

上海市青少年健康知识网上竞答

——家长组

近视防控

一、单选题

- 1、以下行为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、在摇晃的车厢里看书
- 2、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
- 3、红眼病多发生于（ ）季节，可反复感染。 B
- A、春季 B、夏秋季
- C、秋东季 D、冬春季
- 4、以下不属于临床近视矫治的常规措施有哪些？ A
- A、注意用眼习惯和卫生 B、阿托品
- C、OK镜 D、佩戴框架眼镜
- 5、孩子在家视屏时哪个行为不正确 D
- A、选择较大屏幕的电子产品 B、选择屏幕分辨率较高的电子产品
- C、尽量远距离观看 D、电子产品可摆在窗边或光线直射屏幕
- 6、为了防止近视，青少年儿童每次使用电子产品不宜超过_____，每天累计不宜超过_____？ A
- A、15分钟 1小时 B、30分钟 2小时
- C、15分钟 2小时 D、30分钟 1小时
- 7、一般书写习惯都用右手写字时，应该把台灯放在靠身体哪个位置最好？ A
- A、左前方 B、右前方
- C、正前方 D、左后方
- 8、如果发现孩子视力下降，怀疑得了近视，应该到正规医院进行什么检查才能确诊近视？ B
- A、视力检查 B、散瞳验光检查
- C、眼轴测量 D、角膜曲率半径测量

9、适宜的用眼距离对预防近视也很重要，眼睛与书本距离应不少于_____，与电脑屏幕距离应不少于_____，与电视距离应不少于_____？ C

- A、33厘米 50厘米 1米 B、50厘米 1米 3米
C、33厘米 50厘米 3米 D、10厘米 50厘米 1米

二、多选题

1、以下可以起到明目作用的食物是 ABD

- A、桑葚子 B、枸杞
C、三七 D、蓝莓

2、富含胡萝卜素的食物能够保护视力，以下食物哪些是： ABC

- A、胡萝卜 B、南瓜
C、番茄 D、莴笋

3、以下不属于预防近视的活动的是 BC

- A、打乒乓球 B、在阳光下看书
C、玩电脑 D、户外跳绳

4、斜视的危害包括 ABCD

- A、产生学习和运动的障碍 B、影响骨骼发育
C、影响美观 D、影响心理健康

5、以下哪些食物对视力是不利的 AD

- A、碳酸饮料 B、富含淀粉食物
C、富含维生素食物 D、糖类

6、近视的人可能会出现以下哪些表现？ ABC

- A、喜欢眯眼、歪头看东西 B、看远处的红绿灯不清楚
C、觉得眼睛很容易感到疲劳 D、坐在家里的沙发上看得清电视

7、你觉得近视可能会带来哪些影响？ ABCD

- A、不方便进行剧烈运动 B、看东西容易累
C、吃火锅时，眼镜容易蒙上一层雾气，影响视线
D、发展成高度近视可能带来不可逆的视力损伤，甚至失明

8、鱼类富含哪些物质可以帮助保护视力健康？ ABD

- A、维生素A B、w-3 脂肪酸
C、维生素C D、DHA

9、长期配戴隐形眼镜，会带来以下哪些害处？ 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

10、以下哪些做法可以消除眼疲劳？ ABCD

A、注意用眼环境，室内保持通风和一定的湿度 B、改善日常坐姿

C、及时放松眼睛，远眺或闭目休息 D、注意眨眼按摩

三、判断题

1、散瞳验光能确定是否近视。 ✓

2、弱视是视力下降，戴了眼镜矫正也不能达到正常视力水平。 ✓

3、眼睛发红、疼痛，眼里常有异物感、怕光、流泪，怀疑得了红眼病，不应该继续坚持做眼保健操。 ✓

4、近视了也没关系，可以选择激光手术矫治一劳永逸。 ×

5、OK镜能帮助所有近视的人控制近视的进展。 ×

6、所有人都能戴3D电影眼镜。 ×

7、墨镜应满足的基本功能包括减少强光刺激、视物清晰不变形、防紫外线、颜色识别不失真、准确辨识红绿灯等交通信号。 ✓

8、使用手机或平板电脑时，屏幕与眼睛之间距离也应不少于 33cm（一尺）。 ✓

9、防蓝光眼镜可以帮助有效抵御蓝光危害，应让孩子持续佩戴。 ×

10、食物中的营养素对保护视力、预防近视也有一定的作用。 ✓