

# “看远处” 已成为稀缺资源

作者: [linker](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1537539923590>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p>儿子同同小学一年级入学两周，作业繁多，光语文就有 4 本书（一本教材、3 本配套练习教材）3 个练习本，放学后回家立刻做作业，我以为这样可以培养他不拖拉的好习惯，结果晚上说眼睛痛，担心这样下去 2 年级就会得近视.....</p>

<p>很多网友说近视主要因为孩子户外运动不够，我就反思我儿子中午一接回家就做作业、下午也是此，做完作业再吃饭，然后出门散步，本来刚放学就用眼过度，回家继续用眼过度.</p>

<p>这段时间我就反过来，放学完，全家先去公园或爬山，然后再回家吃饭，然后洗澡做作业，也可在公园或其他户外场所做作业，这样眼睛可以在户外得到调整休息，不容易近视，也晒了太阳、补充维生素，锻炼了身体.....</p>

<p>中国中小学教育太过应试，导致小孩子们没有太多机会看远处，校内的体育音乐美术等副科课程语文数学老师霸占，成天眼睛盯着书本。放学回家继续做作业，也是盯着书本。娱乐活动盯着手机平板电脑，也仍然是看近距离.</p>

<p>城市里高楼大厦林立，如果住在廉价的低层，周末父母又不带孩子去郊区爬山登高望远，或者开的海边、草原、沙漠，城市里的小孩，眼睛能够看远处的机会太有限了，就算住在高层，除非住在城最高层，眼睛看上去，视线也多半被其他建筑物阻挡.</p>

<p>这是导致近视眼的主要原因，远处已经真正成为了一种稀缺资源.</p>

<p>如果未来全球发生核战争，人类被迫像老鼠一样，长期生活在地底城市中，几代人没有机会离地底城市，就算地底世界空气可以很清新、人造森林可以很茂盛，但眼睛几乎没有机会可以看“远处”，习惯了狭窄空间生活的地底人，第一次看到地表世界开阔的空间，一定会被震惊！如果能够登高望，看到几十公里外，那更加会觉得不可思议.</p>

<p>未来长期居住在太空飞船等密闭空间的人类，也会存在这个问题：没机会看“远处”。</p>

<p>看远处在今天的城市生活中，已经成为一种降低近视眼概率的稀缺资源.</p>

<p>有机会多带孩子户外运动吧，最好是每天都能去户外运动，减少近视眼的概率.....</p>

<p>澳大利亚国立大学的近视研究者 Morgan 认为增加户外活动时间可以帮助防治中国儿童近视的生.</p>

<p>他同中山大学眼科中心的团队发起过一项对 5 到 7 岁儿童为时 3 年的研究.</p>

<p>研究发现，每天的户外活动时间增加 40 分钟的儿童到 9 岁时近视发病率为 30%。而对照组儿童近视的发病率为 40%.</p>

<p>建议学校可以在课间活动时，安排学生到教室外面玩耍，提倡走出教室而不是宅在教室里.</p>

<p>建议家长可以在周末休息时，多带孩子到户外活动.</p>

<p>例如放风筝、爬山、散步或到海边玩耍等等...</p>

<p>对于家长和孩子来说都是好的.</p>

<p>不仅减少了紧张用眼的时间（近距离阅读或使用电子产品），还增进了与孩子之间的感情.</p>

<p>本文首发微信订阅号：forcode 奇想录</p>

<p></p><div class="vditor-linkcard vditor-tooltipped vditor-tooltipped\_n" aria-label="http://mp.weixin.qq.com/s?\_\_biz=MzAxNTk4NDMzMzQOQ==&mid=2247485724&idx=1&appsn=f4e70194d87ded81b94f7642cdb05421&chksm=9bfafaa0ac8d73b68a2b523425c50d8aadd7c0f7fc32f372e8393e9b3c48737c87c13ca8607#rd">

<a href="https://ld246.com/forward?goto=http%3A%2F%2Fmp.weixin.qq.com%2F%3F\_bz%3DMzAxNTk4NDMzMzQOQ%3D%3D%26mid%3D2247485724%26idx%3D1%26sn%3Df4e70194d87ded81b94f7642cdb05421%26chksm%3D9bfafaa0ac8d73b68a2b523425c509d8aadd7c0f7c32f372e8393e9b3c48737c87c13ca8607%23rd" class="link-card fn\_flex" target="\_blank">

<span class="vditor-linkcard\_info">

<span class="vditor-linkcard\_title">

研究发现，每天的户外活动时间增加40分钟的儿童到9岁时近视发病率为30%。而对照组儿童近视的发病率为40%.</span>

<span class="vditor-linkcard\_site">

微信公众平台 - mp.weixin.qq.com

</span>

</span>

<span class="vditor-linkcard\_image" data-src="https://ld246.com/images/tags/wechat.

```
ng"></span>  
</a>  
</div><p></p>
```