

新媒介与视力健康 青少年视力状况调查报告

编制发布：首都互联网协会
千龙网·中国首都网
技术支持：问卷网

二零一五年五月十八日

新媒介与视力健康

青少年视力状况调查报告编制委员会

专家委员：黄庭满 蒲红果 魏莞 杨苏 丁晓宇

问卷设计：郭丹丹 韩笑

数据采集：梁薇

统计制表：何洁萍

报告撰写：韩 笑

新媒介与视力健康 青少年视力状况调查报告

编制发布：首都互联网协会
千龙网·中国首都网
技术支持：问卷网

二零一五年五月十八日

目录

一、调查研究背景.....	4
二、调查结果分析.....	6
1、受调查者性别分布.....	6
2、受调查者年龄分布.....	6
3、你现在的视力情况？	7
4、以下哪些使你没注意保护眼睛？	8
5、当眼睛疲劳时你会？	8
6、你认为自己近视的原因是？	9
7、你平均每天花多长时间在数码设备上？	10
8、你每天睡觉前会使用数码设备吗？	10
9、在你班里有多少同学近视？	11
10、你做眼保健操时？	11
11、戴眼镜给你带来哪些影响？	12
12、你认为近视可以预防吗？	12
13、你每年近视的增加程度？	13
14、你会主动保护眼睛吗？	14
15、平时你怎么保护眼睛？	14
三、研究结果分析和建议.....	15
四、相关报告	17
五、机构介绍.....	19
首都互联网协会.....	19
妈妈评审团.....	20
千龙网·中国首都网.....	21
新媒介素养学院.....	22

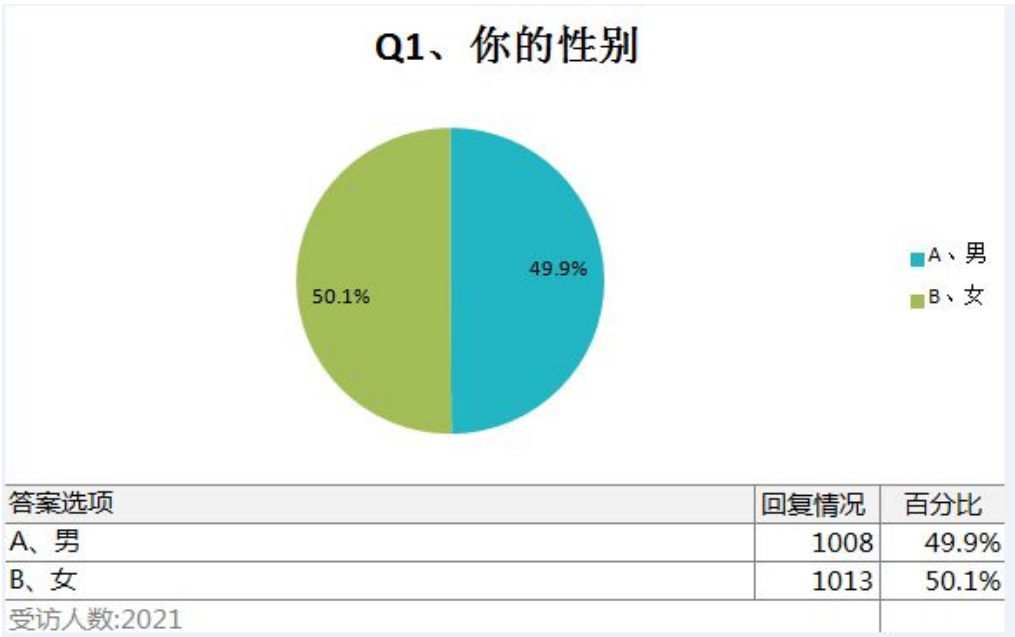
一、调查研究背景

新媒体时代,随着智能手机和平板电脑的普及,越来越多的青少年使用手机、平板电脑等新媒体工具上网、学习和娱乐。这些智能设备高度普及的背后,随之而来的是视力问题,由于青少年长时间的使用数码设备,使眼睛处于疲劳状态,导致不少青少年戴上了眼镜。不仅如此,不良的用眼习惯、错误的观看姿势也是导致青少年视力下降的主要原因。

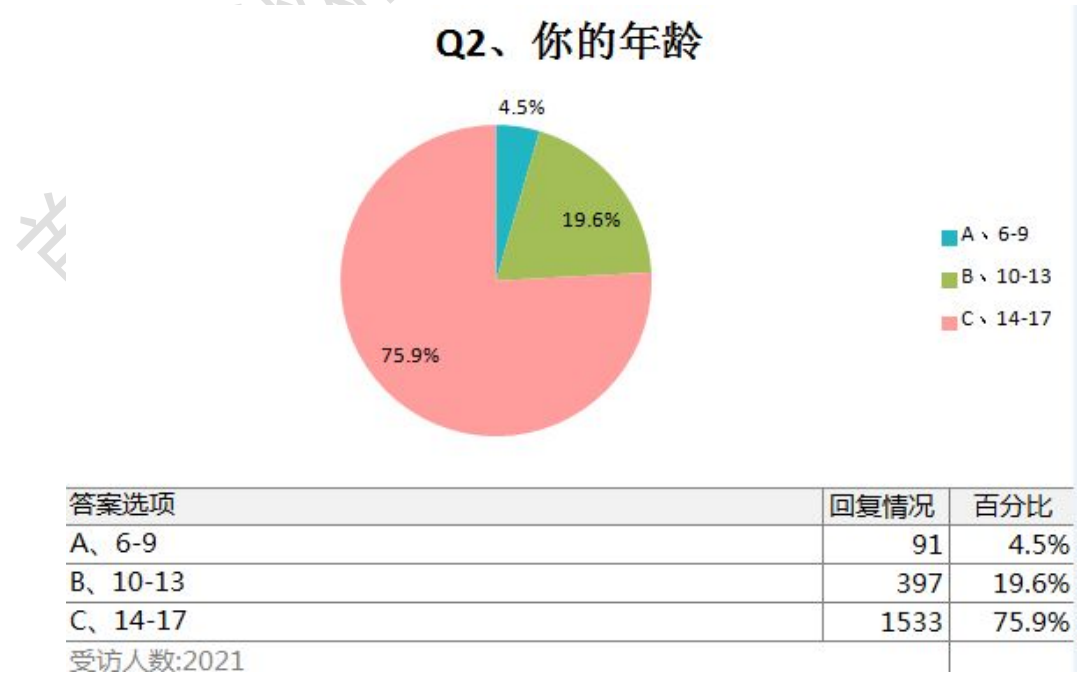
对此,首都互联网协会“妈妈评审团”联合千龙网新媒体素养学院共同发起“新媒体与视力健康——青少年视力状况”调查,旨在了解学生平时用眼习惯、每天使用数码设备的时间、眼睛近视程度等信息。本调查问卷青少年受访人数2021人,样本真实有效,数据全面详实可靠。

青少年和家长可随时就自己发现、关心的视力问题发布到《孩子诉说 妈妈倾听 社会关爱》平台的留言板块与大家分享和讨论,专家将不定期在平台上为青少年解答相关问题或发布一些青少年用眼健康等相关信息。此平台将架起孩子、家长、社会三方共同交流、共同分享的新桥梁。

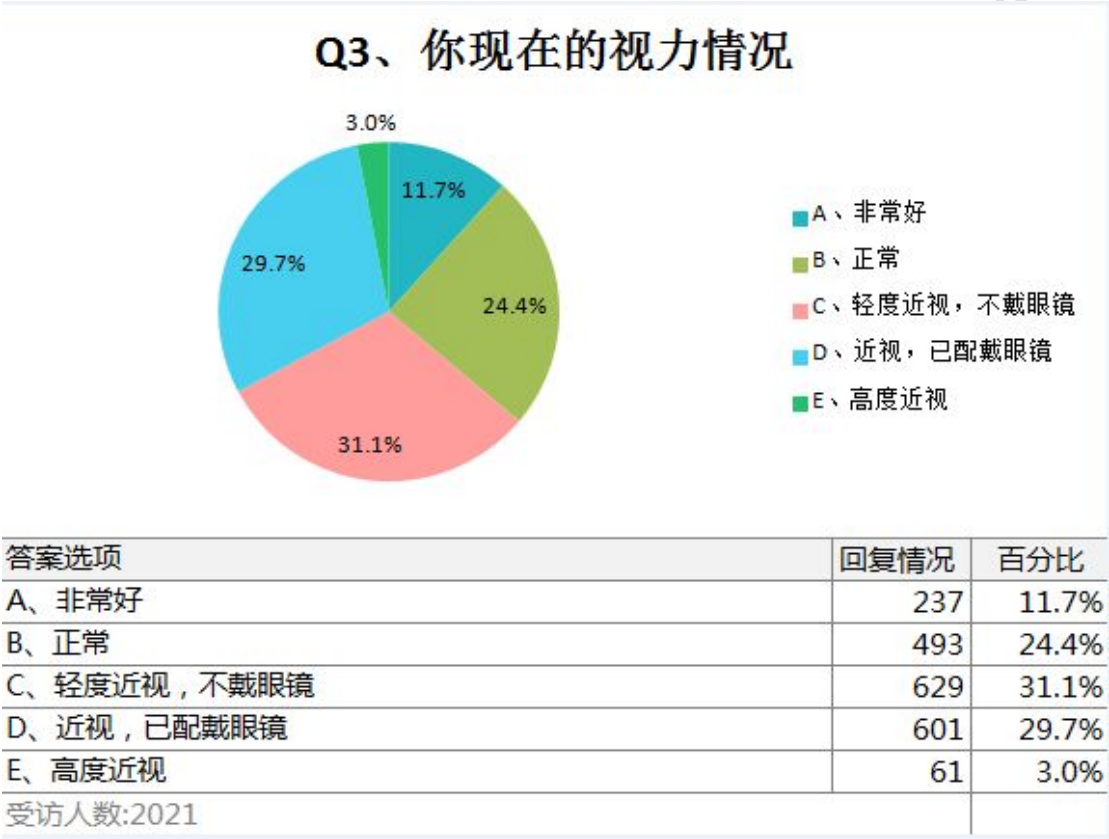
二、调查结果分析



本调查受访人数共 2021 人,其中男生 1008 人,女生 1013 人,男女比例分别为 49.9%和 50.1%,女生所占比例稍稍偏高。

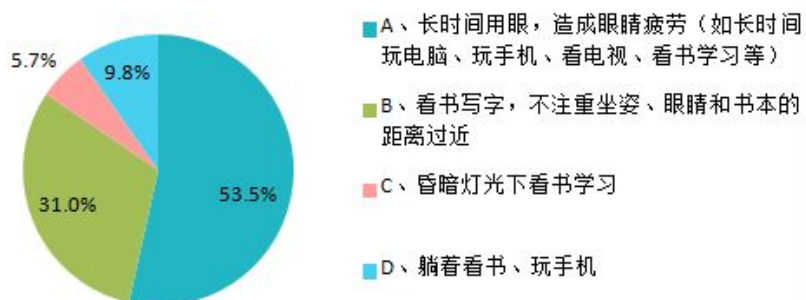


本调查受访者年龄范围在 6~17 周岁之间，其中 6~9 周岁有 91 人，占受访总人数的 4.5%；10~13 周岁有 397 人，占受访总人数的 19.6%；14~17 周岁有 1533 人，占受访总人数的 75.9%。



数据显示，六成多同学目前的视力状况为近视，其中 3% 的同学是高度近视，仅有三成多的同学视力正常。

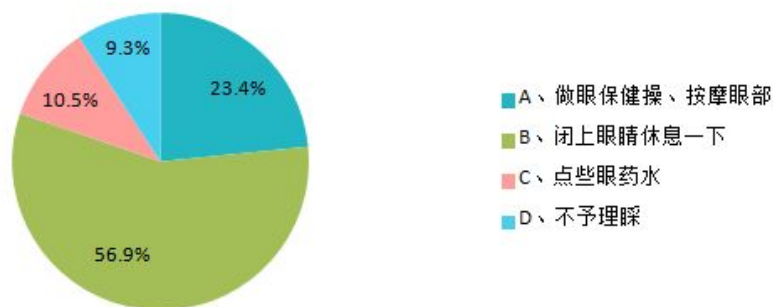
Q4、以下哪些是你没有注意保护眼睛，并且经常这么做的？



答案选项	回复情况	百分比
A、长时间用眼，造成眼睛疲劳（如长时间玩电脑、玩手机、看	1081	53.5%
B、看书写字，不注重坐姿、眼睛和书本的距离过近	626	31.0%
C、昏暗灯光下看书学习	116	5.7%
D、躺着看书、玩手机	198	9.8%
受访人数:2021		

数据显示，超过一半的同学经常长时间用眼不注意休息，三成左右的同学经常使用错误的方式看书写字，近一成的同学经常躺着看书玩手机，5.7%的同学经常在昏暗的灯光下看书。

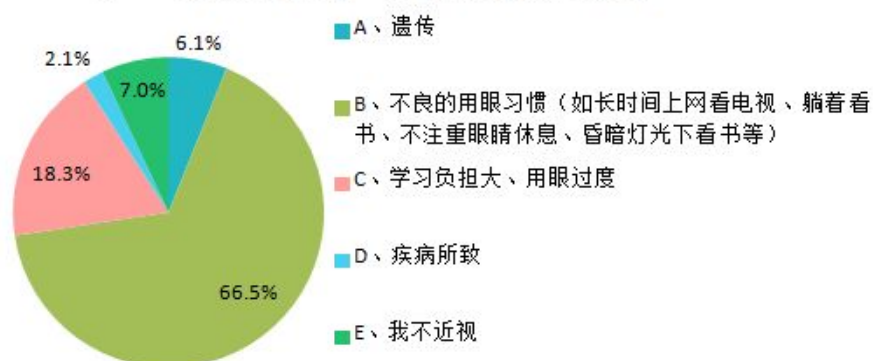
Q5、当你的眼睛感到疲劳时你会



答案选项	回复情况	百分比
A、做眼保健操、按摩眼部	473	23.4%
B、闭上眼睛休息一下	1149	56.9%
C、点些眼药水	212	10.5%
D、不予理睬	187	9.3%
受访人数:2021		

数据显示，当感觉眼睛疲劳时，超过半数的同学会闭眼休息，超过两成的同学会做眼保健操、按摩眼部，超过一成的同学使用眼药水，还有近一成的同学不予理睬。

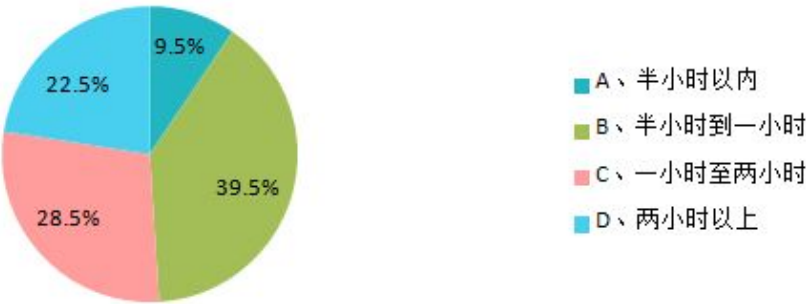
Q6、你认为自己近视的原因是



答案选项	回复情况	百分比
A、遗传	123	6.1%
B、不良的用眼习惯（如长时间上网看电视、躺着看书、不注重	1344	66.5%
C、学习负担大、用眼过度	370	18.3%
D、疾病所致	43	2.1%
E、我不近视	141	7.0%
受访人数:2021		

数据显示，对于近视的原因，六成多的同学认为是自己的不良用眼习惯造成的，近两成同学认为学习压力大用眼过度导致，6.1%的同学认为是遗传造成的，2.1%的同学认为是疾病所致。

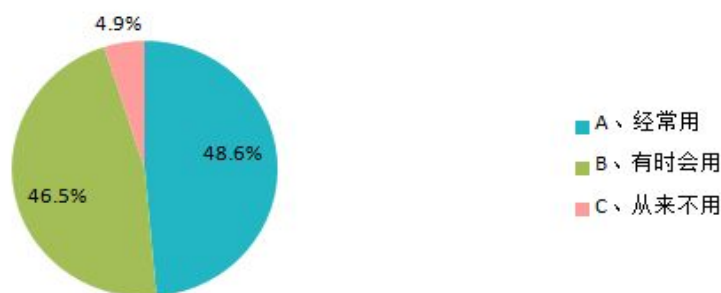
Q7、完成作业后，你平均每天花多长时间在数码设备上（上网、聊天、游戏、看视频等）



答案选项	回复情况	百分比
A、半小时以内	191	9.5%
B、半小时到一小时	799	39.5%
C、一小时至两小时	576	28.5%
D、两小时以上	455	22.5%
受访人数:2021		

数据显示，完成作业后，近四成的同学使用数码设备时长为半小时到一小时，近三成的同学为一至两小时，超过两成的同学在两个小时以上，仅有不到一成的同学使用时间在半小时以内。

Q8、你每天睡觉前会使用数码设备吗（上网、聊天、游戏、看视频等）

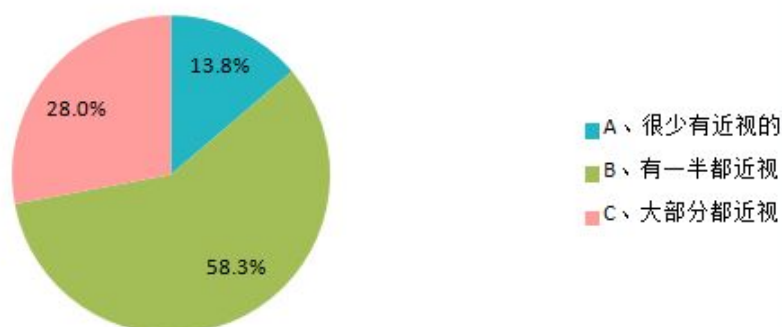


答案选项	回复情况	百分比
A、经常用	982	48.6%
B、有时会用	939	46.5%
C、从来不用	100	4.9%

受访人数:2021

数据显示，超过九成五的同学每天睡觉前会使用数码设备，近半数的同学经常睡前使用数码设备，仅有 4.9% 的同学表示睡前不会使用数码设备。

Q9、在你的班里，有多少同学眼睛近视？

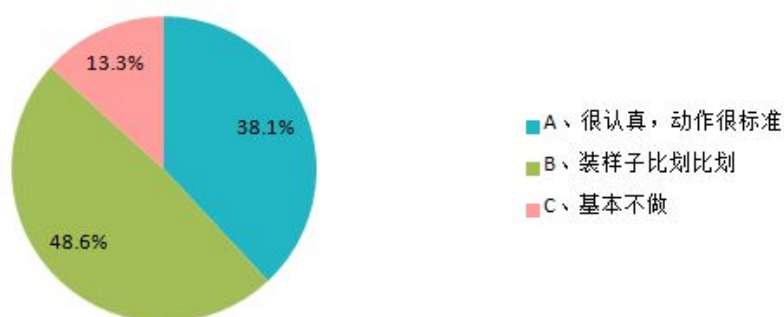


答案选项	回复情况	百分比
A、很少有近视的	278	13.8%
B、有一半都近视	1178	58.3%
C、大部分都近视	565	28.0%

受访人数:2021

数据显示，近六成的同学表示自己班里有一半同学近视，近三成的同学表示班里大部分同学都近视，仅有超过一成的同学表示班里很少有同学近视。

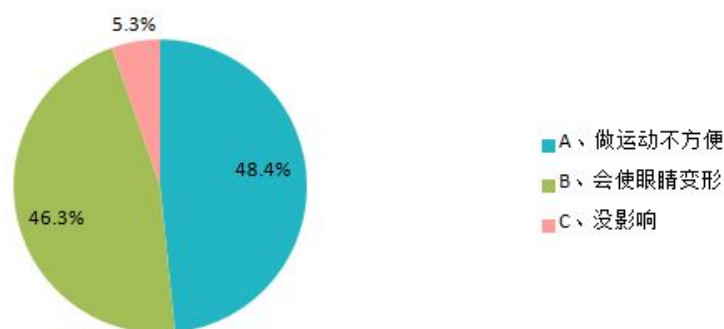
Q10、你做眼保健操时？



答案选项	回复情况	百分比
A、很认真，动作很标准	769	38.1%
B、装样子比划比划	983	48.6%
C、基本不做	269	13.3%
受访人数:2021		

数据显示，近半数的同学做眼保健操时只是装样子比划，超过一成的同学不做眼保健操，38.1%的同学认真做眼保健操。

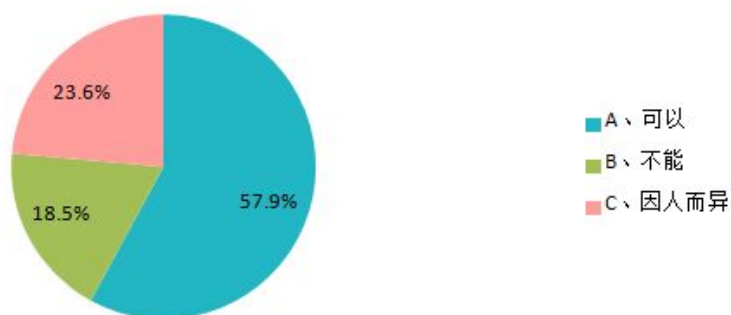
Q11、戴眼镜给你带来哪些影响？



答案选项	回复情况	百分比
A、做运动不方便	978	48.4%
B、会使眼睛变形	935	46.3%
C、没影响	108	5.3%
受访人数:2021		

数据显示，48.4%的同学认为戴眼镜做运动不方便，46.3%的同学认为戴眼镜会使眼睛变形，仅有5.3%的同学认为戴眼镜不会影响自己。

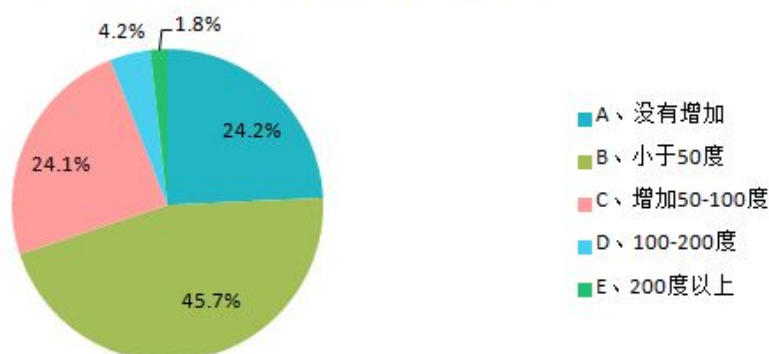
Q12、你认为近视可以预防吗？



答案选项	回复情况	百分比
A、可以	1171	57.9%
B、不能	373	18.5%
C、因人而异	477	23.6%
受访人数:2021		

数据显示，近六成的同学认为近视可以预防，23.6%的同学表示因人而异，18.5%的同学认为不能预防。

Q13、你每年近视的增加程度

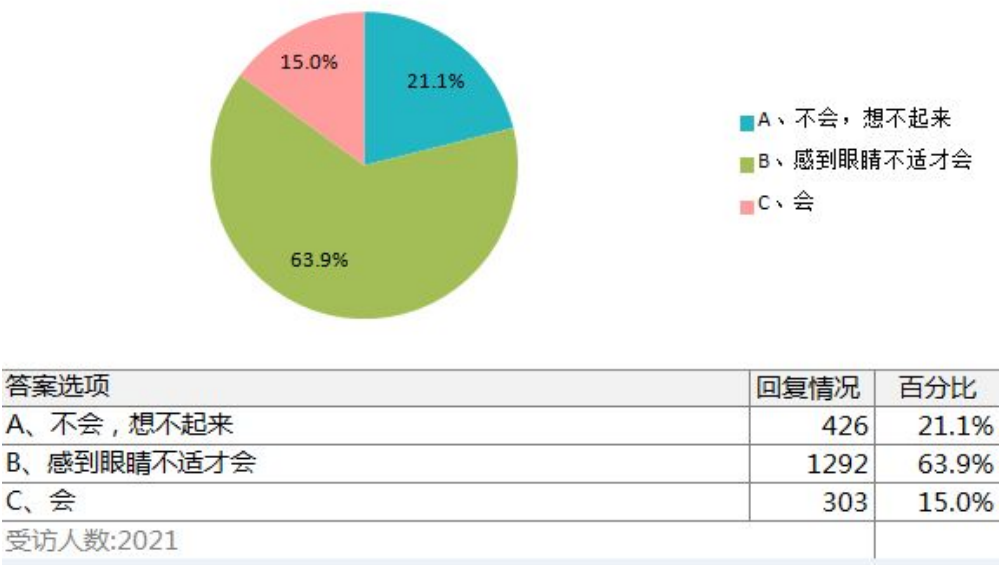


答案选项	回复情况	百分比
A、没有增加	490	24.2%
B、小于50度	923	45.7%
C、增加50-100度	487	24.1%
D、100-200度	85	4.2%
E、200度以上	36	1.8%
受访人数:2021		

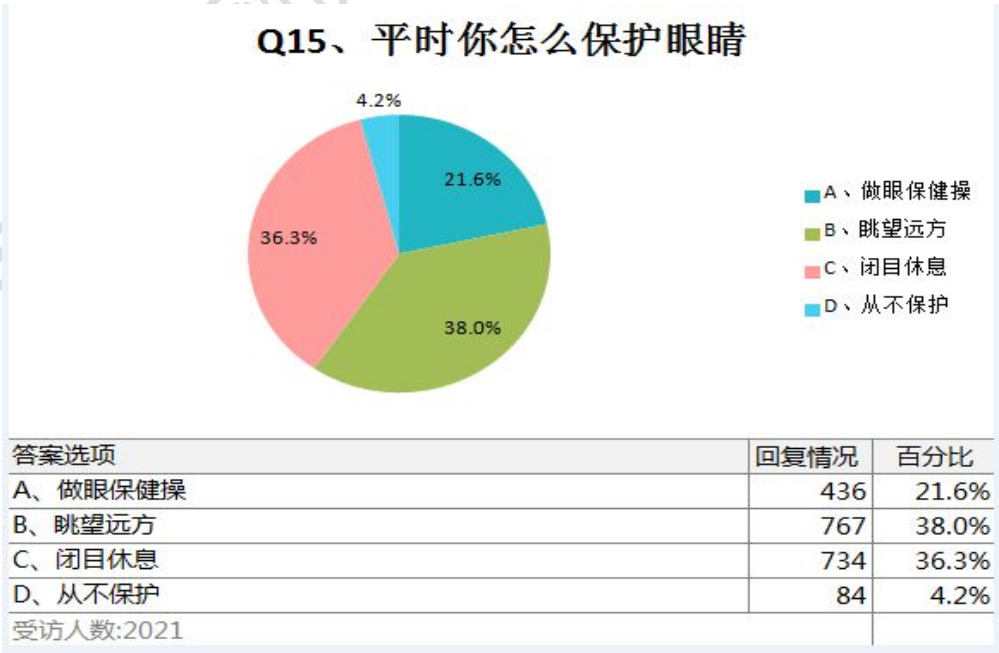
数据显示，超过七成五的同学每年的近视都有不同程度的增加，其中 45.7%的同学近视增加度数小于 50 度，24.1%

的同学近视增加 50~100 度，4.2%的同学增加 100~200 度，还有 1.8%的同学增加 200 度以上。

Q14、你会主动采取保护眼睛措施吗？



数据显示，八成五的同学不会主动保护眼睛，其中 63.9% 的同学只有感到眼睛不适时才会保护，仅有 15% 的同学会主动保护眼睛。



数据显示，在保护眼睛方面，38%的同学选择眺望远方，

36.3%的同学选择闭目休息，21.6%的同学选择做眼保健操，还有4.2%的同学从不保护眼睛。

三、研究结果分析和建议

眼睛，是人的重要器官，被喻为“心灵的窗户”。视力的健康与否对于人们的工作、学习和生活均至关重要。通过对青少年当前的视力状况和日常用眼习惯的调查研究，本报告有以下总结和分析：

1. 当前青少年（仅限参与此次调查问卷的学生）视力状况普遍不佳，且近视度数每年都有增长趋势，亟待加强青少年保护视力的意识。

数据显示，参与调查的学生中，有六成多的同学目前视力状况为近视，其中3%的同学是高度近视，仅有三成多的同学视力正常。另一项调查显示，近六成的同学表示自己班里有一半同学近视，近三成的同学表示班里大部分同学都近视，仅有超过一成的同学表示班里很少有同学近视。可见，青少年近视具有普遍性，不仅如此，在这些近视的同学中，有超过七成五的同学每年的近视度数都有不同程度的增加，其中45.7%的同学近视增加度数小于50度，24.1%的同学近视增加50~100度，4.2%的同学增加100~200度，还有1.8%的同学增加200度以上。青少年应加强保护视力、爱护眼睛的意识。

2. 导致青少年视力下降的主要原因是不良的用眼习惯。

数据显示，超过一半的同学经常长时间用眼不注意休息，三成左右的同学经常使用错误的姿势看书写字，近一成

的同学经常躺着看书玩手机，5.7%的同学经常在昏暗的灯光下看书。对于近视的原因，六成多的同学认为是自己的不良用眼习惯造成的。另一项调查显示，八成五的同学不会主动保护眼睛，其中 63.9%的同学只有感到眼睛不适时才会想起保护。

很多青少年读书写字时，眼睛离书本过近，周围光线又不足，在这种情况下连续看书写字几个小时，不注意休息眼睛，使眼睛长期处于疲劳状态，久而久之极易导致眼睛近视。青少年在读书写字时，眼睛离书本的距离要正确，保持正确的姿势，且桌椅的高度也与体格相配合，不可勉强将就，看书光线要充足舒适，应每隔 30 分钟后休息 5 分钟，闭眼或向远处眺望一会儿。

3. 青少年应科学安排使用数码设备时间。

数据显示，完成作业后，近四成的同学平均每天使用数码设备时长为半小时到一小时，近三成的同学使用时间为一至两小时，超过两成的同学在两个小时以上，仅有不到一成的同学使用时间在半小时以内。此外，超过九成五的同学每天睡觉前会使用数码设备，近半数的同学睡前经常使用数码设备。

青少年的课余时间本应多参加户外活动，增强体质，使眼睛得到放松休息，但随着平板电脑和智能手机的普及，大部分青少年的课余时间是伴随着这些数码设备度过的，甚至睡觉前还在使用。青少年经过一天的上课学习，眼睛已经很

疲劳了，但还要“奋战”在数码设备前，且这些数码设备的屏幕对眼睛的伤害远远高于电视。青少年的眼睛正处于成长阶段，过度用眼，过早过久的将眼睛长时间暴露在这些对成人视力伤害都很大的数码设备前，对青少年的视力伤害可想而知。青少年应合理安排数码设备使用时长，家长应起到监督的作用，不要等到眼睛近视了才想起保护眼睛。

四、相关报告

2015年6月5日，北京大学中国健康发展研究中心李玲教授研究团队对外发布《国民视觉健康报告》。该报告称，我国高中生和大学学生的近视患病率都超过70%，青少年近视患病率已经高居世界第一位。

该报告显示，我国视觉健康恶化形势严峻，视力损害患病率远高于全球平均水平。一方面，随着屈光不正快速低龄化，近视已经成为影响当代和未来人口素质的“国病”。另一方面，老年性视力缺陷患病年龄提前、老视和白内障早发，将成为老龄化社会的沉重负担。

研究显示，2012年我国5岁以上总人口中，近视和远视的患病人数大约5亿，其中近视的总患病人数在4.5亿左右，患有高度近视的总人口高达3000万。高中生和大学学生的近视患病率都超过70%，并逐年增加，青少年近视患病率已经高居世界第一位。

若保守估计，2012年各类视力缺陷导致的社会经济成本将高达5600亿元左右，占GDP的比例高达1.1%左右。算上视觉健康对生命质量的损失，占GDP的比例将达到2.93%。

根据该研究团队预估，若没有有效的政策干预，到 2020 年，我国 5 岁以上人口的近视患病率将增长到 51%左右，患病人口将达 7 亿。到时候，在航空航天、精密制造、军事等行业领域，符合视力要求的劳动力可能面临巨大缺口，将直接威胁我国经济社会可持续发展以及国家安全。

北京大学健康发展研究中心主任李玲表示，国民视觉健康问题已经成为我国重大公共卫生问题。国家层面应该高度关注视觉健康，系统地制定公共政策防范危机。（来源：新京报 记者李丹丹）

首都互联网协会

首都互联网协会（原北京网络媒体协会）成立于 2004 年 10 月 26 日，是依法在北京登记注册并提供互联网信息服务的机构及相关的教学、科研等机构与个人自愿联合发起成立的非营利性社会团体。现有理事单位 104 家。会员类型涵盖互联网综合门户类、搜索类、社交类、视听类、财经类、文学类、电子商务类网站和互联网接入商、互联网技术企业，新闻传播研究机构等。2012 年 11 月成立了首都互联网协会党委。

协会成立十年多来，在推进互联网行业自律、创新互联网企业党建、开展网络文化活动、搭建互联网公益平台等方面进行了积极探索。创建了互联网违法和不良信息举报热线、网络监督志愿者、新闻评议专业委员会、妈妈评审团、网站自律专员五大自律品牌；持续开展了红色故土行、网络大过年、网络媒体大联欢、足球精英赛等文化活动；推动北京属地主要网站建立党组织、成立互联网公益联盟、创办《新互联网时代》杂志等。充分发挥了行业协会服务政府、联系网站、引领行业健康发展的作用，促进了首都文化大发展大繁荣。

办公地址：北京市广渠门内白桥大街 22 号北京工商联大厦二层

传 真：67196500

联系邮箱：xiehui200499@vip.sina.com

妈妈评审团

“妈妈评审团”成立于2010年1月，是首都互联网协会（原北京网络媒体协会）积聚社会监督力量发起成立的民间组织，是推进文明办网、文明上网向青少年保护领域延伸的一项创新性工作。

“妈妈评审团”成员主要通过招募方式由未成年人家长组成，其基本职能是依据“儿童利益最大原则”和妈妈对孩子的关爱标准，由“妈妈们”对互联网上影响未成年人身心健康的内容进行举报、评审，形成处置建议反映给相关管理部门，并监督评审结果的执行。目前，“妈妈评审团”成员已达131名。

妈妈评审团的成立，为我国的未成年人保护事业提供了一个新的平台，为社会公众参与网络不良信息的监督评审搭建了一座新的桥梁，“妈妈评审团”的作用和意义随着一系列社会活动已经被社会各界广泛认知和肯定。2010年12月，“妈妈评审团”被全国“扫黄打非”工作小组评选为“打击互联网和手机媒体传播淫秽色情信息专项行动有功集体”。2011年12月，妈妈评审团被首都文明办评为“2011年度首都未成年人思想道德建设创新案例之一”。2014年5月，妈妈评审团被命名为首都未成年人思想道德建设工作“十大”品牌活动。

妈妈评审团成立后，协会组织评审团成员进行了多次业务培训；走进搜狐、网易、百度、奇虎360，听取整治网上低俗信息工作情况；热评“兽兽门”，为网络监管建言献策；对话网站、专家，为暑期青少年安全上网建言献策。2013年3月以来，妈妈评审团推出了每月一期的“妈妈想对你说”“和孩子共同成长”“和孩子一起分享”为总主题、贯穿全年的系列新浪微博主题活动，针对全社会关心的青少年网络安全、网络健康、新媒体素养、亲子关系、网络法制建设等内容展开交流。截至2015年6月初，活动共开展27期，主题围绕“你期许的绿色网络家园”“为你的社交媒体积聚正能量”“妈妈也要学新媒体素养”“安全守护朋友圈”“新型网络安全陷阱知多少”等开展，旨在提升青少年和家长的新媒介素养应用能力。2013年11月，妈妈评审团携手奇虎360推出儿童安全桌面，为青少年儿童搭建了绿色安全上网平台，全面深入推进网络关爱青少年行动。2014年4月，妈妈评审团携手评审员家庭走进怀柔参加义务植树活动。2014年8月以来，妈妈评审团联合千龙网新媒体素养学院共同开展系列主题活动，并发布相关调查报告。2015年4月，妈妈评审团一行走进解放军装甲某部实地参观军营，感受国防与网络安全的重要性。

办公地址：北京市广渠门内白桥大街22号北京工商联大厦二层

传 真：67196500

联系邮箱：mama_huodong@163.com

千龙网·中国首都网

千龙网 (<http://www.qianlong.com>)，于 2000 年 5 月 25 日正式上线，别名“中国首都网”，移动门户名为“手机千龙网”，客户端名为“智慧北京”。

千龙网由北京市委宣传部主管主办，是北京市属重点新闻网站、北京网络新闻信息的总门户、北京市委市政府网络舆论引导重要阵地、北京最具权威性和公信度的网络媒体，也是大型网上多媒体形态集聚平台、大型网上信息交互平台、大型综合类网络服务平台。

千龙网是建设中的北京市新型主流媒体。协办全党全国第一家理论宣讲报告视频网站“宣讲家网”，实现新闻网站与理论视频网站融合发展。建设运维“北京地区网站联合辟谣平台” (<http://py.qianlong.com>)，实现重点新闻网站、主要商业网站、传统媒体融合发展。受权独家建设运维 2014 年 APEC 会议官方网站。

千龙网网站推广语为：“千龙网·中国首都网”。网友称誉千龙网的口碑语为：“爱上千龙”。

千龙网坚守“主流、实用、时尚、现代”品牌形象，奉行“正确导向、开拓创新、唯先足夺”网站精神，大力发展以创新为核心的工作基因和价值基因。

千龙网荣获“最具价值地方门户”“最具商业价值的中国网站 100 强”“中国网络媒体优秀单位”“中国互联网诚信示范企业”“优秀网络文化传播奖”“互联网舆情工作先进集体”“互联网行业爱心公益贡献奖”、北京网络视听节目成果与创新成就“网络视听产业突出贡献平台”“北京最美慈善义工十大榜样团体”“北京属地网站党建工作先进集体”等称号。多篇新闻信息作品获评中国新闻奖、中国人大新闻奖、北京新闻奖。

千龙网自主生产传播专业内容，有效传播用户生成的内容和其他专业媒体机构生产的内容，提供新闻信息、生活资讯、深度报道、观点评论、视频直播、在线访谈、论坛社区互动、社交应用、手机报及手机短信、博客和微博发布、微信交互、客户端传播、动漫设计制作、在线网页游戏和手机网游、用户生成内容服务、舆情观察、活动策划、企业广告和市场服务在内的一系列服务，满足网友浏览、表达、交流、分享、娱乐等个性化诉求，以及机构的多样化服务需求。

办公地址：北京市东城区东直门外大街 46 号天恒大厦 11 层

联系电话：010-64168159

网 址：www.qianlong.com

新媒体素养学院

千龙网新媒体素养学院，由千龙网·中国首都网于2013年11月19日创办，是中国第一所面向社会各界专业从事新媒体素养教育和实践能力培养的网上学院。

创办新媒体素养学院是千龙网学习贯彻中央领导讲话精神的一项具体举措。8月19日，中共中央总书记习近平在全国宣传思想工作会议上发表重要讲话指出，要树立以人民为中心的工作导向，把服务群众同教育引导群众结合起来，把满足需求同提高素养结合起来。11月5日，中共中央政治局委员、北京市委书记郭金龙在全市宣传思想工作会议上发表讲话强调，各级领导干部“要进一步增强与媒体打交道的能力”。

创办新媒体素养学院是千龙网顺应新媒体时代到来的主动创新作为。我们已进入新媒体时代，新媒体的形态和内容日益丰富，新媒体的使用频率日益增加，新媒体已经深深走入和影响了我们每个人的生活工作，正确认知面对新媒体并科学运用新媒体的能力应成为人们的一种基本素质。作为重点新闻网站，发挥专业从事新媒体业务的优势，帮助人们提升新媒体素养，是我们应尽的责任。

千龙网新媒体素养学院以“发挥网络正能量，提升公众新媒体素养”为使命，致力于将学术意义上的新媒体素养理论，通过资讯传播、教育培训、产品研发、图书音像制品策划出版等途径，达到推广普及新媒体素养知识和实践能力培养的目的。

千龙网新媒体素养学院依托千龙网·中国首都网这一权威平台，凭借其优势资源动员能力，整合政学研界及业界优秀人力资源，组建学院顾问、讲师和舆情分析师团队。

千龙网新媒体素养学院面向社会各界专业从事新媒体素养主题服务。紧扣新媒体时代发展脉搏，顺应现实与市场需求，开展新媒体舆情服务，根据专业的舆情分析与研判，定期或不定期提供分类舆情报告，为社会各界使用和应对新媒体提供参考，为社会各界的决策提出最优建议方案。其与党政机关、企业、社区、学校等合作，举办政府公务人员新媒体素养、企事业单位新媒体素养、公众新媒体素养、学生新媒体素养等各种主题的讲座、座谈、培训班。开展“走进网络媒体”主题活动等。

千龙网新媒体素养学院愿与您一起共筑新媒体时代美好未来。

办公地址：北京市东城区东直门外大街46号天恒大厦1001室

联系电话：010-64168159 13661310321

网 址：<http://xmjsy.qianlong.com> 联系邮箱：QLYQPX@163.com