

# 上海市青少年健康知识网上竞答

## ——初中组

### 近视防控

#### 一、单选题

- 1、检查视力时，以下哪项是不正确的 A
- A、可以眯眼 B、身子不能往前伸
- C、不能歪头 D、不可以偷看
- 2、如何确定眼睛近视度数的是 C
- A、视力检查 B、非散瞳电脑验光检查
- C、散瞳电脑验光检查
- 3、以下能缓解眼疲劳的措施是 C
- A、近距离使用手机、平板电脑等电子产品 B、看电视
- C、眼保健操 D、近距离阅读和写作
- 4、用以下哪种镜片可以矫正近视眼 B
- A、凸透镜 B、凹透镜
- C、平光镜 D、三棱镜
- 5、以下对眼睛没有危害的是 B
- A、在紫外线强烈的地方活动 B、多吃菠菜
- C、吸烟 D、在摇晃的车厢看书
- 6、良好的用眼习惯包括 D
- A、连续近距离用眼时间不能过长 B、课间休息时尽量闭目养神或凭窗远眺
- C、认真、规范地做眼保健操 D、以上均是
- 7、以下哪项不是红眼病的症状 D
- A、眼睛刺痒，疼痛 B、有分泌物
- C、流泪怕光 D、视力下降
- 8、未成年人初次配眼镜，应该去哪里验光 A
- A、正规眼科医院 B、眼镜店
- C、商场 D、以上都可以



- 9、全国爱眼日是哪一天 A  
A、6月6日 B、6月12日  
C、10月10日
- 10、2020法则是指导观看电子屏幕\_\_\_\_后，要抬头远眺\_\_\_\_以外，持续\_\_\_\_以上 D  
A、20分钟，20米，20分钟 B、2小时，20英尺，20秒  
C、20分钟，20米，20秒 D、20分钟，20英尺，20秒

## 二、多选题

- 1、以下哪项属于高度近视眼对健康的危害？ ABC  
A、限制参加剧烈的活动 B、视物易疲劳  
C、会导致严重的眼底并发症，甚至导致低视力和致盲
- 2、以下属于错误的用眼行为是 BCD  
A、一拳，一尺，一寸的书写姿势 B、趴着，躺着看书  
C、在暗环境看书 D、在晃动的车船上看书
- 3、以下属于预防近视发生发展的活动是 ABD  
A、打乒乓球 B、放风筝  
C、玩电脑 D、户外跳绳
- 4、学生在做眼保健操时应该注意 ACD  
A、双手干净 B、尽量用力  
C、穴位准确 D、力度适当
- 5、以下哪些食物对帮助保护眼睛没有益处 AD  
A、碳酸饮料 B、富含花青素的食物  
C、富含维生素的食物 D、糖类
- 6、以下属于临床矫治近视的常规措施有哪些 BCD  
A、注意用眼习惯和卫生 B、使用药物控制  
C、配戴框架眼镜 D、配戴角膜塑形镜（OK镜）
- 7、以下行为对眼睛有伤害的是 ABD  
A、近距离看书 B、长时间打游戏  
C、打篮球 D、躺床上看手机

8、帆帆是个初二的学生，她总是担心因为爸爸妈妈近视，自己也会患上近视，你会建议她做什么来预防近视？ ABCE

- A. 坚持每天白天户外活动 2 小时以上 B、读写坐姿保持“一拳、一尺和一寸”  
C、坚持 3010 用眼法则 D、在太阳光下看书  
E、每天睡眠 9 小时以上

9、得了高度近视以后，不宜进行以下哪些运动？ ABCD

- A、过山车 B、高速滑雪  
C、跳水 D、潜水

10、长期配戴隐形眼镜，会带来以下哪些坏处？ ABCD

- A、容易导致视疲劳 B、容易引起干眼症  
C、角膜加速衰老 D、引发眼球炎症

### 三、判断题

- 1、近视是可以预防的 ✓  
2、近视是可以治愈的 ×  
3、配戴框架眼镜后不需要到医院定期检查眼睛 ×  
4、成年后做激光手术就可以治愈近视 ×  
5、眼保健操动作不规范，双手不卫生对做眼保健操没有影响 ×  
6、在阳光下打篮球会导致近视 ×  
7、眼镜也可以脱脱戴戴，看不清楚才戴 ×  
8、中学生如果需要配戴隐形眼镜的话，应到正规的医疗机构，并且按照医生的嘱咐严格定期复查 ✓  
9、每天配戴隐形眼镜的时间最好控制在 6~8 小时以内 ✓  
10、一般的眼药水可以当作隐形眼镜润眼液使用 ×