**对于化学烧伤中的酸烧伤，第一急救原则是？**

立即脱离接触、就地用大量清水冲洗眼。

**何首乌粥可以用于防治什么视觉问题？**

老视

**聚散功能训练要如何操作？**

1.将绳子一端固定，视线与绳子平行，另一端拉紧绳子置于鼻尖部，保持绳子水平。

2.将红球，黄球，绿球分别置于距离眼睛30cm，60cm，90cm的位置。

3.注视红球，此时黄球、绿球分别有两个，绳子也有两条，且刚好在红球处相交，注视5s。

4.注视黄球，此时绿球、红球分别有两个，绳子也有两条，且刚好在黄球相交，注视5s。

5.注视绿球，此时红球、黄球分别有两个，绳子也有两条，且刚好在黄球相交，注视5s。

6.交替注视不同的球，3-4次，每次注视时间5s。

7.将红球移近5cm，黄球、绿球的距离不变，重复上述步骤10次，直到红球移到鼻尖2.5cm，即可达到训练要求的效果。

**远视易出现视疲劳是因为什么？**

远视眼患者更容易出现视疲劳的表现，这是由于远视眼患者在看近的时候，要比普通人动用更多的调节功能，睫状肌需要收缩更多的幅度，从而更容易出现视疲劳的症状。

**眼球快速发育期在什么时候？**

一是快速发育的婴儿期，新生儿眼球的前后长度平均为16毫米，出生到三岁眼轴长度增加约5毫米，远视度数明显降低，3岁后逐渐减慢，五六岁的时候接近成人。

**保持充足睡眠是否有效防止近视？**

消除疲劳，也是保证身体健康所必不可少的。同时，在睡眠时内分泌激素增多，这对儿童青少年的生长发育也很重要。 保证充足的睡眠可以预防近视。

**研修一：培训过程中的收获与反思？**

　视觉是眼接受外界环境中光刺激，经视神经传入大脑视觉中枢进行编码加工和分析后获得的主观感觉。视觉发育包括视力、色觉、双眼运动、双眼同时视、融合功能和双眼视觉（立体视觉）发育。视力代表视觉的灵敏度及清晰度。学生视觉发育与体格、智能、情感发展密切相关，使学生可从外界环境获取各种信息。 学生早期是视觉发育的关键期和敏感期。本文为大家揭秘学生视觉发育规律的神秘面纱。 双眼视觉功能发育 大脑高级中枢将来自双眼的视觉信号分析、综合形成一个完整的、具有立体感知影像的过程为双眼视觉。双眼视觉包括：同时视、融合功能和立体视觉三级。 1.同时视：指双眼对物像有同时接受的能力，但不必二者完全融合，是形成双眼视觉的最基本条件。

**培训过程中的收获与反思2**

耳穴全息和眼保健操作用，长时间用眼过度，使眼睛经常处于紧张状态，久而久之就成了近视眼。眼保健操是针对造成近视眼的原理，运用医学中的推拿、穴位按摩等方法， 综合而成的预防近视眼的措施。在整个人体中，经络系统与血液循环系统相似，也是分布于全身的。 如果某个部位发生障碍，就会产生疾病。眼保健操的穴位按摩，就是起到排除障碍的作用，使经络疏通，属于物理疗法。这种微弱的穴位按摩刺激，可以通过神经的反射，加强整体组织的新陈代谢，改善和增进血液循环，消除和调节眼部紧张， 恢复人体的生理机能，从而起到预防近视眼的作用。

**培训过程中的收获与反思3**

视觉训练是一种眼睛和大脑的训练方式，重新训练眼睛和大脑之间的关系。视觉训练具有针对性，主要对一下两类，一类是双眼视异常导致视物出现障碍问题，另一类是双眼视正常，通过训练来进行保健。视觉训练基本分为以下几类，脱抑制训练，弱势训练，异常视网膜对应的训练，调节功能训练，同时视训练等。视觉训练是一种眼睛和大脑的训练方式，重新训练大脑和眼睛之间的关系，如做眼睛运动一样，这是以持续性训练大脑视觉神经认知系统的刺激与训练。治疗设计给眼睛移动能力不足、眼睛专注能力不佳的人使用，增加他们眼睛运动、聚焦、固视能力、双眼的合作能力，视觉处理能力和治疗弱视等视觉功能。

**培训过程中的收获与反思4**

导致眼睛疲劳的原因有： 1.眼睛屈光异常 当患有远视、近视、散光、花眼时，看远看近时眼睛都需要动用很大的调节力，使眼睛过分劳累。 2.眼睛过度集合 近视眼未得到矫正时，由于阅读距离太近而引起过度集合。如此发生恶性循环，以致产生眼疲劳。不断变换焦点：散光时，成像无法在一个点上的时候就需要使用眼内睫状肌的调节作用，来不断地变换焦点，过度地运用调节，睫状肌的疲惫会导致相应的神经疼痛。 3.眼部疾病 患有角膜云翳、晶状体混浊以及其他眼疾引起的视物不清，也易引起眼疲劳。 4.眼发育异常 如两眼瞳距较大，两眼集合困难，易产生眼疲劳。 5.体质及生活因素 比如缺乏锻炼、营养不良、经常失眠、烟酒过度、不注意用眼卫生等，均容易发生眼疲劳。 常用的治疗眼睛疲劳的方法有： 1、快速眨眼 头向后仰并不停的眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做2~3次眨眼运动即可。 2、眼珠运动法 头向上下左右旋转时，眼珠也跟着一起移动。 3、看远看近法 看远方3分钟，再看手掌1~2分钟，然后再看远方。这样远近交换几次，可以有效消除眼睛疲劳。

**培训过程中的收获与反思5**

近视已经成为影响我国未来国民素质的严重问题。党中央、国务院领导高度重视学生眼健康问题，在全国卫生与健康大会上，习近平总书记在讲话中强调要重视少年学生健康，其中特别提到了少年学生的近视问题。刘延东副总理也多次作出批示，要高度重视学生近视防治问题。 为落实领导批示精神，切实加强学生青少年近视防控工作，国家卫生计生委妇幼司会同教育部体卫艺司、国家体育总局青少年体育司研究制定了《指导意见》。 主要内容 《指导意见》共分5部分 一、加强宣传教育，增强健康用眼意识。强调通过多层次、多角度的健康宣教，培养学生青少年良好的用眼习惯。 二、注重早期发现，采取有效干预措施。通过基层医疗卫生机构、托幼机构及中小学校等多渠道的视力筛查工作，实现学生青少年近视的早发现、早干预。 三、实施科学教育，营造良好用眼环境。强调改善教学设施和条件，制定科学合理的作息制度，减轻学生课业负担，为学生青少年视力保护提供环境支持。 四、加强人才培养，提供优质保健服务。通过科学研究和人才培养培训，提高服务能力与水平，为已经发生近视的学生青少年，提供规范的矫正治疗服务，最大程度的减轻近视程度。 五、加强组织领导，建立综合防控机制。通过部门间的密切合作，共同推动学生青少年近视防控工作全面开展。

**培训过程中的收获与反思6**

一、改善教学卫生条件，创建良好的视觉环境。1．保证每个教室内光线充足。 每学期初由总务安排人对各教室灯管进行同一检查，更换不亮的灯管，平时各班如发现不亮的灯管由班主任及时上报总务处，总务处安排人及时更换。 2．每个教室都安装暗色的窗帘，以防黑板反光。教师上课期间如果不用多媒体时不拉窗帘，以保证教室光线明亮。阴天时任课教师及时要开灯，以增加室内亮度。 3．学校规定最少每两周调换一次坐位，方式为列轮换，以免两边的学生总是处在斜眼视位置。班主任还可以根据学生的实际情况进行调换，如按视力、学习小组等特殊情况进行调换。 二、培养学生良好的用眼习惯，学校统一要求教师做到: 1．培养学生良好的用眼习惯，即:看书、写字姿势要端正，眼睛与书本的间隔要有40cm左右;看书、写字一小时后要休息片刻，并适当远望。每位教师都要时时提示和纠正学生的不良坐姿和用眼习惯，各班要把学生正确的看书写字姿势当作常规管理的重要任务去抓。 2．教师认真备课，向四十分钟要效率，做到心中有数，杜绝拖堂，保证课间休息10分钟，以减轻学生视觉疲劳。 3．教师上课板书时要有条理，字迹工整，不写连笔字，字体大小要合适，以保证学生能轻松辨认。 三、保证眼保健操时间，规范眼保健操质量。 1．各班必须保证每天至少一次的眼保健操时间，不得私自占为他用。当班教师负责监视和指导学生的眼保健操指法。 2．眼保健操时间，学校专门安排学生会对每个班级进行纪律检查，对发现的问题及时纠正并反馈给班主任。 3．班主任或任课教师平时根据反馈意见，对学生眼保健操手法、部位做重点指导或纠正。