# 有关爱眼日的作文：怎样保护眼睛

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2023-12-23

*>为大家整理的有关爱眼日的作文：怎样保护眼睛的文章，供大家学习参考！更多最新信息请点击>节日作文大全　人看东西，无论是看远、看近都是靠眼球和管眼睛的肌肉来调节的。许多同学在看书、写字的时候距离书本很近，而且一看就是很长的时间，弄得眼睛很疲劳...*

>为大家整理的有关爱眼日的作文：怎样保护眼睛的文章，供大家学习参考！更多最新信息请点击>节日作文大全

　人看东西，无论是看远、看近都是靠眼球和管眼睛的肌肉来调节的。许多同学在看书、写字的时候距离书本很近，而且一看就是很长的时间，弄得眼睛很疲劳；也有很多同学喜欢一面走路一面看书，躺在床上看书或在光线不足的地方看书，这样天长地久以后，管眼睛的肌肉疲劳了，眼球里面的晶壮体也变形了，这些同学也就变成近视眼患者。患了近视眼的同学，需要及时配戴近视眼镜矫正视力，当然还得比常人更需要注意用眼卫生，不要使近视加深。

　　同时，没有患近视的朋友，要养成用眼习惯：一、要端正读写姿势，要保持读书、写字的姿势端正，必须遵守三点要求：眼与书本一尺远；胸与桌子距一拳；笔尖与手指一寸远。二、用眼不要持久，持续读书写字1小时左右要休息片刻。三、看电视用眼要卫生。明白长时间看电视会损害视力，会导致眼肌调节紧张和疲劳，造成近视。

　　其实，补钙也可以防近视。众所周知，维生素A缺乏时对儿童视力有不良影响，钙缺乏也同样会造成儿童视力减退。

　　如果儿童膳食中缺钙就会引起神经肌肉兴奋性增高，使眼外肌处于高度紧张状态，再加上少年儿童做作业时间长，不注意用眼卫生，共同造成眼球调节的时间增加，增加了眼外肌对眼球的压力。

　　正常情况下，少年儿童的眼球正处于发育阶段，眼球壁的伸展性很大，巩膜质地坚韧并具有弹性，一般可抵御这种压力而不致于造成近视。但当缺钙时，巩膜的强度就会相对降低，并在眼外肌的长期机械压力作用下，其结果往往是造成眼球壁逐渐延伸，是眼球壁有球变成椭圆形，角膜与晶状体到视网膜的距离就因此而拉长了，使图象不能在视网膜上成像，从而导致近视的发生。因此对正处于生长发育期的少年、儿童来说，补钙不仅有助于身体发育，还能预防近视，真是一举两得的好事。

　　朋友们，让我们保护好我们的眼睛，用我们明亮的眼睛开创美好的未来，用我们雪亮的眼睛看透世界每一个角落！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！