

学龄前幼儿眼健康管理与健康干预策略研究

刘晓彬

吉林省省直机关第三幼儿园保健室, 吉林 长春 130021

DOI:10.61369/MRP.2026060024

摘 要 : 学龄前 (3–6 岁) 是幼儿视觉系统发育的关键窗口期, 眼健康状况直接决定其终身视觉功能与认知发展水平。近年来, 我国学龄前儿童近视、屈光不正、弱视、斜视等视力异常问题呈现低龄化、高发化趋势, 严重影响幼儿身心健康与未来发展。幼儿园作为幼儿集中生活与学习的核心场所, 承担着眼保健科普、视力筛查、行为干预、健康管理的重要职责。本文结合学龄前幼儿视觉发育生理规律, 系统分析当前幼儿眼健康现状及主要影响因素, 从视力筛查监测、用眼环境优化、行为习惯养成、营养膳食干预、家园协同共育等方面, 构建系统化、规范化、可落地的眼健康管理与健康干预体系, 为幼儿园开展标准化眼保健工作提供理论依据与实践路径, 助力学龄前幼儿视觉健康发展。

关 键 词 : 学龄前幼儿; 眼健康管理; 保健干预; 近视防控; 家园共育; 视力筛查

Research on Eye Health Management and Healthcare Intervention Strategies for Preschool Children

Liu Xiaobin

Health Room, Third Kindergarten of Jilin Provincial Government, Changchun, Jilin 130021

Abstract : The preschool stage (ages 3–6) is a critical window for the development of children's visual system, and eye health status directly determines lifelong visual function and cognitive development levels. In recent years, vision problems among preschool children in China, such as myopia, refractive errors, amblyopia, and strabismus, have shown trends of earlier onset and higher incidence, seriously affecting their physical and mental health as well as future development. As the core environment for children's centralized living and learning, kindergartens bear important responsibilities for popularizing eye care knowledge, vision screening, behavioral intervention, and health management. This paper, based on the physiological rules of visual development in preschool children, systematically analyzes the current status of children's eye health and the main influencing factors, and establishes a systematic, standardized, and implementable eye health management and healthcare intervention system in terms of vision screening and monitoring, optimization of visual environment, cultivation of behavioral habits, nutritional diet interventions, and home–kindergarten collaborative education. The study aims to provide theoretical basis and practical paths for kindergartens to carry out standardized eye care work and promote visual health development in preschool children.

Keywords : preschool children; eye health management; healthcare intervention; myopia prevention and control; home–kindergarten co-education; vision screening

引言

视觉是人类感知外界环境、获取信息的重要途径, 良好的视觉功能是幼儿认知发展、身心健康、学习生活的基础保障。学龄前 (3–6 岁) 是视觉发育的黄金时期, 幼儿眼球结构、屈光状态、双眼视功能均处于快速完善阶段, 具有极强的可塑性, 同时也极易受环境、行为、营养等外界因素影响, 出现视力发育异常问题。世界卫生组织发布的《世界视力报告》指出, 儿童早期视力损伤若未及时发现与干预, 将造成永久性视觉功能缺陷, 严重影响儿童身心健康、学习生活与未来发展^[1]。

我国高度重视儿童青少年近视防控工作, 将学龄前儿童眼保健纳入基本公共卫生服务项目, 相继出台《综合防控儿童青少年近视实施方案》《0–6 岁儿童眼保健和视力检查工作指南》等政策文件, 明确要求幼儿园落实视力筛查、健康宣教、行为引导等眼保健核心工作, 全力遏制儿童视力异常低龄化趋势^[2]。幼儿园保健医作为全园幼儿眼健康管理的第一责任人, 肩负着视力监测、干预指导、科普宣

教、家园联动的重要使命，需立足幼儿生理发育特点，联合家庭、专业医疗保健机构，搭建全方位、全流程的眼健康防护网络。

当前，电子产品过度普及、户外活动时长不足、用眼行为不规范、营养不均衡、家校认知缺位等问题，持续加剧幼儿视力异常风险，部分幼儿园眼保健工作流于形式，干预措施缺乏科学性与持续性，导致幼儿眼健康问题日益突出。基于此，本文结合临床实践与权威文献研究，深入探讨学龄前幼儿眼保健的核心要点与规范化干预路径，为提升幼儿园眼保健工作质量、保障幼儿视觉健康提供理论与实践支撑。

一、学龄前幼儿视觉发育生理特点

（一）视觉发育敏感期规律

3-6岁为幼儿视觉发育的黄金窗口期，其中3-4岁为双眼视功能发育关键期，5-6岁为屈光状态稳定过渡期。幼儿视觉发育遵循循序渐进的规律，出生时仅具备光感视力，1岁时视力可达0.2-0.3，3岁时正常视力标准应不低于0.5，4-5岁不低于0.6，6岁时视觉功能基本发育成熟，视力可达到0.8及以上，接近成人视力水平^[3]。

此阶段幼儿眼球前后径较短，普遍存在生理性远视，随着年龄增长与眼球发育，远视度数逐渐降低，逐步向正视化方向发展，这一过程即为“正视化进程”。若在此阶段用眼负荷过重、户外活动缺乏，会直接导致正视化进程提前启动，诱发近视，且幼儿近视一旦形成，极易快速进展，难以逆转^[4]。

（二）眼部组织发育特点

学龄前幼儿眼部组织娇嫩脆弱，角膜、晶状体透明度较高，视网膜感光细胞尚未发育完善，对强光、蓝光、视觉疲劳等外界刺激极为敏感。同时，幼儿眼肌调节能力较弱，长时间近距离用眼会导致眼肌持续痉挛，出现视物模糊、眼部酸胀、频繁眨眼等视疲劳症状；此外，幼儿双眼协同调节能力较差，双眼视功能尚未健全，易出现斜视、弱视等视力异常问题，这类病症若在6岁前未及时发现并干预，错过视觉发育敏感期后，治疗效果将大幅下降，甚至造成终身视力缺陷^[5]。

二、学龄前幼儿眼健康现状及主要影响因素

（一）幼儿眼健康核心现状

国内多项学龄前儿童视力筛查研究显示，我国3-6岁幼儿视力异常检出率呈逐年上升趋势，核心问题集中于屈光不正、弱视、斜视、视疲劳四大类。王小红等对宝鸡市3-6岁学龄前儿童视力调查结果显示，幼儿屈光不正检出率高达18.7%，其中散光占比最高，近视检出率随幼儿年龄增长呈现明显上升趋势^[6]；闫春妮等针对西宁市学龄前儿童的眼健康调查表明，儿童弱视检出率为3.2%，斜视检出率为1.5%，多数视力异常患儿因未及时开展规范筛查，错失最佳干预与治疗时机^[7]。

（二）主要影响因素

1. 环境与行为因素

电子产品过度使用、近距离用眼时长超标、户外活动严重不足，是影响幼儿眼健康的核心因素。相关研究证实，每日2小时以上户外活动是预防幼儿近视的有效措施，自然光照射可促进视网

膜多巴胺分泌，有效抑制眼球过度增长，而当前多数幼儿户外活动时长未达标，成为近视发生的重要诱因^[8]。

2. 家庭认知与教养因素

家长对幼儿眼保健认知存在明显误区，部分家长忽视早期视力筛查与日常行为干预，过度重视幼儿早教，盲目安排室内静态活动，大幅压缩户外活动时间；同时，家庭用眼环境不达标，如室内灯光过暗或过强、幼儿桌椅高度不匹配、躺着看书看电视等，均会直接影响幼儿眼健康^[9]。

3. 膳食营养因素

幼儿的年龄小多喜欢甜食，容易挑食、偏食、厌食，营养摄入不均衡很容易影响视力发育障碍。幼儿视觉发育需要充足且均衡的营养摄入，钙、锌、铬等微量元素；叶黄素、花青素、维生素A、蛋白质等都利于眼的正常发育，营养摄入不足直接影响幼儿视觉功能发育^[10]。

4. 幼儿园具体管理因素

部分幼儿园管理者对眼保健工作不够重视。在设备设施方面，教学环境创设没有结合健康要求，采光照明不标准、教具颜色不标准、幼儿阅读字体过小等；在制度保障上，没有建立健全眼保健的相关制度及实施方案，导致筛查次数不足具体操作流程不规范、数据档案不科学不完整；教师队伍没有眼保健的专业培训，在日常教学生活中不能对幼儿用眼行为进行有效指导。

三、学龄前幼儿眼健康科学管理和干预

（一）建立闭环式视力筛查与监测体系

建立完善的视力健康管理体系：通过与眼科专科医院合作，全自动屈光筛查仪专业筛查精准管理，为每位幼儿建立眼健康档案，记录并分析筛查结果，家园共育共同干预，形成完整的视力管理体系。依据《0-6岁儿童眼保健和视力检查工作指南》要求，每班张贴儿童标准对数视力表，老师会使用每月测量记录；专科医院用屈光筛查仪等，对幼儿视力、屈光状态，远视储备等进行全面筛查^[2]。

为有效落实教育部门对近视防控的工作部署，建议幼儿园加强与辖区妇幼保健院、眼科医院的合作，针对弱视、斜视、屈光不正等视力异常幼儿，建立专项管理台账，实行一对一跟踪随访，全程掌握干预与治疗进展。邀请专业眼科医师定期入园开展眼健康科普与义诊服务。

（二）创设科学有效的用眼环境与活动安排

按照国家教室采光照明的相关要求，改善园内教学环境，营

造健康、舒服、利于护眼的视觉环境。日常尽量多使用自然光，人工照明要选无频闪、光线柔和且分布均匀的灯具，不让强光直接照射，也避免出现阴影区域；根据幼儿身高，精准配备合适的桌椅，还能依据身高变化随时调整，保证孩子看书写字时做到“一拳一尺一寸”；绘本、玩具、教学用具字体清楚、颜色柔和，不用文字太小、图案密集等尽可能减少孩子用眼的压力。

科学安排幼儿一天的活动，严格控制孩子近距离用眼的时间，每天室内近距离用眼活动每次不超过20分钟；保证每天至少2小时户外活动时，引导孩子多看远处的绿色植物，带领孩子做眼保健操，放松眼部肌肉，缓解眼睛疲劳；评选眼操我最棒班级，纳入教师考核项目。严格管控幼儿使用电子产品，幼儿园里不组织孩子集体看电子产品，教学中确实需要用到的，单次使用不超过10分钟。

（三）幼儿健康用眼习惯养成

结合幼儿的认知水平，借助护眼儿歌、情景游戏、绘本阅读、主题绘画这些有趣的方式，开展眼睛保健知识教育，让幼儿记住正确的读写姿势和护眼小知识，养成不揉眼睛、不斜着看东西、不躺着看书、不在强光下看物体的好习惯。教师和保健医在日常活动中规范幼儿的用眼行为，及时改正趴着看书、歪头写字、离东西太近视物等不好的行为，引导幼儿主动养成正确用眼习惯。

（四）针对性营养膳食干预

保健医结合幼儿视觉发育需求，科学制定每日营养食谱，重点搭配富含维生素A、叶黄素、花青素、钙、锌等护眼营养素的食材，如胡萝卜、菠菜、蓝莓、动物肝脏、牛奶、豆制品等，做到荤素搭配、营养均衡；严格控制幼儿甜食、油炸食品摄入，避免影响钙与维生素吸收，保护眼球壁弹性。同时通过家园宣教，指导家长居家合理搭配饮食，纠正幼儿挑食、偏食习惯，通过营养干预全方位守护幼儿眼健康。

（五）构建家园协同共育体系

家庭是幼儿眼保健的重要阵地，家园协同是保障幼儿眼健康的核心。保健医通过家长会、公众号、护眼手册、一对一沟通等形式，向家长普及学龄前幼儿视觉发育规律、近视防控方法、视力筛查的重要性，纠正家长护眼认知误区，提升家庭眼保健素养。向家长发放家庭护眼倡议书，指导家长优化居家用眼环境，

严控幼儿电子产品使用，保证每日居家户外活动时间，配合幼儿园落实视力异常幼儿的干预与随访，形成“幼儿园主导、家庭配合、专业支撑”的共育格局。

四、幼儿园眼保健保障措施

（一）加强眼健康的专业培训

保健医加强眼保健专业知识学习，认真参加专业培训与研讨，熟练掌握学龄前幼儿视力筛查、异常识别、档案管理等专业技能；定期对全体教师、保育员开展基础眼保健知识培训，为家长普及幼儿不良用眼行为纠正方法。

（二）健全眼健康管理制

完善幼儿园眼保健专项工作制度，理清保健医、教师、保育员各自的工作责任，把眼保健工作融入幼儿园日常管理和年度考核，细化视力筛查、健康宣传、环境改善、家园配合等工作步骤，保证各项眼保健工作落到实处，做到长期有序、规范开展。

（三）全员互动营造护眼氛围

打造爱眼护眼的文化氛围，借助微信平台、短视频、宣传栏、主题墙面、护眼活动等多种方式，让护眼理念被大家熟知，引导幼儿、教师、家长一起参与眼部健康管理，实现家园共育全员参与护眼，形成人人重视参与护眼的良好氛围。

五、结论

学龄前幼儿眼保健任重道远，直接关系到幼儿终身视觉健康和身心的全面发展。幼儿园是做好幼儿眼保健工作的核心场所，要结合幼儿视觉发育规律，针对当下幼儿眼健康存在的主要问题，建立包含视力筛查监测、用眼环境改善、用眼习惯培养、营养饮食调理、家园配合共育的完整干预体系。联合家庭和专业医疗保健机构，共同形成近视防控力量，及早干预幼儿视力异常情况，延缓近视低龄化发展。今后幼儿园要不断细化眼保健各项工作，健全管理办法，提高工作实效，一切以幼儿为本，为幼儿眼健康保驾护航。

参考文献

[1] 世界卫生组织. 世界视力报告 [R]. 日内瓦：世界卫生组织，2019.

[2] 国家卫生健康委，教育部，体育总局. 儿童青少年近视防控适宜技术指南（更新版）[J]. 中华眼科杂志，2021, 57(12): 888-893.

[3] 刘玉环，刘宗鑫，戴安琅，等. 学龄前期儿童视功能状态与眼发育情况的调查分析 [J]. 甘肃医药，2024, 43(8): 747-749.

[4] 陆俊杰，周静，李芳芳. 眼肌调节机制下的户外运动对幼儿视力的影响 [J]. 玻璃搪瓷与眼镜，2022, 50(11): 9-12+8.

[5] 吴夕. 儿童弱视诊断与治疗规范化 [J]. 中华眼科杂志，2011, 47(8): 676-678.

[6] 王小红，毋立新，王佳欢，等. 宝鸡市3～6岁学龄前儿童视力及屈光状态调查分析 [J]. 海南医学，2020, 31(16): 2159-2161.

[7] 同春妮，周莹，梁甜，等. 青海省西宁市学龄前儿童视力及屈光状态调查 [J]. 国际眼科杂志，2022, 22(9): 1592-1594.

[8] 方国庆，张鑫，查达永. 2021年广州市白云区学龄前儿童眼保健及视力检查结果分析 [J]. 中国初级卫生保健，2023, 37(7): 73-75.

[9] 吉喆. 学前教育阶段遏制幼儿视力下降的对策研究 [J]. 洛阳师范学院学报，2022, 41(6): 72-75.

[10] 关慧娟. 一体化管理用于社区学龄前儿童眼保健的效果观察 [J]. 中国妇幼保健，2020, 35(12): 2221-2223.