

樊登：前两天我去体检，测视力的时候，测出来双眼 5.3，那个大夫非常激动，说他这一年都没有遇到过视力这么好的人，一看是我，还整天读书。好多书友都问我怎么保护视力，我哪儿知道，这纯粹是运气。但是今天我发现了一本非常实用的书，这本书叫作《大国护眼之策——青少年近视防控实用指南》。我们请到了这本书的作者赵阳医生，赵阳医生是北京眼科学会斜视与小儿分会常务委员。欢迎您，赵大夫好。

赵阳：樊老师好，各位观众朋友们好。

樊登：咱们先说这个书名，一般的书名是不能叫“青少年近视防控实用指南”的。

赵阳：对，这本书叫《大国护眼之策》，看这个名字好像就很大，“指南”两个字也是不能轻易叫的。这本书之所以可以叫这样比较大的名字，原因是它的背书来自人民日报出版社和中国人口出版社，这两个都是中央级的出版社。

樊登：赵阳大夫以前在同仁医院执医，想要挂一个他的号很不容易。现在他能够跟大家好好分享一下怎么样护眼，我觉得这个机会非常值得珍惜。有的人会觉得我不近视，我不需要听这个，但其实你想想看，你身边有多少孩子需要帮助？你可以学了这些知识，伸手去帮助别人。那咱

们先从近视的挑战开始讲起吧。您刚才跟我分享说，90%的孩子会出现近视？

赵阳：对。在大的筛查中，咱们高中生近视率达到百分之八十九点几，这是一个很可怕的数字。您特别走运，您属于非常幸运的含有远视基因的这样一个人群，所以您可能怎么用眼都不会近视。咱们再说一句不好听的，就是您可能有一点点青光眼基因——青光眼基因会带点远视，这种人不管怎么用眼，他的近视发展都会很慢很慢，甚至不发展。但是到了中老年，发作青光眼的概率可能比别人多一些。所以可能在 50 岁左右需要去做一个干预，可能打个激光，看看有没有浅前房的问题，就可以解决掉了。所以有这种基因的人还是很幸运的，因为他真的不会得近视。

在以前我们一个大的流调当中，几千个大学生（大学生都是用眼比较多的，经历过教育和学习的），他们当中有 5%~10% 的人，就像您一样，怎么都不近视。但是绝大多数人还是属于中间那个档位，就是随着用眼增多，他就会近视。

樊登：而且现在近视低龄化的趋势也出来了，很多小孩刚上小学没几年就戴上眼镜了。

赵阳：可不吗，这个才是咱们国家现在这么重视近视问题的一个根本原因，就是现在的近视幼龄化。其实单纯近视倒还不算太大的问题，大不了长大之后做一个手术，摘掉眼镜就行了。但是现在近视太幼龄化了，很多孩子刚上小学就近视，甚至在幼儿园就近视了，那这些近视的孩子可能就有问题了，因为他成年之后，到 16~18 岁，他就不光是近视的问题了，他可能会有眼底的疾病，因为他很可能会进入高度近视的领域。高度近视超过 600 度，眼轴超过 26 毫米，眼球会随着近视加深而变大，大到一定程度，眼球里面的结构就会乱，它就不够长了。就比如我们撕一块布，你可以有限地拉伸这块布，但你拉得太多了之后，它可能会破。

樊登：等于如果把眼球比作一个篮球的话，这个篮球就被拉长变得太扁了。

赵阳：对，它变形了。或者咱们把眼球比喻成鸡蛋吧，健康的眼球像一个鸡蛋，高度近视的眼球就像变成了一个鸭蛋。但里面那层膜还是鸡蛋的膜，变得像鸭蛋之后，这层膜会被拉得很长，最后可能会拉破。一拉破，相应地，眼底的视网膜脱离、裂孔、视网膜变性、黄斑病变就来了，包括青光眼和白内障，这些发生的概率会是正常人的几十倍到上百倍。

樊登：所以就能理解为什么当家长发现孩子近视了以后就特别焦虑。那这里边有一个知识我觉得很重要，就是**视力和近视度是两回事**。

赵阳：这个咱们以前在乔哈里视窗里讲过，就是有很多家长是有这个误区的。

樊登：盲点，不知道。

赵阳：对，盲点，处于很多家长的盲点象限。很多家长就会认为，如果孩子的视力好，那么孩子的近视就不值得担忧。或者说孩子查视力 1.0，很好，万事大吉。还有的时候，视力开始下降，降到 0.6、0.8 了，经过了某一个方法一下提到 1.0 了，家长认为这就是把近视治好了。其实这就是我们为什么要大力做科普，根本原因就是家长的这个“视力等于近视”的认知一定要纠正。视力跟近视度不是一个对应关系，不是说你的视力好，你就没有近视，也不是说你的视力改善了，你的近视就治好了，这跟我们的一些常识可能是相悖的。

樊登：这个为什么很重要，因为这里边存在着一个特别大的“智商税”空间。

赵阳：太对了。

樊登：就是如果家长简单地把视力当作视力表上看到的那个数字，认为这个数字高就表示孩子不近视的话，那么就会有很多人用一些在短期之

内能够有效刺激孩子视力的方法来给孩子提高视力，但实际上孩子依然在不断地近视。

赵阳：您很专业。

樊登：这也是您跟我讲的，我总结出来跟大家听，就是视力是可以在短期之内调高的。

赵阳：是的，可以的。近视发展了，视力一定会下降，这个没有问题。但是我们真的会有一些方法，在不改变你近视程度的情况下，甚至近视（度数）还在继续涨，比如从 100 度涨到 200 度、300 度，通过一些方法把你的视力维持在 1.0。你可以把这个方法简单理解为打“兴奋剂”，打一针“兴奋剂”，你的体能就增加了。像近视防控，我们可以把它理解为一个马拉松式的运动，因为我们从 6 岁开始就要注意了，然后要防控到 16~18 岁。我们的目标其实是希望这个孩子的眼睛能健康地维持到 16~18 岁，那个时候孩子的眼球硬了，我们就不太管他了，因为他的近视就不怎么涨了。但是这个漫长的过程就像马拉松，如果跑着跑着，孩子已经开始落后了，近视开始出现了，我们可以打一针“强心剂”，让他突然间开始跑得很快，但是这针“强心剂”跟我们真正的目标并不完全等同，它有可能是短暂的，可能就让你加速跑了 5 公里就跑不动了，视力一下子就又掉下来了。所以，有一些对近视防控理念的认知并不是

很全的家长，他可能采取一些方法把视力提上来了，他就认为自己终于可以放心了。

樊登：这一类的方法有哪些，咱们提醒大家要规避一下，什么样的方法是这种像“兴奋剂”的方法？

赵阳：倒不是要规避，我们也鼓励去提高视力，提高视力不是坏事，但是你千万不能把重心只放在视力上。如果只放在视力上，你可能会面临一个情况，就是孩子近视（度数）在隐匿地涨，偷偷地涨。因为你的视力维持得很好，所以你都不知道涨了。所以有的妈妈就会发现，一开始做近视防控，刚开始近视的时候视力0.6，做了一定防控之后视力到1.0了。

樊登：很高兴。

赵阳：很高兴。过了半年、一年时候之后，她停了这个防控，或者孩子坚持不下来了，或者其他原因，发现一年就涨了300度。

樊登：一个断崖式的下跌。

赵阳：对。其实它并不是在这一年里涨起来的，它在防控期间就一直在涨，然后当家长真正把防控停下来，或者家长知道眼轴的概念了，知道

我们近视防控的核心是看眼球大小了，家长一查，发现真的已经涨了两三百度。这个是我们觉得真的应该以正视听的，近视防控千万不能只看视力，其实还有刺激大脑、刺激视网膜、缩瞳、改善光亮度等一系列方法，都是可以提高视力的，但是它并不能改变孩子的近视状态。

樊登：那咱们要解决的是改变近视状态这件事。

赵阳：对。所以特别想让家长们了解一件事情，就是我们近视防控一定要看眼睛的大小，因为眼睛越来越大才是风险的来源。眼睛越来越大，好比鸡蛋变成鸭蛋了，里面那层膜越来越薄，风险才会到来。

樊登：那层膜绷不住了。

赵阳：对，而不是光关注近视本身这个状态。

樊登：咱们从头来捋捋吧。就是造成小孩子视力下降、近视的核心原因有哪几个？

赵阳：导致近视的原因，咱们从科学上来说把它归类为两大类：第一大类是光，主要是光的能量，我们叫作光营养；第二大类是光的位置。

樊登：您说的这词我都是在这本书里才第一次看到，光还有营养。

赵阳：对。

樊登：什么样的光有营养，什么样的光没营养？

赵阳：阳光就是最有营养的光，阳光是最好的光，万物都是在阳光下生长的。

樊登：但我在阳光下看书觉得很刺眼。

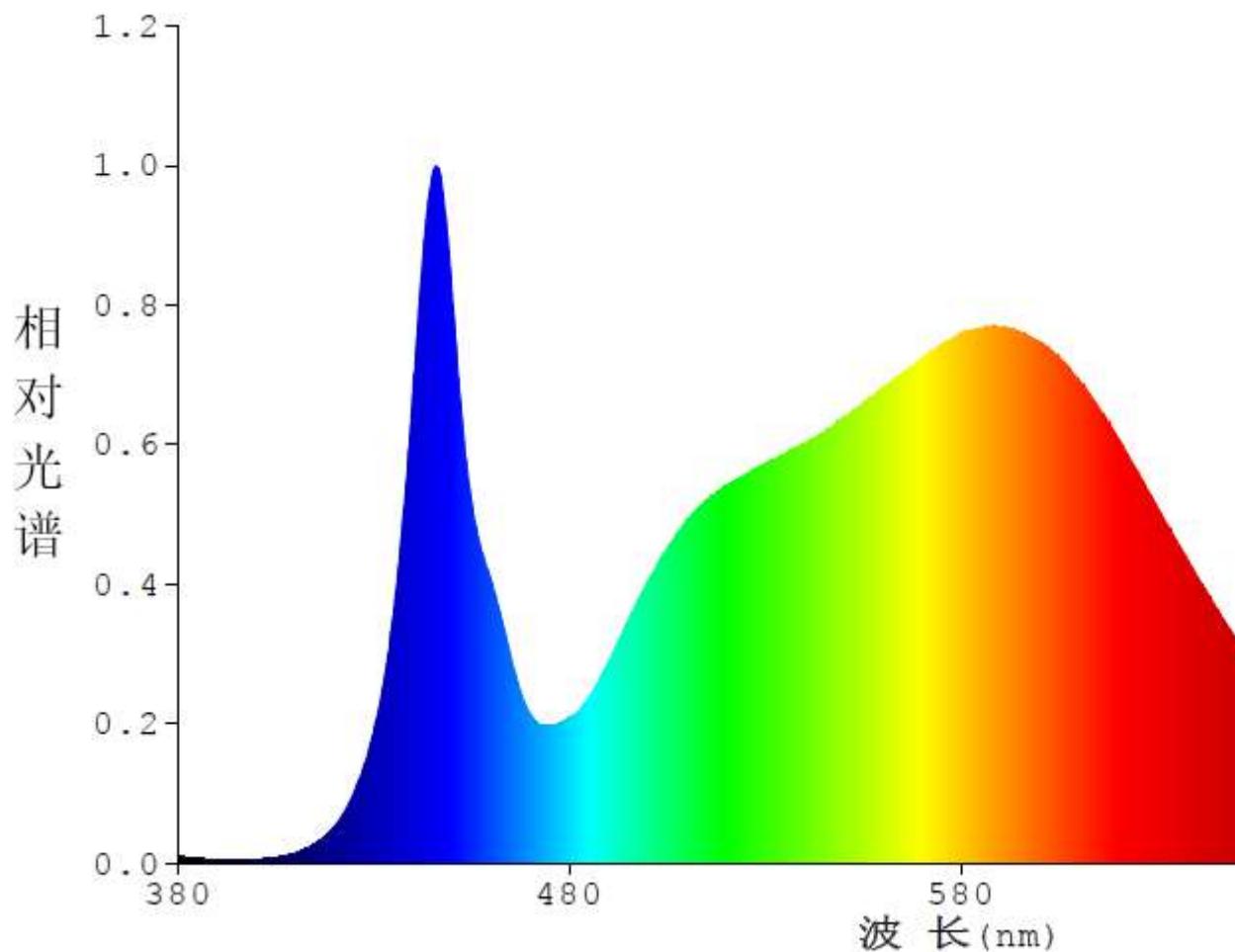
赵阳：对。阳光有几个指标，一个是照度，再一个是光谱的连续度，这个是现在我们慢慢发掘出来的。照度我们知道，越亮照度越好。但是你在阳光底下，那个照度太高了，达到十几万、二十万勒克斯了，那个我们就觉得太高了。我们比较适合阅读的照度在几千勒克斯比较好一些，那个环境下眼睛是很舒适的。

樊登：比如阳光下的树荫里，那个照度就可以了。

赵阳：对，那就很舒适。其次就是阳光里面的光谱成分比较多元。普通的光，像现在咱们周围的这些 LED 灯，其实它有个大蓝光，然后有很少的红光（见下图）。但是我们阳光是比较平均的，赤橙黄绿青蓝紫全都有，而且都一样多，这个是阳光。现在改善光营养，我们要强调要把

粟渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

家里的灯、孩子卧室的灯、客厅的灯去改造一下，换成这种接近阳光的灯。现在已经有这样的技术了，叫全光谱灯光，这个是可以有效降低孩子近视率的。如果 100 分是满分，我可以给这个防控方法打 10 分。



市售较差的 LED 灯光谱示意图

樊登：改善光营养占 10 分。

赵阳：这个 10 分不花费孩子的精力，也不花费孩子的时间，就是换个灯，所以我们觉得这个分要拿到。

樊登：对，所以孩子不应该在昏暗的灯光下学习。

赵阳：对。我们的桌面照度要够，环境灯的光谱要好，这就是一个指标。

樊登：那看那个屏幕也算是光营养的问题吗？

赵阳：屏幕是很糟糕的光。

樊登：就是屏幕蓝光太多了。

赵阳：对。跟电子屏幕相关的还有距离的因素，就是咱们第二个原因。

咱们刚才说完光营养的原因，第二个原因就是距离。

樊登：距离的问题。

赵阳：就是距离的问题。咱们眼睛的成像是在指挥眼睛的发育的。你想，一个眼球是圆的，如果远处的成像点在视网膜后面，时间长了之后，眼睛会觉得成像怎么老在我后面，如果成像老在我后面，我干脆就把自

己长长一点好了，我去追一下你。所以它慢慢地就会启动一个机制，让眼睛越来越长（就是眼轴越来越长）。

刚才讲成像位置在后面，就是我们近视发展的一个原因，它会给眼睛一个信号，就是我成像在眼睛后面，眼睛长长一点来找我，眼轴就变长了，变长就变成近视了。那什么时候成像会在后面呢？就是看近处的时候，比如你看手机、看电脑等，实际上都属于近距离阅读。尤其是看手机，很多孩子看手机的时候会把手机放得很近，那成像就会在很后面，这个刺激信号就很强。所以咱们要让家长明白到底为什么会近视，然后针对性地给予一些相应的治疗手段。

樊登：这个我要强调一下，因为我怕大家没听明白，就是看手机、看电视对孩子的眼睛伤害最大的并不是光的部分，而是距离的问题。

赵阳：对。

樊登：那如果孩子看电视的时候，我要求孩子站得很远，七米或者几米以外，会不会好一点？

赵阳：完全可以。我们现在甚至可以用电视来治疗近视。以前咱们有个观点说看电视不好，毁眼睛，那个是八十年代、九十年代的时候，十几寸的电视放得很近，那个是很毁眼睛的，还是跟距离有关；但现在我们

电视都是四五十寸、五六十寸的，家里的客厅也大，一般都三米以上，这个时候再看电视，其实对近视的发育是没有什么刺激的。

樊登：就是如果在三米以外看电视，没什么问题。

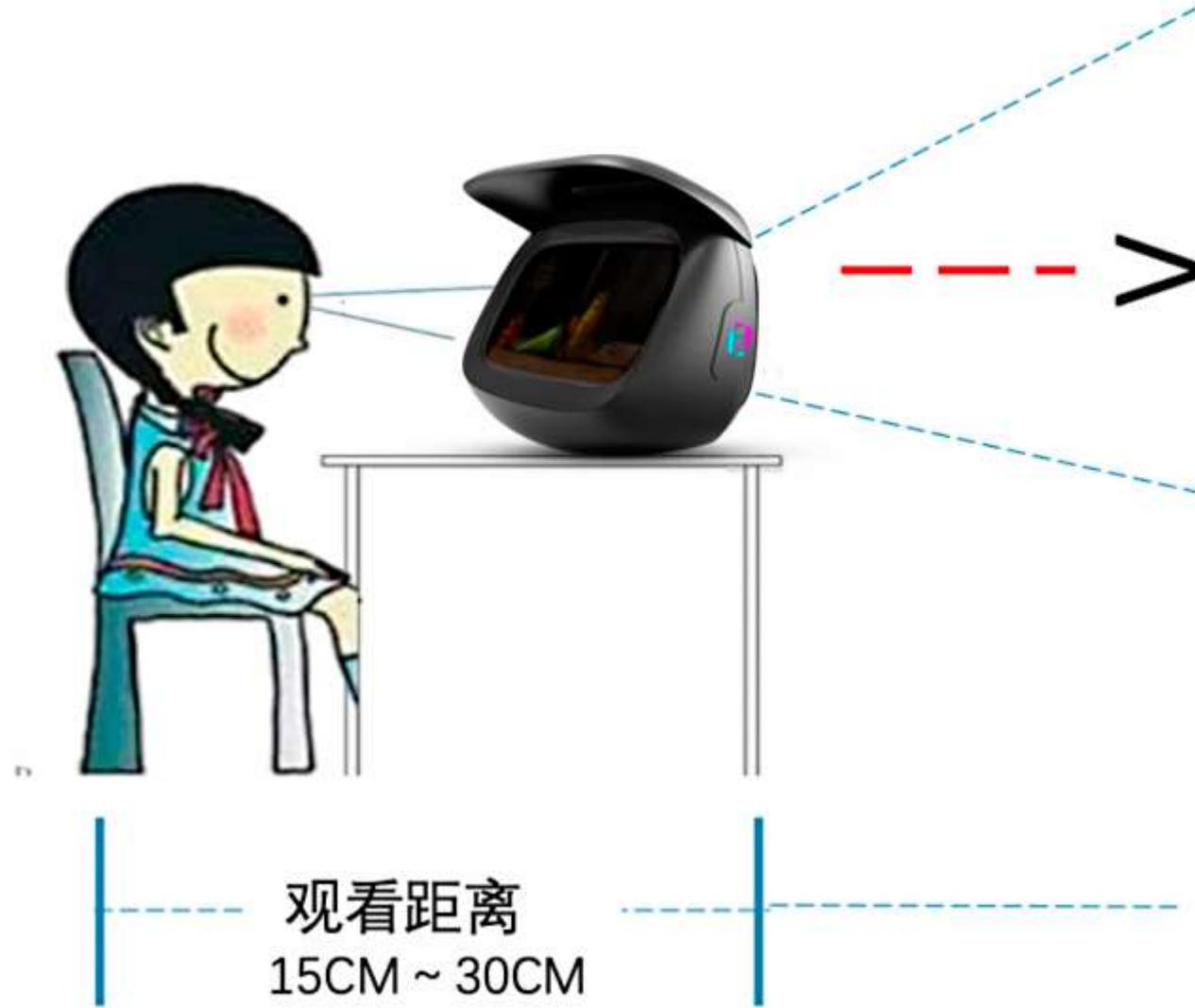
赵阳：是没有问题的。

樊登：那现在孩子们都在上网课，很难放到三米以外。

赵阳：完全可以。我们有很多种方法让屏幕变成三米以外，这本书里都讲了。第一个方法，你可以拿根线接一下电视，投屏嘛。

樊登：投到电视上。

赵阳：投到电视上上网课，就不太受到近距离上网课的刺激了。第二个方法，在这本书里也讲了，叫远像光屏，这是一个新技术。它可以放在桌面上，然后孩子看里面的时候，里面就跟电影院一样，也是把影像投到三米以外（见下图）。



电子远像屏原理示意图

樊登：就是虽然这个设备离你很近，但是你通过技术把影像放远了。

赵阳：对，投远了。

樊登：让你感觉是在看三米以外的东西。

赵阳：对。有点像 VR 那种技术。

樊登：还有这样的东西？

赵阳：现在是电子化时代，其实我们很渴望电子书包，我们很渴望给孩子用眼自由，谁不想让孩子随便看、随便玩、随便学。但是现在电子书包推行不下去，是因为孩子近视率越来越高。

樊登：连孩子们自己也会抗拒，像我儿子他们最近在北京都是宅在家里学习，一天大概上九个小时网课，然后他下课后跟我讲，说：“爸爸我的眼睛要瞎掉了，我看屏幕看了九个小时。”实际上是距离的问题。

赵阳：距离的问题。其实电子产品有很多电子的教具、电子的教案、电子书，包括一些优质的纪录片、电影，其实都是很好的、很富有营养的教育材料。

樊登：光是一方面，然后距离是一方面。

赵阳：距离是另外更重要的方面。

樊登：距离更重要。那么姿势呢？就是大家老说这个看书的姿势问题。

赵阳：对。姿势也跟距离相关。

樊登：姿势其实也就是距离？

赵阳：就是距离。你要保证“20-20-20 原则”，就是每用眼 20 分钟，要休息 20 秒钟，看 20 英尺以外的东西。然后就是“一拳一尺一寸”，我们要保证“一拳一尺一寸”，其实也是为了保证合适的阅读距离。

樊登：什么叫“一拳一尺一寸”？

赵阳：“一拳”就是你离书面一拳距离，不要贴在书桌上；“一尺”就是你的眼睛跟你阅读的东西的位置要有一尺的距离；“一寸”就是我们拿笔不要太靠前（握笔的手指与笔尖距离应约为一寸），如果你拿笔太靠前，你的头就会歪，离书面就会近，这也是在控制距离。

樊登：这是从姿势上调整距离。

赵阳：对。

樊登：我现在就想明白了为什么我姐姐是我们家唯一近视的。我姐姐有一段时间自己在一间屋子里住，女孩子长大了嘛，她就晚上偷偷看小说，又不敢把灯光调亮。

赵阳：这样导致近视的两个因素都有。

樊登：就在昏暗的灯光下，又趴在被窝里看小说，又近，然后灯光又暗，眼睛就看坏了。

赵阳：这种情况可能三月就够了，就能让人近视。

樊登：所以别让孩子偷偷摸摸的。现在好多小孩玩游戏，都偷偷摸摸地躲起来，躲起来玩一定会离得很近。

赵阳：我家孩子以前也这样，因为她有她的平板，我们现在就跟她规定好每天看多长时间。但是有远像光屏之后，我们就不限制了。在以前，你限制孩子是没有用的，你盯着他的时候他不看，你一走了他就看，久而久之给孩子一个印象，就是只要我爸妈不在的时候，我才可以看，变成这个样子了，家长是拦不住的。

樊登：所以我们先搞明白这件事，就是近视是眼轴的问题，是这个眼球大小、眼轴的问题。知道了这个原理以后，那么家长在平常的生活过程当中，应该怎么样去帮助孩子养成良好的用眼习惯，首先该做什么？

赵阳：要想养成良好的用眼习惯的话，其实所谓的用眼习惯就是我刚才说的坐姿，再一个是要注意休息。

樊登：运动对视力有帮助吗？

赵阳：运动很有帮助，很多研究中都有明确的证明，运动之后一个是眼压会下降，再一个是运动本身就算户外活动（大部分运动都是户外活动），对眼睛本身也是好的，而且有的运动是在阳光下进行的，比如打篮球。

樊登：他的眼球就要忽近忽远地看，对眼底肌肉是一个锻炼。

赵阳：对，以望远为主，运动的大部分时间都是在望远。像乒乓球、羽毛球，可能有远和近的交替，而像篮球基本上以望远为主，只要是望远就是对眼睛有好处的。家长一定要好好地掌握近视的根本原理，这样的话才能不踩坑。您刚才说的那句话其实说到我心坎里了，很多家长在孩子近视了之后很着急，但他又不明白视力跟近视并不是完全对应的，眼轴才是和近视对应的，他那个时候还认知不到眼轴这个概念，所以这里

面有一个巨大的“割韭菜”的空间。很多人就用一个方法把孩子的视力提上来了，提上来之后就说：“你看，我给你孩子的近视治好了。”治好之后，家长就会觉得“惊为天人”。

樊登：花多少钱都干。

赵阳：对，家长本来在医院的眼科医生那儿看过，眼科医生说，近视治不了，赶紧配眼镜。然后到那儿把视力提上来了，家长马上就会说，之前那个医院的医生是庸医。但其实那个医生并没有说错，因为这样提高视力并不是真的帮孩子治疗近视，只是打了个“兴奋剂”，这个“兴奋剂”并不持久，一定要查眼轴。当然我们现在有一些方法，既能够控制住孩子近视的发展，又能真的把视力拉回来，现在有这样的方法了。但是家长还是一定要知道眼轴的概念，知道眼睛的大小才是衡量近视程度的核心。

近视防控的第一脚踩得很重要，当家长发现孩子近视的时候，父亲和母亲通常都是非常着急的，大家的心是往一块儿使力的。一旦认识不够，选错坑了之后，好比过了半年，花了一两万块钱，啥用都没有，可能家庭矛盾就来了，这种情况也是蛮常见的。

樊登：变成了一个复杂的社会学问题。

赵阳：对，就变成家庭不和谐的问题了。本来妈妈就特别上心，想对孩子好，那责任都在她这儿。如果她最后取得了好的效果那还罢了，也没人夸她；但是如果她踩错坑，白花了钱，还浪费了孩子时间，那全家可能都骂她，说你怎么那么笨，人家说什么你都信，这些话就来了。所以最后导致这个家庭就不往一块儿使劲了，可能这个家庭某一个成员，比如老人或者爸爸说“近视就近视，甭管他了，爱咋地咋地吧”，最后妈妈就会很痛苦。

樊登：就放弃了。

赵阳：对。也有的人继续努力前行，也有的人弯弯绕绕，碰了很多壁，最后找到我了。找到我们之后，在我们的科普之下，她发现什么是正确的近视防控方式，什么是眼轴。明白了之后，找到了正确的方向，但这个时候她再想去努力，全家人已经不支持她了，因为家人之前被坑怕了。

樊登：这个问题是在这儿，像我们家没有遇到过近视的问题，我们就不会关注这方面的知识，一般等遇到了近视的问题，这事就已经发生了，所以它是很有意思的一个悖论。

那咱们接着往下捋，当家长发现孩子有近视了以后，有没有一个最佳治疗时机？

粟渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

赵阳：最佳治疗时机实际上有大概两年的时间，最好的近视防控时机其实是在你近视之前。近视之前如果你只知道关注视力这一维度，你是发现不了近视的；如果你知道屈光档案这个概念，知道眼轴这个概念，你就可以提前发现。因为在近视之前的一段时间里，你是有“存款”的，咱们人生下来，老天爷给了每一个人大概 300 度的“存款”。你三岁左右的时候，你有 300 度的“远视存款”，你离近视有一段安全空间。但是在消耗这个空间的过程中，你是完全没有感觉的，你的视力一直都非常好，直到被消耗到变成零度的那一天。正常用眼应该在 16 岁才到零度，这个 300 度的储备应该够你消耗整个童年的，到 16 岁快成年才消耗完。但是如果你在 8 岁就消耗完了，你这个“存款”后面肯定就从正的变成负的了。所以如果你知道眼轴这个概念，你从孩子三岁的时候开始查眼轴，三岁查一次，四岁查一次，五岁查一次，每年查一次，你就大概能算出来它什么时候能消耗完，

樊登：所以孩子没有近视的家庭也可以做一些事，去检查一下眼轴。

赵阳：一定要做一些事，不是也可以，一定要做一些事，你做这些事就可以提前一年到两年，预测孩子什么时候会把这个存款消耗完。

樊登：您闺女还有多少存款？

赵阳：我闺女还有 200 度。

樊登：这算是好的是吧？

赵阳：对，很好的。

樊登：您闺女是上到小学三四年级了？

赵阳：对，三年级了

樊登：三年级，然后 300 度的储备消耗了 100 度。

赵阳：消耗了一百多度，从三岁开始消耗。嘟嘟的眼睛也很好，但是你可能没查过，你应该带他查查，算算他还剩多少，

樊登：万一哪天 300 度储备消耗完了，那就是面临突然的近视。

赵阳：对。再往后就要开始戴眼镜了，因为你的“存款”从正的变成负的了，近视是负的，远视是正的，就是人生下来从三岁左右开始，有 300 度“存款”，然后你开始消耗。如果你提前消耗没了，那后面它会继续往下消耗。

樊登：查这个难吗？

赵阳：很简单。

樊登：是所有眼科医院都可以查？

赵阳：都能查。

樊登：这个检查叫啥？

赵阳：叫眼轴测量，就是测眼睛的大小（眼轴）。知道这个概念之后，那么家长就不会踩坑了，就很难踩到那个错的坑里去了。因为你知道要控制眼轴，而不是光看视力，那不管你踩到哪个坑里，你最多踩仨月。踩仨月你去复查眼轴，你发现不对，这个方法好像没有起到作用，你就会赶紧改方向了，就不至于耽误很长时间和浪费很多钱。

樊登：那如果是在近视初期，还能通过后期保健恢复吗？

赵阳：对，这就是这本书里讲的，这本书里在讲近视的恢复。现在我们认为，近视的恢复是有突破点的，已经部分地实现了。那么现在从我们的临床上的体验来说，就像您说的，前面远视储备没有观察到，但是孩子有症状了之后，比如有五十度近视、七十五度近视了，这时候发现近

视了（孩子告诉家长看不清，然后一查发现了），那这个阶段我们也是有办法给他把近视度数弄回来的。

樊登：怎么弄？

赵阳：就是 **4L 疗法**。

樊登：你给大家讲讲这 **4L 疗法**，哪些是可以在家里操作的。

赵阳：全都是家用的。**4L 法综合防控**，它提炼了四种孩子特别容易配合的、孩子很好坚持的，甚至很欢迎的，而且不怎么费家长的家用的方法，是可以长期坚持下去的。因为近视防控这个马拉松你要在家里跑才行，如果天天跑到店里去，那时间和经济的花费你受不了。但是在家里你是可以长期做下去的，那么这四种方法整合到一起就是 **4L 疗法**。

樊登：四个以 L 开头的单词。

赵阳：对。**第一个是 Light (光)**，也就是刚才咱们说的，要把家里的环境灯光做改造。改造成全光谱，接近阳光那种光谱的灯光，而不是大蓝光的这样的灯光，要换灯。

第二个叫红光治疗，也是一个设备，每天照两次，一次三分钟。这个设备是有一个安全级别的，就是我们要选择好参数，这个就复杂了，咱就不在这儿讲了，怎么选择参数这本书里都讲了。我闺女已经照了两年了。

樊登：有储备视力也要照？

赵阳：这就是给有储备视力的人照的。它有个指征，就是你的远视储备原来是 300 度，还剩 75 度的时候就可以开始用了，相当于提前一年预防近视。这样的话，眼轴就不长了，或者长得很慢，这是第二个方法。这个红光治疗仪其实也分很多品类，它们之间的差距巨大，所以我说为什么一定要选好参数，参数是决定治疗效果和安全性的一个核心指标，具体可以看书，书里都讲得很详细。这是第二类方法，叫 Laser，就是激光这个单词。

第三个 L 叫作 Lead，就是成像超前。这个就跟我们配的眼镜有关系了，您听说过 OK 镜吗？

樊登：我知道。

赵阳：OK 镜、离焦眼镜、功能性眼镜，都算是第三个 L (Lead)。它可以制造一个成像，用人为的光学的手段制造一个成像跑到你视网膜前面。

樊登：但是我之前听过一些讨论，虽然我没有关注这个话题，但我听过一些对OK镜的讨论，有人说OK镜可能会造成一些其他的伤害。

赵阳：OK镜是一个接触性的产品，它不像眼镜，眼镜是非接触的，OK镜是直接接触孩子的眼睛的，所以它一定会有很小概率的一些风险。这个风险就像您说的角膜炎，眼睛发炎了，或者是眼镜片在眼睛上可能会碰破上皮，引起上皮着染（就是上皮脱落），这种现象是时有发生的。真正发生炎症的概率大概是万分之十二，每年一万个孩子中有十二个孩子发生感染，但这个概率其实还是蛮低的。而且现在的验配技术越来越好了，因为它是个三类医疗器械，它是最高等级的验配，所以在医院的指导下，一旦有问题，赶紧返回医院随访就行。

樊登：感染了以后也能治？

赵阳：能治，所以这个不是一个主要的问题了。而且医院验配经验越来越丰富，现在中国每年就有大约一百万个孩子用OK镜，所以它并不是一件特别令人担心的事情。

樊登：OK镜是能帮助孩子调眼距？

赵阳：它可以控制眼轴，这个方法叫成像超前。OK 镜比较好的地方就是它是晚上戴，白天摘镜，晚上睡觉的时候，利用睡眠的时间来帮助孩子白天摘掉眼镜，这个是很符合孩子的需求的。

樊登：睡眠的时候眼睛不都闭上了吗？

赵阳：就是让你闭着，闭着的时候它压你的眼睛。OK 镜是在眼睛上放了个小片，眼睑不是有张力吗，你一闭眼，这个镜片就压迫在眼睛表面，形成了一个你想要的塑形效果。白天摘掉，这个塑形效果能维持两天，之后就慢慢地弹回来了，它就是这么一个治疗原理，还是比较神奇的。OK 镜满足了很多孩子白天不想戴眼镜的愿望，所以在临床中我们还是比较推荐的。除了 OK 镜以外，还有一些框架类的眼镜和软镜（就是大人戴这种隐形眼镜，也有孩子戴的），它们都起到同样的作用，这都属于第三个 L，就是跟眼镜相关的。但第三个 L 一般来说都是给已经近视的孩子用的，没近视的孩子没法做预防的。所以现在在医院能执行的东西都是已经近视之后用的，预防在医院现在是做不了的，你领着一个还没近视、剩 25 度远视储备的孩子到医院去，医院也没招。

樊登：所以您现在主要做的就是预防？

赵阳：对，预防。

樊登：就是让那些还没近视的人尽量不要再近视。

赵阳：没近视的孩子，我们就希望他这辈子都不要近视，只要家长有足够的认知，这个目标完全可以实现。

樊登：但您这“生意”特难做，咱不能叫“生意”，应该是您这事业特难做。您知道为什么吗？这是社会心理学，社会心理学里有一个很有意思的研究，就是人对于预防性的事是没有什么热情的，人只对治疗性的事有热情。

赵阳：对。不光是老百姓，医生其实也是这样。咱们有句话叫“上医治未病”，实际上就是中医里一个非常高的境界，但其实你现在看看，“上医”都在动手术。

樊登：“治未病”的医生看着有点像江湖骗子，因为你做的事很难验证，你讲的东西那么玄乎。

赵阳：对，看起来不够明确。

樊登：你在手术台上救了我的命，那你是我的恩人，但是你劝我少吃什么，我就不把你当回事。

赵阳：你避免他得这个病，他都不知道自己要得这个病，所以他就没有那种去做预防的热情。预防跟真的治好是两个概念，但是对儿童近视来说，预防真的太重要了。就算这件事像您说的，这个事业不太好做，我们也要努力地做下去。好在国家特别重视，国家现在已经认识到这个问题了，所以学校现在都开始做筛查。虽然学校的筛查还达不到眼轴这个级别，因为眼轴级别的检测耗时耗力，相对来说耗人工，学校筛查达不到眼轴级别的测量，但是它能大概给我们一个基本数据。我们发现有近视倾向的孩子，可以让他到医院去，再进行进一步的检查。国家在做这个事，也是希望能够把快近视这帮孩子挑出来，及时地干预，不让他们真正掉到近视那个“悬崖”下面。

樊登：那第四个 L 呢？

赵阳：**第四个 L 就是跟用眼相关的 Long。**咱们刚才说的，其实很多时候，孩子的电子用眼是避免不了的。你要“鸡娃”，你怎么“鸡娃”？不得大量地学习，大量地看东西吗？所以避免不了。既然避免不了，我们就用科技的手段让孩子能随便用眼。

樊登：Long。

赵阳：对。就是不管你看什么，以后都变成 Long，都变成远像。你看电影、看视频、玩游戏、写作业、看书，对眼睛来说都是 Long（远像），这是技术的突破。

樊登：您这个观点对我影响很大，我回家就让我儿子把他的平板电脑投屏在电视上，投屏在电视上自然就远了。

赵阳：对。投屏在电视上可以，或者用远像屏，这些都可以的。它是这么大的一个屏幕，以后也可能进到校园，它就藏在桌子底下，或者藏在书桌上面了。你看到这块屏幕里面的东西都是远的。以后我们真的不需要给孩子那么多的束缚了，不用在学习和用眼之间做抉择了，我们可以两个都要，可以一边学习，一边用眼，一边护眼。

樊登：那如果这个孩子的视力已经越来越差了，比如已经到了 1.0 以下，变成零点几了，这种时候怎么办？

赵阳：这个阶段其实就是大部分近视被发现的阶段，就是在刚发生近视的时候。

樊登：按理说这个人群其实才更多，因为到了高中以后 90% 的孩子都近视了。 粟渺社分享微信 jnzttxy 谨防N手群转卖，以免断更

赵阳：我们临幊上遇到的大部分孩子都是这个阶段的。家长就会说一句话：“你只要给我把孩子的近视度数退回来，我什么钱都愿意花，什么代价都愿意付出。”因为家长刚发现孩子近视的时候，他其实是很懊恼的，觉得自己辜负了孩子，或者是找自己的原因，因为有的家长自己本来也近视。

樊登：自责。

赵阳：还有的家长自己没有近视，他就老问我们一句话：“我不近视，我爱人也不近视，孩子为什么近视？”其实因为现在的环境真的跟以前不一样了。不管怎么样，这些孩子到我们这儿之后，我们现在开始给家长希望了。大约三年前我们都还是不敢给希望的，因为我们知道，我们不管用什么手段，度数都会蹭蹭往上涨，一年大概涨 100 度。就算我们上了 OK 镜，一年也要涨 50 度，还是要涨，只不过涨得慢了。

但现在我们有办法让它不涨了，甚至有办法能让度数退回来一点了，就是 4L 疗法。4L 疗法组合用下来之后，大部分孩子的度数不涨了。对家长来说，虽然这还达不到他想把孩子的近视完全恢复回来的这个预期，但是基本上这种效果也有很大的意义了。因为我们给孩子做近视防控，很大的一个意义在于看他未来 18 岁的视力会是什么样子，我们实际上最重要的是看这儿，看马拉松的终点。如果 18 岁的时候是三五百度近视，其实还是健康的眼睛，眼球只是稍微大了一点点，可能你需要戴个

眼镜，不太方便，但是你的眼睛本身还是健康的，还在健康的范围之内。但是如果到 18 岁，眼轴达到 26 毫米以上了，眼睛大到一定程度了（咱们正常人眼轴是 23、24 毫米），如果比正常眼轴长了 2 毫米，那眼睛里面的膜就不够了。如果再长，那么一些眼病的风险就来了。

樊登：怪不得我小时候看到我们学校那些近视的老师，眼球都是凸出来的。

赵阳：对，因为他眼轴长，前后长。

樊登：哇。那眼镜片的圈也就多了。

赵阳：对，度数高了。眼轴长才是各种眼病的来源，我们不想让孩子进入这个阶段。所以我们做防控是很有意义的，如果不防控，孩子从 8 岁开始近视，8 岁发现 50 度近视，那么 18 岁大概是 600 度、700 度。

樊登：能算出来。

赵阳：能算出来，你算算一年涨 75 度，乘以多少年就能算出来了。如果不防控的话，一年本来涨 100 度，这是平均数，现在大数据算出来大部分孩子都一年涨 100 度。如果我们把它压到一半，一年只涨 50 度，那么 8 岁近视 50 度，到 18 岁可能就三四百度。

樊登：就是健康的眼睛。

赵阳：就是健康的眼睛，就进入到健康这个范畴里面来了。

樊登：赵大夫是一个特别有情怀的人，他在同仁上班，周围那么多的患者，他加所有患者的微信，他现在手机里加了3万多个患者的微信。其他的大夫都不能理解，怎么会加患者的微信，那不是干不完的事吗？但赵大夫觉得在加患者微信后，能够从患者那儿得到更多关于治疗的反馈。

赵阳：对。其实加患者微信，一开始我是想满足一下患者的一些术后需求，因为做手术还是很大的一件事。我有时候一年做1万多台手术，那患者能找到医生，对患者来说是个很大的心理安慰，他有什么事，可以马上找到主刀医生。我觉得如果我是患者的话，我是很希望能够直接联系到我的医生的，所以换位思考，我就愿意把我的微信给患者。后来我发现这么做之后，虽然花了我大量的课余时间，但是的确给了我一个非常大的帮助。我们老说患者是医生的老师，但是如果患者都没有机会跟你交流的话，他怎么成为你的老师？

有患者的微信之后，我发现世界真的不一样了。这些患者在做完手术之后，有点小毛病就会给你发个消息。原来我们做完手术，第二天打开纱

布，患者就能看到世界了，有点复明的感觉，他很开心，我们得到的是正面的反馈；然后回家一周之后来复查，那个时候他的一些小毛病也已经好了，得到的也是正面的反馈。但是我给患者微信之后，发现患者术后回家了之后，眼睛会这儿磨一点，那儿红一点，这里疼一点，他会有这种小问题，那么以前这种小问题就没有机会被我知道的，现在患者就发过来就问我了：“这儿疼一下怎么样，有没有什么事？”大部分都是没事的，我们就安慰一下。那么这个过程就会逼我反省：我这台手术里是不是有可以提升的地方，消毒液是不是可以少倒一点，我有个动作是不是可以省几秒钟，我每少花费几秒钟，眼睛被刺激得就少一点。所以这就倒逼我们手术的进步，最后我做白内障手术做到一百秒了，就是被这种反复的反馈倒逼的。

樊登：这有吉尼斯世界纪录吗，就是最快做白内障的纪录？

赵阳：这个纪录没有。但是时间上来说，进到两分钟之内，基本上就算是国际上很快的水平。

樊登：你让咱们普通人想，你要去做一台白内障手术，肯定吓得半死，这么大一件事，到人家这儿一百秒，一分钟多一点就解决了。

赵阳：百秒医生。这个实际上就是当患者有机会跟医生交流的时候，通过反复的反馈，你会有机会去改进。

樊登：这就叫精益求精，就是一点点改善。眼睛本来就是一个特别精密的地方，大家可能对这个具体数字不了解，美国做一台白内障手术的平均时间是十几分钟。

赵阳：十几分钟，10~15分钟。

樊登：那我也替成年的朋友问两个问题。比如成年人的眼球，用您的话说眼球已经硬了，它不会再继续恶化了。这时候他要不要去做那种现在很流行的手术：用一个激光把眼睛的什么地方切一下？

赵阳：当然可以做了。因为现在近视眼手术的安全性跟十几年前已经不能比了，它很安全。而且它有好多种术式，有表层、半飞、全飞、ICL（晶体植入手术），有很多术式匹配不同的近视人群。原来是所有的人都做一种手术，自然会有一些人其实不太适合做这手术，也给他做了，这些人身上就会出问题。但是现在分得很细，什么情况下做什么手术是安全的，都非常有把握了，所以现在做这个手术真的是比较简单、安全的一件事情。

樊登：我们公司就分成两大派，一派是做过的，然后做了以后就说早十年就应该做了，眼镜不戴了，世界多清爽；另外一派说，你等着看副作用吧。

赵阳：但现在副作用很小了，因为现在的手术都不掀瓣了，以前还要掀个瓣。

樊登：啥叫掀瓣？

赵阳：以前在眼睛上要画一个圈，把眼睛掀起来做手术，做完再盖回去。但在画这个圈的过程中，就切断了很多神经，干眼症就来了，所以比较常见的问题就是眼睛干。现在拿激光在眼睛里直接掏个洞，掏出来就完事了。ICL 手术就更简单了，直接把一个镜片塞到眼睛里面就完事了。

樊登：眼睛里面塞个镜片，那不难受吗？

赵阳：不难受，没有感觉。

樊登：感受不到？

赵阳：感受不到，光学质量比戴眼镜好得多。

樊登：太神奇了，眼球那么小一个地方。

赵阳：还能放得下一个镜片。眼科学是在最近十几年技术更新得超快的一个行业，尤其是在近视防控领域，儿童近视防控在最近十年发展的速度太快了。快到什么程度呢？很多东西是来不及写到指南里面去，来不及写到课本里面去的，因为写到课本和指南里的东西都需要一个更长时间的验证，医学是很严谨的。但是最近五到十年，有一些很颠覆性的理论，包括刚才我讲的那些道理，其实很多都是在最近才被确认的。现在在近视防控这个行业，你会发现特别多的谣言、传言，像近视的人要不要戴眼镜这件事，就分两派说法，有人说千万不能戴眼镜，戴上眼镜你就再也摘不掉了；但也有医生说你一定要赶紧戴眼镜。这个就是因为技术发展了，有的人知道了发展，有的人不知道发展。

樊登：那哪个观点是先进的？

赵阳：现在我们的建议是及时配镜，但是不能配普通眼镜，也就是说这两个观点都是错的。现在新的最正确的观点是要及时配镜，但是不能配普通眼镜，要配那种带离焦的眼镜。

樊登：就是锻炼你眼球的眼镜吗？

赵阳：带离焦效果的，能产生在视网膜前面成像这种假象的眼镜，有专门这样的眼镜。这些方法都是最近才有的，有些从业人员包括医生，他们的认知也是参差不齐的，这个学习过程也是一个漫长的过程。所以为

为什么要写这本书呢？写这本书就是希望加速这个过程，让更多的医生通过我们的经验，通过我们给几万个孩子做近视防控的实践经验，然后更多的医生、更多的从业人员能够快速地在理论上达到一个相对比较高的水平，这样才可以惠及广大的儿童。

**樊登：我再跳出这本书问两个问题，因为咱们的受众不光是家长，青年
人的干眼症有什么办法吗？**

赵阳：干眼症就不光是青年人有了，小孩也有，中青年里看电脑特别多的人群、化妆比较多的人群也比较常见，老年人其实更多。因为干眼症是一个影响我们生活状态的病，它并不是什么很糟糕的病，是不会让你瞎的，但是它会让你很难受。有时候孩子老眨眼，或者大人经常睁不开眼，到下午的时候眼睛就涩得不行，这个其实都是干眼症。干眼症是咱们人的眼睛睑板腺出了问题（睑板腺是分泌油脂的小管儿，一排有好多管儿，眼睛上下都有），睑板腺这个管儿正常应该是每眨一次眼，会分泌一点点油刷一下眼睛，咱们眨眼实际上是在刷一层油。

樊登：像雨刮器。

赵阳：对。每刷一层油，它就把泪膜封在里面几秒钟。要是不刷这层油的话，泪膜就挥发了（泪膜是水，会挥发），所以，睑板腺是导致干眼

症的特别重要的腺体。但是在我日常生活中，有一些不良的习惯会影响这个腺体，例如天天化妆，戴隐形眼镜。

樊登：可是化妆又不往眼睛里边戳。

赵阳：眼妆会有影响，因为睑板腺的口在眼睑外头，在皮肤上。

樊登：画眼线伤到了睑板腺？

赵阳：也不是伤，是你的妆把它堵住了。它那个口很窄，堵在那儿，时间长了之后就堵死了，这个口后面的一根管儿本来是排油的，前面堵死的时候，它排不动了就不排了，这根管儿就萎缩了。

樊登：用进废退，就不要了。

赵阳：对。那个管儿是可以拍照检查的，有个睑板腺拍照的检查，一拍就能看出来你的管儿多长。咱们小孩的时候，一拍有这么老长，到中年就变短了，到老年就更短了。所以在门诊的时候，我们有时候给年轻的女孩拍睑板腺的照——她化妆化得比较多——拍完问她年龄多大了，她说 31，我说你这个睑板腺已经 80 岁了，它堵没了，全都萎缩没了。

所以相应来说，我们要改善我们的用眼习惯。第一，化妆问题，卸妆要卸得彻底一点，可以拿洗眼液好好卸，还有专门的湿巾，好好卸妆。第二个，隐形眼镜能少戴就少戴一点，因为隐形眼镜会吸水，也会增加干眼症状。第三个，我们电子产品的使用也稍微注意一点，别天天盯着不休息。咱们盯着看电子产品的时候，眼睛是不眨的，老睁着，咱们正常人每分钟眨二十多下，但是你看电脑看得特别入迷，或者玩游戏的时候，你瞪着眼睛，一分钟可能只眨五下，少眨了很多。你少眨了，大脑就会觉得你不需要我分泌那么多水，不需要我分泌那么多油，那是不是可以少分泌一点，它就形成一个恶性循环，干眼症就来了。

樊登：大脑会自动地适应。

赵阳：对。它会调整，本来是每分钟要眨二十下，给你分泌二十下的水、二十下的油，但是它发现你怎么只眨五下，就会少给你分泌点油和水，它会认为你不需要那么多，但实际上你是需要的。相应的应对方法，我们可以经常给眼睛做个 SPA（我们叫作热敷），像咱们有时候用蒸汽眼罩，或者有专门的热敷眼镜，你戴上它，可以每天戴个十分钟、十五分钟，让眼睛热一点，热一点之后睑板腺就可以分泌出油脂。在热的时候，油脂就稀软一点，它就容易排出来。油脂冷的时候是黏糊糊的，不容易排出来。所以你每天热一下，让它热 10~15 分钟，用 42°C 左右的温度就可以了，它就容易慢慢地流出来。

樊登：我用过那种加热的眼罩，还挺舒服的，这种眼罩一戴就看不见，只能听樊登读书了。粟渺社分享微信jnztxy谨防N手群转卖，以免断更

赵阳：对，可以听书。

樊登：那滴眼药水有用吗？

赵阳：滴眼药水有一个临时的作用，但是它不是去根的，它就是你的泪水不够了，我就给你补一点，这个是可以的。

樊登：我有时候跟我们公司的年轻人开会，开到一半就看到很多人拿出眼药水，滴两下再接着说，那个治标不治本。

赵阳：对，治本还是要给睑板腺做理疗。这个理疗就有点像刷牙，我们天天刷牙，每天早晨、晚上要刷五分钟。刷牙干吗呢？实际上是保护牙龈。你刷了一辈子牙，就是为了让牙龈炎少一点，老年的时候脱牙脱得慢一点。干眼症也是一样，你每天做个热敷，就可以让睑板腺疏通一点，不容易那么早就萎缩掉。

樊登：老年人遇到的眼科问题中白内障会多一点，白内障手术该不该做呢？

赵阳：老年人的话，白内障是第一大病，理论上来说，甚至我们都认为，它是一个一定会得的病，只要你的寿命够长，基本上百分之百要得。因为它就是晶状体的问题，相当于眼睛这个“镜头”的晶状体蛋白发生了变性，它是随着年龄增长必然发生的。要不要做手术，就要看它影不影响你的视力，它只要影响了你的视力，影响了你的生活，就该做。说实在话，白内障手术是个没什么压力的手术，真到了该做的时候做就好了。

樊登：怎么样，大家听完今天的书，是不是觉得特别有收获？其实眼睛就是这么多事，比如近视、白内障、干眼症，重要的是养成良好的用眼习惯，讲究用好光、调整好姿势，注意距离。

赵阳：还要用好现在的科技。

樊登：现在有一种坐姿调整器，那种东西有用吗？

赵阳：不都有用，有的没什么用。坐姿调整器比较重要的工作原理是，它有个东西顶你一下，给你顶出个离桌子一拳的距离来，但是你顶出一拳，桌子离你的身体有一段距离，你的胳膊肘就会是悬着的。所以好多孩子用这个调整器，他就会趴着，反倒不好。所以要是买坐姿矫正器的话，一定要买那种带肘托的，孩子胳膊肘放在肘托上，这个是很舒服的。

樊登：这你让一般家长怎么能知道，名字都一样，就只有这么点差别。

赵阳：我买了四种坐姿矫正器给我孩子用，后来我孩子拆了仨，就剩最后一个。最后一个带肘托，她就不拆了，我看到她戴着矫正器安安静静地在桌子上待了两个月，我知道这东西好用。

刚才咱们强调，家长要知道现在我们有近视防控的方法了，我们要做到精准防控，怎么精准呢？就是你最好能提前发现孩子要近视，别等他真近视了再治。当然，真近视了之后也是可以相应地做防控的，可以全控，可以做精准防控，然后是体系化的防控、群防群控，最后我们能实现全防控。

樊登：所以要加大传播力度，让更多的人知道这件事。我们为了准备您这期节目，还专门从网上征集了大家的一些问题，我们来一个快问快答。

赵阳：好。

樊登：生理性的飞蚊症可以怎么改善或治疗？

赵阳：飞蚊症不算病，它有点像杯子里的水浑了一块，有一个东西飘来飘去，它是咱们人眼代谢的一个产物。很多年轻人的飞蚊症是可以被吸收掉的，过一段时间，慢慢就没了；但是中老年人的飞蚊症相对来说比较持久。但总之，对于飞蚊症，第一，我们不把它当成一个病，也不用

太有心理压力；第二，如果本身你有高度近视，你应该去医院查查眼底，让医生看看，除了飞蚊症以外，有没有眼底的一些变性区和裂孔，如果说有的话做一些治疗，避免发生视网膜脱离这种大病；第三，飞蚊症现在有一个治疗方法，叫作 YAG 激光治疗，可以把飞蚊症打掉的，但是这个有一定的要求，要求你眼睛的其他组织要健康，飞蚊症的位置不能贴视网膜太近，有一定安全距离的话，就可以把它打掉，打掉就好了。

樊登：它让人心烦，但并不是个疾病。喜欢戴隐形眼镜出门，天天戴对视力的损害大吗？

赵阳：戴隐形眼镜主要是对角膜和干眼症的影响比较大。戴隐形眼镜如果戴很多年之后，对眼睛会有一些刺激，长血管翳，就是眼睛里会长出一些本来没有的血管，血管翳长得多了，就会往眼睛里面长，所以如果发生这种情况，我们一般就不建议戴隐形眼镜。

樊登：最后一个说，老年人在日常生活中可以做些什么来保护视力？

赵阳：其实老年人主要面临的问题就是青光眼和白内障，这是老年人比较常见的两个眼病。如果你发现视力下降，或者你发现怎么突然间看近处看得清楚了（老花眼本来是看远处清楚，看近处看不清），突然间你发现看近清楚了，眼睛好像“返老还童”了，不花了，这其实往往提示你得白内障了，所以这是一个值得注意的提示。还有就是，有的时候夜

间会有眼睛突然一胀一疼的这种感觉，那你可能有青光眼。所以如果你有这两种症状，你应该早点去医院做检查，因为这都是可以确诊的，这两个病很难漏诊。青光眼是在情绪特别激动的时候容易犯。

樊登：跟情绪有关？

赵阳：对。情绪特别激动的时候、吵架的时候、特别悲伤的时候，容易犯青光眼。青光眼就是眼睛里面的眼压太高了，把排水的机制堵死了。

樊登：我的天，所以保持良好心情是很重要的。

赵阳：很多人青光眼大发作都是因为突然生气上了个火，跟孩子吵了一架，跟老公吵了一架，然后就突然看不见了，所以保持好的心情很重要。

樊登：您不讲，我们都不知道。因为日常生活中，很少有人会主动去看医学书，看医学书都是有了病才去看，那往往就晚了。

赵阳：所以你有点这样的小常识的话会比较好。青光眼在大发作之前有小发作的，小发作就可能不是让你一下看不见了，但是你会疼两下或者是雾两下，你看灯的时候会觉得怎么变成彩虹了，这种就是小发作。如果你有这样的现象，你一定要想着去医院检查一下，因为医生通过专业的检查，他会给你确诊的，他会算算你的前房深度。如果他觉得你前房

深，他会告诉你有青光眼的倾向，打个激光就好了，或者做个白内障手术就好了。

樊登：现在都这么容易了？

赵阳：真的很容易。就怕你不知道，你只要提前知道，一切都能解决。

樊登：咱们今天开场的时候，说 90%的孩子都近视这个数据的时候，大家还是很焦虑，听到最后放松了，发现其实有这么多方法可以让我们孩子视力变得更好，包括我们自己的视力也可以变得更好。

赵阳：没错。近视防控也是，就怕你不知道，你只要知道就好办。一个孩子一辈子能不能不近视，60%取决于家长的认知水平，就是家长懂不懂，知不知道；30%取决于给你指导近视防控的那个专业人士；10%取决于孩子的基因。所以作为家长来说，我们要好好去提高我们的 60%。

樊登：非常感谢赵阳老师这样有责任感的青年才俊，愿意投身到科普的工作中来。我们樊登读书也愿意尽一份力，帮助更多的人了解这本书，知道这本书的来龙去脉。无论您家里有没有孩子近视的问题，我觉得这一期节目一定都会让你大有收获，那么您可以把这些好的知识和建议分享给您身边的朋友，因为我们身边有很多孩子需要这样的帮助。

非常感谢大家，也谢谢赵阳大夫光临我们的节目。谢谢大家，我们下期节目再见。

赵阳：谢谢大家，谢谢樊老师。