

# 全国爱眼日手抄报文字内容

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170214057740189.html>

*范文网，为你加油喝彩！*

2023年12月10日发(作者：品德英语)

-



全国爱眼日手抄报文字内容

每年的6月6日是全国爱眼日，眼睛是身体感官器官中重要的器官之一，一些不良的用眼习惯会导致眼部疾病，甚至是危

害身体健康。下面是由店铺小编整理的关于全国爱眼日手抄报内容，希望大家喜欢，仅供参考。

#### 由来

全国爱眼日是每年的6月6日，眼睛是人类感官中最重要器官之一，不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康。

1992年，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议设立爱眼日，倡议得到响应并将每年的5月

5日定为“全国爱眼日”。

1996年，重新确定每年的6月6日为“全国爱眼日”。

2021年3月，为提高近视防控等儿童青少年视力健康工作管理决策水平，促进儿童青少年视力健康事业科学发展，国家卫

健委决定成立国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委员会。

#### 发展历史

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，并在天津召开了全国爱眼日第一

次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为“全国爱眼日”。1993年5月5日，天津首次举办爱

眼日宣传活动。

受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意

义。

1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并

重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

#### 节日口号

1. 加强全民爱眼意识，提高民族健康素质动员社会各界力量，共同关心人们的眼睛。
2. 视力1.5不等于没有视疲劳。
3. 儿童斜、弱视，切莫错过6岁以前最佳矫治年龄。
4. 孩子总眯眼，尽早去查眼。
5. 青光眼可致盲，早期防治极重要。
6. 任何水晶眼镜对眼睛都有害。
7. 不合格眼镜已成公害。

8. 合理用眼，关注孩子眼健康。
9. 科学防控近视，拥有光明未来。
10. 眼底一张照，眼病早知道。
11. 关爱白内障患者，共享清晰视界。
12. 控血糖、查眼底，预防糖尿病致盲。
13. 重视低视力康复，提高视觉质量。

### 伤眼恶习

#### 最伤眼睛的几大恶习

我国现有约500万盲人，占总人口的0.4%，是世界上盲和视力损伤严重的国家之一。随着经济社会的发展和人口结构的老龄化，非传染性眼病成为我国致盲的主要病因。

如果想要拥有一双明亮的眼睛，那么，日常生活中的一些坏习惯就真的要改改了。

#### 酒精会伤害眼睛

酒精是眼睛的头号大敌。为什么喝了酒的人会面色通红、体温上升？那是因为酒精会促进血液循环，使毛细血管膨胀。眼睛周围的肌肤娇嫩，血管非常细小，如果饮酒过度，毛细血管很容易破裂，造成斑点。所以，对于酒类躲得越远越好。

#### 保护眼睛请戒烟

吸烟对健康的危害往往使人想到呼吸系统疾病，可是吸烟还会导致视力受到影响，这不是危言耸听。

吸烟对眼睛造成最常见的危害是弱视。弱视，就是矫正视力低于0.8。吸烟导致弱视的原因，一是由于吸烟时人体吸入的

氧气被消耗，致使血中氧的含量下降，而眼视网膜对缺氧格外敏感，长期下去，视神经纤维会发生变性，视网膜乳头黄斑区也

会发生萎缩；二是烟草燃烧时产生的烟焦油会导致体内维生素B12的含量下降，而维生素B12是维持视神经正常功能所必需的

营养物质。在这两者共同的影响下，使得吸烟者视力下降而发生弱视，严重者可致失明。

#### 眼睛需要哪些营养素

##### 蛋白质

视网膜上杆体细胞的功能主暗视，锥体细胞则主明视。杆体细胞对微弱光线之所以敏感，是因为它包含有一种特殊的视素质；视素质是由蛋白质和维生素A合成的，缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾。

##### 维生素A

视素质是一种含有维生素A衍生物的复合蛋白质。如果维生素A缺乏或不足，便会使视素质的再生缓慢，不健

全，从而使暗适应机能减退，影响夜视；还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化，使这个原来透明的膜变得不透明

。

#### 维生素B1

是维持并参与神经（包括视神经）细胞功能和代谢的重要物质。如果缺乏或不足，易使眼睛干涩，甚至使视神经产生炎症。

#### 维生素C

眼球晶状体中的维生素C较其他组织明显偏高，是晶状体的重要营养成份，若摄入不足，常使晶状体混浊，并且是导致白内障的重要原因之一。

钙 钙是神经中的“信使”，参与形形色色的神经冲动。神经细胞（包括视神经）缺钙，容易出现视力疲劳和注意力分散。

锌 能够增强视神经的敏感度，缺锌会影响维生素A在体内的吸收。

硒 在人体多种组织细胞中，以眼睛的含硒量为最高，是维持视力的重要微量元素。

另外，茶叶中含有丰富的胡萝卜素、维生素B1、维生素B2和维生素C，而且含有多种微量元素。“茶能明目”几乎众人皆知。

所以饮茶可以保护视力，还常用它来治疗一些眼疾，譬如取绿茶25克煎汁澄清，用来洗眼，可治疗眼睑炎和急性传染性

结膜炎等。

#### 注意用眼卫生

无论是看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟就休息10~15分钟，眺望远方，让眼睛充分放松。

#### 1.注意眼睛锻炼坚持做眼保健操

朋友们休息眼睛的时候可以顺便做做眼保健操。介绍一个方便懒人做眼保健操的方法：北京回龙观社区网站上午10点，

界面弹出一个可爱的动画小人“第一节抵按睛明穴……”，还有音乐呢。别小看这么几分钟的“保健操”，能使血液畅通放松眼部

肌肉，缓解眼睛疲劳。这是我偶尔发现的，下午好像也有，真是“人性化”的好举措。专家建议进行球类活动，如乒乓球、羽毛

球等。当眼球追随目标时，睫状肌不断地放松与收缩以及眼外肌的协同作用，可以提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

吃坚果类食物能加强眼部肌肉活动，促进眼部血液循环，减轻眼疲劳，这招儿太合馋嘴小姑娘的意了。

#### 2.多吃保护眼睛的食物补充营养

动物性食物中的维生素A、植物性食物中的胡萝卜素直接参与视网膜上吸收光线的化学物质——视紫红质的形成，是保

护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。维生素A和胡萝卜素还是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素。一旦缺乏就会出现

干眼病和角膜软化症。春季风干物燥，眼表水分蒸发快，是干眼症的高发季节，更应注意补充水分，多吃豆制品、

鱼、牛奶、

青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

### 3.不要在光线太暗的地方看书

因为忙，不少人喜欢在卫生间看书。卫生间一般光线较暗，光源也不科学，时间长了对眼睛肯定有损伤。有人喜欢躺床上

看书，姿势不良导致斜视或加重眼睛负担，床头灯不亮等综合因素对眼睛也不好。

### 4.不要经常性地点眼药水

随身携带一瓶眼药水，时不时掏出来滴上两滴，这已成为很多办公室一族的习惯。专家提醒眼药水不可以随使用，乱用眼

药水极易对眼睛造成伤害。含激素类眼药水对缓解眼睛肿胀等局部充血效果较好，刚开始使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使

用，可能造成眼压升高、视神经萎缩最终导致青光眼，使视力受损甚至致盲，这种损害一旦产生，任何手术与药物都无法挽

救，不是吓唬你啊。

### 5.不要使用劣质太阳镜

太阳镜之所以能够阻挡紫外线，是因为镜片上加了一层特殊的涂膜。质量优良的太阳镜，阻挡紫外线的能力强，透光度下

降又不多，不影响视物清晰度。镜片涂膜有一定硬度，表面不易磨损。劣质太阳镜却完全不同，不但阻挡紫外线的性能不强，

涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线反而会大量射入眼睛内，使眼睛受

损。此外，镜片表面不正规，看到外界物体产生变形扭曲，使眼球酸胀，逐步出现恶心、食欲下降、健忘、失眠等视力疲劳症

状，也加深了对眼睛的伤害。

-





更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发