一旦成为传统,就具有天然的合理性。

专家:好处显而易见

卫生部近视眼重点实验室主任、上海市眼科质量控制中心主任、复旦大学眼科教授褚仁远接受媒体采访时表示,眼保健操与近视率并不能画等号。他曾率研究组首次测定了国人各屈光参数的遗传指数,发现遗传在近视眼的形成中大约起了60%的作用,还有40%取决于环境因素的影响。调查显示,亚洲人患近视眼率为40%~80%,比西方人高两三倍。

而之所以出现“越防治,近视眼人数越多”的言论,他表示,首先,缺乏配镜的专业人才。其次,缺乏近视眼防治的统一管理机构。最后,商业炒作太厉害,如为推销某种护眼产品,宣传儿童近视多为假性,无需配镜的错误理论。

“尽管目前没有科学理论、临床试验证明做眼保健操确实能够预防近视,但它对眼睛的益处却显而易见。”中国中医科学院眼科医院原院长高健生接受媒体采访时表示,眼保健操是根据医学推拿、经络理论结合体育医疗综合而成的按摩法。它通过经络穴位的按摩,改善眼部血液循环,使眼睫状肌得到放松。青少年近视主要由于睫状肌紧张或痉挛,缓解了它的疲劳,视力自然得到改善。

高健生表示,做操时穴位准确与否、力度是否合适、按摩时间能否保证,确实对眼保健操的实际效果有直接影响。“即使这套操有效果,但姿势不准确,同样也不行。”

支招:练对眼也能防近视

卫生部近视眼重点实验室主任、上海市眼科质量控制中心主任、复旦大学眼科教授褚仁远建议说,青少年可以每天花5分钟时间,把食指竖直放在眼前,前后移动练习对眼。眼睛功能可以得到调节,从而预防近视。此外,还可以在看书或用电脑半小时后,就到窗前看看远处,放松一下视神经,或多看绿

相关新闻

相关论文

- 1 方舟子:该不该动手术矫正近视
- 2 谢立信院士:激光近视矫正术风险可控
- 3 激光治疗近视手术引发存在后续风险争议
- 4 科学家发现与近视密切相关两种基因
- 5 调查显示:新加坡超半数学生患近视等眼疾
- 6 澳最新研究称:近视并非近距离用眼所致
- 7 质疑方舟子:眼保健操救不了学生的眼睛?
- 8 方舟子:当眼保健操成为传统

图片新闻


[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 2012年度博士研究生学术新人奖公布
- 2 “万人计划”首批杰出人才人选公示
- 3 段振豪因贪污科研经费一审被判13年
- 4 澳大利亚昆士兰大学沥青实验已持续86年
- 5 加拿大调查确认“千人”李冬青学术剽窃
- 6 华大基因:一群没戴博士帽科研人成了“科学家”
- 7 新世纪优秀人才支持计划入选者公布
- 8 清华一毕业生元旦在美遇劫身亡
- 9 方舟子曝武汉大学法学院院长抄袭论文
- 10 2012年“创新团队发展计划”入选名单公布

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 如何避免研究一条岔道走道黑!
- 谈谈正确使用交通灯-黄灯
- “门当户对”婚姻的生物学意义:避免人种的退化
- 投稿者的这一呼声有无代表性?
- 《相对论——破解一道小学数学题》的补记
- 督导不能被绝对权威化

[更多>>](#)

论坛推荐

- 分享关于动力系统的好书(特别是哈密顿系统)
- 《微生物生物学》(第八版)

色。“用过长的刘海遮住眼睛、无节制上网、过早地学琴、接触乐谱也是引发近视眼的诱因。”

网友评论·微博评论

赞成：浪费时间

@有我在幸福啰：我一直觉得这个东西做起来没用，简直就是浪费时间！

@蒋鹏-古剑：怪不得我一直不近视，原来做眼保健操的时候我是出去溜达检查全校眼保健操的那位。

@不爱诗棋爱诗琪：我以前不做的，后来学校要求做，就做了，但是就开始出现眼睛痒痒，干涩，本来2年近视度数没加深的，做了以后一下就深了25~50度。

反对：确有用处

@瑾云：我觉得管用呀，现在上班看电脑觉得眼睛累了，偶尔做一下，觉得很舒服啊……

@xiaoxiao_8112：虽然没那么神奇，但是对于减轻和改善眼睛疲劳还是很有效果的。

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印

发E-mail给：

GO

- 《生物化学与分子生物学实验常用数据手册》
- 《菌物学概论》 第四版
- 一些自己考博士搜集整理的考博材料
- C++数值算法（第二版）和代码

更多>>

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2012-7-23 12:26:50 chenxlong

我现在敲击按摩眼眶，感觉挺有效果。

“脏手”的反对理由很牵强。

脏手吃饭也容易出问题呢。能说是吃饭导致问题吗？

2012-7-23 10:24:09 shizj1976

我人为职责眼保健操的人有些偏激了。眼保健操主要是缓解眼疲劳，预防近视的作用。但不能把现在近视率上升归咎于眼保健操，因为现在导致近视的原因很多，过重的学业、电脑、网络、电子书、手机上网等等，希望理性的看待问题。我不敢说眼保健操绝对科学，但最基本一点，疲劳时按一下自己感觉舒服，这个就是最科学的。

2012-7-23 8:51:35 ducktang

不如休息时远视，放松，锻炼眼部肌肉。

2012-7-22 19:03:16 citrus

完全是不客观的无端指责。学习负担重，姿势不对，才造成近视。如果说做这操造成眼疾传播，更是没道理。

2012-7-19 21:57:11 suyanhui

我是高中开始近视的，也恰好是高中开始做眼保健操的，两个月视力由2.0降为1.0，痛恨眼保健操！

目前已有27条评论

[查看所有评论](#)

需要登录后才能发表评论，请点击 [\[登录\]](#)