

E
W E
健康视力 光明未来

M E E W
E W M E M
E M E E W E M E
E M E E W E M E W E M
M W E M M E W E M E W E M E
E E M E W E W E M E M E M W E M

ZHONG XIAO XUE SHENG SHI LI
JIAN KANG GUAN LI FU WU



中小學生視力 健康管理服務

學生視保員手冊

地址：咸宁市温泉路29号(原疾控中心业务楼)
电话：0715-8059667 0715-8015547
网址：www.xnsf.org.cn



湖北省青少年視力健康管理技術指導中心
咸宁市教育局体卫艺科
咸宁市疾病预防控制中心
咸宁市青少年視力低下防制中心

一、学生视保员的背景与作用

近年来，我国学生近视发生率居高不下，并向低龄化、重度化发展。大学生高考专业受限85%是因视力问题，近视已成为严重危害青少年身心健康的社会卫生问题。

2018年8月，习近平总书记对于学生近视问题作出了重要指示：学生近视严重影响孩子们的身心健康，这是一个关系国家和民族未来的大问题，必须高度重视，不能任其发展。全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

为贯彻落实习近平总书记关于学生近视问题的重要指示批示精神，切实加强新时代儿童青少年近视防控工作，2018年8月30日，经国务院同意，教育部等八部门联合印发了《综合防控儿童青少年近视实施方案》，提出了明确的工作目标。方案中要求学校：支持鼓励学生成立健康教育社团，开展视力健康同伴教育。

学生视保员为2005年武汉学生近视眼防控工作实验区首创，其主要职责是从我做起，带动全班同学养成良好的用眼卫生习惯，配合班主任落实班级学生视力健康管理日常工作，是学生视力健康管理工作中取得成效必不可少的一员。

学生近视主要受不健康的视觉行为影响，因此，加强学生爱眼护眼意识，培养学生养成科学、健康用眼的视觉行为

习惯，对于实施群体预防战略，全面预防和控制学生近视具有十分重要的意义。为了普及近视眼防控知识，提高学生视保员防控近视技能，武汉市青少年视力低下防制中心特组织专家编写了这本《学生视保员手册》，并授权咸宁市青少年视力低下防控中心印制，希望能通过此《手册》指导学生视保员更好地开展相关工作。

二、视保员当选条件

- 道德品质良好，沟通能力强；
- 关心同学，乐于助人，组织能力强；
- 工作积极主动，责任心强；
- 能严格要求自己，起到表率作用；
- 能得到同学和家长的支持与配合。

三、预防近视眼基本知识与要求

眼睛是人类最重要的感觉器官，视力健康的好坏会直接影响其学习、生活、身心健康和今后的就业与事业发展。

近视是屈光不正的一种，其表现为：视近清晰，视远模糊。学生近视眼中97.8%为不良的视觉环境和视觉行为习惯所引起，其中影响最大的危险因素是“在视觉发育期，高强度

近距离用眼”。而近视眼中绝大多数都是“轴性近视”，是眼轴超长发育所引起的眼部结构性改变，而当今医学对此尚无科学、合理、确有实效的治疗方法。框架眼镜、角膜接触镜、激光手术等近视眼矫正方法，是使用不同方法把凹透镜放置在眼前节的不同部位，只是起到矫正视力，解决眼睛看远视物模糊的屈光缺陷问题，并不能降低高度近视眼后节并发症的发生风险，况且相关手术的安全性和术后远期效果，仍需进一步观察。

（一）近视的主要危害

1、学习效率低下：眼睛视物模糊易引起眼睛和大脑疲劳，影响学习、记忆知识的效率。

2、运动、生活不便：戴着眼镜踢球、跑步、游泳或在冬天吃火锅可是极为不方便。

3、升学专业受限：很多专业和职业（如：飞行技术、航海技术、消防工程、海洋运输、民航管制及刑侦等）都对裸眼视力、矫正视力和近视度数都有明确限制。

4、将来求职受阻：高度近视者不能从事运动量大，重体力劳动和近距离工作时间长且比较精细的职业。

5、影响容貌：高度近视者眼球突出，眼睑松弛，而高度数的近视镜片还会让眼睛显得很小时。

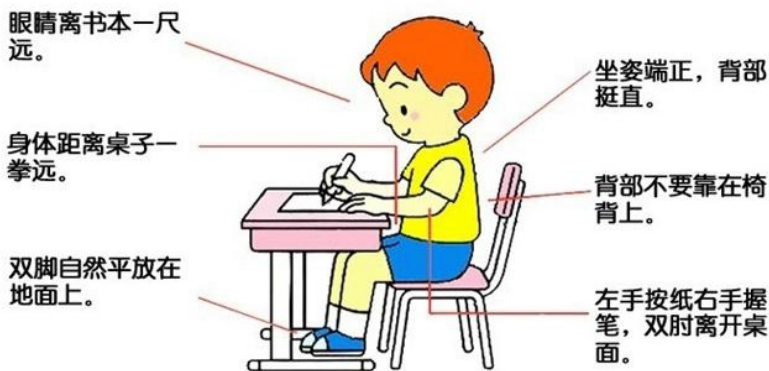
6、遗传后代：双亲均有高度近视，子女近视概率为98%。双亲之一高度近视，子女近视概率为60%。

7、或因并发症失明：高度近视均伴有眼后节病理变化，大部分可以致盲，是我国位居第6位的致盲性疾病。

因此，预防近视的发生与发展，必须树立爱眼、护眼意识，了解近视防控基本知识，从小就养成良好的用眼卫生习惯。

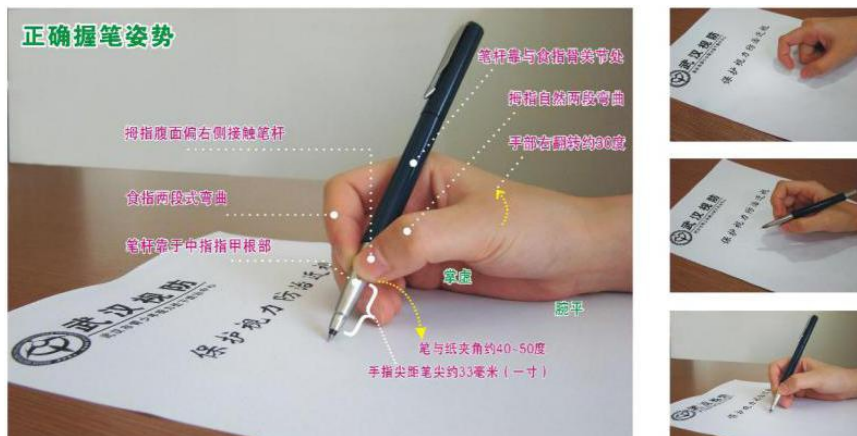
（二）正确的读写姿势

1. 读书写字身体要坐正，保持眼睛与书本距离约为一尺（33厘米左右）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离约为一寸（3厘米左右）。



2. 写字时执笔角度要合适，用铅笔、钢笔写字时笔杆与纸面的角度在40~50度之间，用毛笔写字时力求笔杆直立。

3. 不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。



(三) 良好的用眼卫生习惯

1. 连续近距离用眼时间不宜超过40分钟。课间休息时应到教室外活动或远眺，让眼睛得到放松，避免持续疲劳用眼。

2. 每天坚持2小时的户外阳光活动和锻炼，能够有效预防和控制近视。可多参加乒乓球、羽毛球、篮球等体育活动。

3. 不玩或少玩手机、电脑等带电子屏幕的电子产品。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，使用电子产品学习30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟。

4. 保障睡眠和营养。充足的睡眠可让眼睛和大脑得到充分休息，提高学习效率。小学生每天睡眠应达10小时、中学生9小时、高中生8个小时。平时不挑食、偏食，少吃甜食和

油炸食品，多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

5. 坚持每天上下午认真做好眼保健操。做眼保健操应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当，以促进眼周血液循环，减轻眼的疲劳度。

6. 定期检查视力。每学期应至少检查两次视力，出现视力下降时要告知家长，及时做进一步检查。

7. 目前来说配戴眼镜仍是最为安全、有效的矫正视力方法。已确诊近视者应及时进行光学矫正，并采取针对性干预措施，避免近视度发展过快，每半年到专业机构复查一次。

8. 同学间不要互相借戴眼镜。每个人的屈光度数、瞳孔距离不相同，互相借戴眼镜会出现眼疲劳等症状，影响视力，有害无益。

四、视保员工作职责

（一）每天上下午与另一名视保员轮换负责督查指导同学认真做好眼保健操，确保每个同学穴位准确，动作标准，态度认真。

（二）每天课间休息时要督促同学们走出教室进行眼放松、远眺或运动。

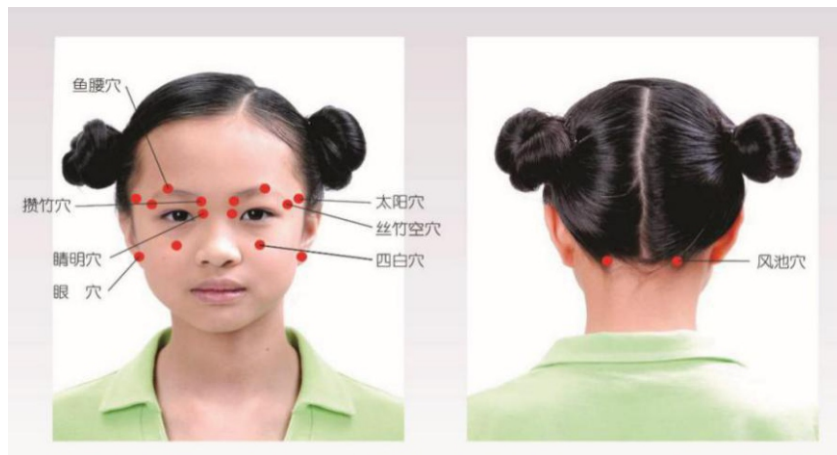
（三）督促每位同学积极参与大课间活动，保证每天有1小时体育锻炼时间。

(四) 以教育、卫生部门审定的视力健康管理资料为素材，每学期办1~2期专题班级黑板报，帮助同学们掌握视保知识与技能。

(五) 协助校医和班主任在学期初、学期末对全班同学进行1次裸眼远视力检测。

五、视保员基本工作技能

(一) 眼保健图解说明



攒竹穴：位于内眼角上方眉头内侧凹陷处。

睛明穴：位于眼睛内眼角上方约0.3厘米处。

四白穴：位于双眼平视时，瞳孔正中央下约2厘米凹陷处。

太阳穴：位于眉梢和外眼角之间向后约3厘米凹陷处。

风池穴：位于枕骨下与耳垂齐平凹陷处。

第一节 按揉攒竹穴



用双手的大拇指螺纹面分别按在头两侧穴位上，其余手指放松，指尖抵在前额上。随音节口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第二节 按压睛明穴



用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地上下按压穴位，每拍一次，做四个八拍。

第三节 按揉四白穴



用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第四节 按揉太阳穴刮上眼眶



用双手的大拇指螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然放松、弯曲。伴随音乐口令，先用大拇指按揉太阳穴，每拍一圈，揉四圈。然后大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉头刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。如此交替，做四个八拍。

第五节 按揉风池穴



用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第六节 按捏耳垂脚趾抓地



用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随着音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

（二）远视力检测操作标准及记录方法

1、检查要求

（1）检查视力前，配戴眼镜者应摘去眼镜(包括隐形眼镜)，检查裸眼视力。

（2）受检者从室外进入室内后应有15分钟以上适应时间，不能立即测试。

（3）受检者在检查前不要揉眼，检查时头位要正，切忌歪头、眯眼或斜着看。用遮眼板遮眼时，注意非受检眼遮盖要完全，但不要压迫到眼球，以免影响视力。

（4）不宜在紧张视近工作、剧烈运动或体力劳动后即刻检查视力，应休息10分钟后再行检查。

2、检查方法

（1）嘱受检者距视力表5米处站立，双眼自然睁开，先用遮眼板轻轻遮挡住左眼，检查右眼视力。

（2）嘱受检者使用手势指出E字视标缺口方向，直至检测出被检眼所能辨认的最小行视标。可先从5.0行视标认起，如果看不清再逐行上查，如辨认无误则逐行下查。当受检者开始出现视标识别困难时，应点齐该行的每个视标。每个视标的辨认时间为5秒，超时则判定为不识别，检查者不得追问、逼问。

（3）采取以上方法再检查左眼的裸眼视力，并记录。

（4）嘱已配戴了眼镜的受检者戴上自己的眼镜，采取上述检测方法检测其戴镜矫正视力，并记录。

3、视力的检测与记录方法

按5分记录法记录视力。测出被检眼所能辨认的最小行视标，当辨认正确的视标数超过该行视标总数的一半时，则记录被检眼的视力为该行视标的视力值；如辨认正确的视标数未超过该行视标总数的一半时，则记录被检眼的视力为上一行视标的视力值。若被检眼不能辨认视力表最上一行视标时，则记为“<4.0”。若被检眼无光感，则记录为“盲眼”。

（三）智能视力检测仪操作说明

1、检测前

（1）智能视力检测仪在使用前应由专业技术人员入校安放并配置好相关系统参数设置。

（2）将仪器的电源适配器插入插座后，系统会自动开机。如在电源已接通状态下，则需长按【电源】键开机。

（3）开机进入系统界面后选择自己所在的年级、班级，进入待测班级的学生名单目录。

（4）指导同学按照系统语音提示的姓名秩序排队，检测时的要求同《远视力检测操作标准》中要求一致。

2、开始检测

（1）确认同学信息后，点击绿色【确认键】进入视力测试。

（2）嘱当前检测同学双眼自然睁开，先用遮眼板轻轻遮挡住左眼，点绿色【确认键】开始检查右眼视力。

(3) 检测者应根据屏幕中出现的“E”字方向，对应点按键盘上的【E】字键，在看不清“E”字方向时可点按键盘上的红色【看不清】键。

(4) 如果仪器的系统设置中开启了摄像头功能，系统会自动识别测试者的行为是否存在不规范操作：如遮眼不规范、眯眼、戴镜等情况，如系统检测出不规范行为时，则会暂停检测并提示测试者规范检测行为。直至行为矫正后，才会继续进行视力检测。

(5) 检查右眼视力后，根据系统语音和文字提示，用遮眼板轻轻遮挡住右眼，点绿色【确认键】开始检查左眼视力。

(6) 当该同学测试完成后，系统界面会显示该同学视力检测结果。如系统设置中设置了戴镜视力检测项，则会对该已佩戴眼镜矫正视力的同学加测戴镜视力。检测方法同上。

(7) 当前同学检测完成后系统会自动提示下一位测试学生信息，当该同学就位后，点击绿色【确认键】开始视力测试。

(8) 如果当前检测过程中出现疑问需要重新检测时，可在屏幕上出现视力结果时按红色【看不清】字键，即可重测该眼。

3、问题处理

(1) 常见问题处理方式请参照《智能视力检测仪使用说明书》；

(2) 特殊问题处理请联系专业技术人员进行解决。

附件：

- 1.视保员填写表格及说明