



潘文柱出席活动



潘文柱为儿童进行视力测评



众视明团队成员与小朋友及家长在视觉康复训练基地合影



众视明儿童测评现场



众视明员工为儿童做视力辅助治疗



众视明员工为家长做视觉功能训练介绍

科学护眼 自然复健

响应世界爱眼日倡议，我们在行动

□ 李 根 文/图

眼睛是心灵的窗户，也是人们观察世界的窗口。开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福，如果没有一双健康明亮的眼睛，幸福生活将会大打折扣。

每年10月份的第二个星期四被确定为世界爱眼日，世界爱眼日在国际上的说法叫作“世界视力日”。世界视力日设立的宗旨和我国的全国爱眼日一样，都是为了通过宣传让人们重视爱护眼睛，懂得保护视力的重要性。世界视力日是由世界卫生组织主导，结合国际防盲组、国际狮子会、奥比斯等全球多个国际志愿机构共同订立的全球医疗公益行动。

今年的世界视力日，世界卫生组织在日内瓦发布了首份《世界视力报告》。报告显示，全球至少有22亿人视力受损或失明，其中至少10亿人的视力损伤问题原本可以通过预防避免，他们主要受近视、远视、青光眼及白内障等影响，而且没有得到必要的医疗或护理服务。报告显示，亚太地区高收入国家的近视总体发病率占全球最高，达53.4%，其次为东亚，达51.6%。

据估计，我国城市青少年近视发病率达67%，我国教育部和卫生部统计数据显示，小学生眼疾率达28%，初中生达56%，而高中生的眼疾率甚至到85%。保护眼睛，预防眼睛各种问题已刻不容缓。习近平总书记曾强调“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。”全社会积极响应总书记号召，2018年8月30日，国家8部委发布《综合防控儿童青少年近视实施方案》（以下简称《实施方案》）。《实施方案》提出，到2023年，力争实现全国儿童青少年总体近视率在2018年的基础上每年降低0.5个百分点以上，近视高发省份每年降低1个百分点以上。到2030年，实现儿童青少年新发近视率明显下降，视力健康整体水平显著提升，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下，初中生近视率下降到60%以下，高中阶段学生近视率下降到70%以下。

《实施方案》明确了家庭、学校、医疗卫生机构、学生、政府相关部门应采取的防控措施。一是家长要增加孩子户外活动和锻炼，减轻孩子课外学习负担，保障孩子睡眠和营养，纠正孩子不良用眼行为，掌握孩子视力健康状况，发觉其视力异常时，及时到正规眼科医疗机构检查。二是学校要减轻学生学业负担，严格按照“零起点”正常教学，教室照明卫生标准达标率100%，每月调整学生座位，每学期调整学生课桌椅高度；严格组织全体学生每天上午下午各做1次眼保健操，监督并纠正学生不良读写姿势。



潘文柱（右一）与业内眼科专家共同探讨护眼举措

势，确保中小學生每天1小时以上体育活动，指导学生科学规范使用电子产品。按标准配备校医和必要的药械设备，每学期开展2次视力监测，提高学生主动保护视力的意识和能力。三是医疗卫生机构要从2019年起实现0岁~6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90%以上，建立儿童青少年视力健康电子档案。县级以上综合医院普遍开展眼科医疗服务。四是学生要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，养成健康习惯。

另外，《实施方案》还明确了要培养优秀视力健康专业人才为视力健康做好保驾护航工作。同时也给从事视力健康的专业人士提出了更高的要求，潘文柱是一名专业的眼视光康复师，也是河北石家庄众视明眼视光视觉功能康复研究所的所长。据悉，研究所成立于2010年1月，拥有国际上前沿的科技成果“五官科视觉统合神经生理复健科学”和国家多项专利。9年来，研究所为全市少年儿童公益视觉功能测评达3000余人次，康复训练直接受益者2000余人，在行业内最早提出远视储备和色感储备的理论。

视功能问题并非司空见惯的“小事”，不仅会对孩子个人身体健康造成损害，还会对社会发展带来负面影响。目前，学生视功能问题呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子的日常生活与学习。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。需要进一步开展眼部保健工作，通过预防、早期发现、治疗和康复服务，确保满足更多人的眼部保健需求。

2019年3月3日，全国政协委员、北京同仁医院眼科中心主任王宁利站在全国两会“委员通道”上，在回答关于“加强视力保护应该采取哪些举

措”的提问时表示，我国近视眼发病有三个特点，就是小、深、高。小就是发病年龄越来越小，深是指度数深，高是指患病率居高不下。近视眼防控必须是国家战略，全民行动。他还认为，应该将近视眼防控的主战场和主要群体聚焦在学龄前儿童的防控上。儿童在学龄前应该有150度左右的远视储备，如果在学前阶段把远视储备都用光了，小学阶段就很容易近视。他的这一观点得到了专家的证实。

潘文柱表示，青少年常见的视力功能问题有散光、角膜大散光、弱视、视力低下，不等视斜视还有近视的防控，这四项是一线工作中常碰到的，他对这四项都有很好的应对方法。潘文柱介绍说，研究所的项目特色用三句话来形容：第一，真实性，真金不怕火炼，实践是检验真理的唯一标准，多年来坚持成绩说话，众多的口碑就是实践的力量。第二，创新性，好的成绩来自于团队的自主研发。第三，实用性，看得见摸得着。

多年来，众视明研究总结出了一系列视功能生理复健的方法，通过自身生理调节机能恢复视觉功能，不开刀、不吃药、不侵入、不改变眼生理结构，对不同眼部症状制定针对性极强的个性化复训方案，从本质上解决视功能问题，使诸多散光、弱视、斜视的小朋友摘掉了眼镜。尤其在散光和弱视方面，他们提出了散光72小时训练改善法。针对普遍关注的近视问题，潘文柱表示，多年的实践经验证明预防近视应该从娃娃抓起，应该从幼儿园的学童抓起。4岁~6岁是一个非常重要的黄金时期，导致近视的成因有10多种学说，但是不管哪一种学说最终达成了三点共识。第一，真性近视就是眼轴长。第二，一旦眼轴长就不会再回退，也就是说近视是不可逆的，不好治

愈的。第三，眼轴长度超过标准值一毫米，也就意味着近视度数增加300度，这个是世界共识。既然近视与眼轴的长度有关系，那么，防控的核心要点就是如何抑制眼轴的成长，找准了诱因也就找到了解决的方法。潘文柱说，他们曾跟踪服务多位小朋友，有位小朋友从7岁半到众视明研究所做自然复健训练，经过4年的跟踪，从初来时的250度、275度近视，眼轴23.69毫米的长度，到2018年其双眼近视速度分别只增长了25度、50度，眼轴长度只长了0.8毫米，每年平均0.2毫米，按照常规讲，这一数值足以说明近视是可以防控的。

一路走来，众视明通过这套非常成熟的抑制眼轴异常生长速度的办法，为2000多例小朋友开展了服务，其中有一部分就是近视防控。通过自然复健方法，小朋友眼轴的成长速度从过去的快速增长，慢慢减速，有的甚至回到了标准值。

截至目前，在潘文柱所长的带领下，众视明研究所取得了阶段性成果，其中包括国家专利八项，服务案例2000余例。

未来，众视明将秉承以“改变一代人乃至几代人的视力观念和视力状况”为己任，专注儿童青少年视力保护事业，在持续经营中不断探索，形成了集视力托管、视力训练、姿势矫正、营养调节、眼部护理、配镜于一体的视力预防与保护一体化全年龄段防控解决方案，在儿童青少年近视综合防控工作领域取得了可观成绩。同时，众视明也呼吁在《“十三五”全国眼健康规划》和近视防控的国家战略指引下，专家、行业协会以及企业等社会各界能够为视力康复机构提供更多机会，共同担起责任、互相协作，加强国人对眼健康的关注、提升大众的视力健康水平，守护光明。



众视明九周年庆典合影