

爱眼日演讲稿10篇

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在现实社会中，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编为大家整理的爱眼日演讲稿10篇，希望对大家有所帮助。

爱眼日演讲稿 篇1

大家好，今天我演讲的是题目是：迎接爱眼日关注眼健康。

每年的6月6日为“全国爱眼日”，今年的爱眼日再次提醒所有人，关注眼睛健康，珍爱视觉之窗。

然而，有关数据显示，我国的近视人数却出现有增无减的趋势，特别是近视群体的低龄化，日益引起社会广泛关注。为此，本刊特邀顾问、上海仁爱医院眼科医生教授值此“全国爱眼日”到来之际，聊一聊健康护眼的话题，以此提醒更多的人爱护自己的眼睛。

近视依然是最主要眼疾

我国近视状况日趋严重，数据表明，中国的近视眼患者已经超过6000万人，居世界之首，中国青少年近视率排名世界第二，仅次于“近视第一大国”——

日本。过度用眼已成为很多人的生活常态。现代社会竞争越来越激烈，很多人都不得不把熬夜、加班以及长时间的阅读作为一种常态，因而，眼睛必然承受巨大的压力，视神经长期受压，长此以往，极有可能患上近视

，特别是现代都市电脑工作占的比重越来越大，更增加了患近视的几率，以至到目前，近视依然是最主要的眼部疾病。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

近视群体

呈现低龄化趋势

根据国家体育总局最近公布的第二次国民体质监测公报显示，与xx年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升，且随年龄增加而升高。xx年，小学生视力不良率为31.67%，比xx年增加了8.5%；初中生为58.07%，比xx年增加了8.7%；高中生和大学生的视力不良率分别高达76.02%和82.68%。也就是说，每百名大学生中有83人视力不好。青少年近视现状令人堪忧。

眼科医生介绍，目前造成青少年近视率不断增高的原因主要是用眼过度、用眼不卫生、缺乏营养和眼保健常识、遗传以及体内缺少维生素等几个方面。近视眼虽然有遗传因素，但绝大部分学生以及家长和老师如果能共同培养学生爱护眼睛的意识，让孩子注意用眼卫生，加强眼睛保健，80%的青少年学生完全可以通过各种措施避免成为近视眼。

近视矫治

视情况选好方法

目前，采用较多的是准分子激光矫治近视方法，这种方法配合严格的波前像差术前检查，结合检查得到的不同人的屈光数据，设计出个性化的切削方案，可以比较全面地矫正人眼像差，使术后的裸眼视力达到理想状

态，可以避免传统激光手术的术后新像差。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

对于不能进行激光手术矫治的人，对选择眼镜应有所讲究，一些人从美观的角度出发，选择软性隐形眼镜，眼科医生介绍，软性隐形眼镜存在很多隐患，尤其是中小學生正处在生长发育旺盛时期，眼球视轴尚未定形，若过早或较长时间连续佩戴隐形眼镜，易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

同时，镜片清洗消毒不严，则会继发感染。另外，还会造成角膜磨损，上皮脱落，严重者会导致角膜溃疡或穿孔。硬式透氧性隐形眼镜避免了上述软性隐形眼镜的缺点，具有高透氧性，光学效果也较软式的稳定，清晰度提高，还能矫正角膜散光。

对于青少年近视，中医则建议选择更为安全的方法。上海仁爱医院中医科医生刘×介绍，青少年近视与先天禀赋不足遗传因素有关，但更重要的原因则是后天用眼不当，中药熏蒸配合点穴防治青少年近视比较安全，以疏通眼部气血循环，达到提高视力明目的作用，还可改善眼疲劳。

我的演讲完毕，谢谢大家！

爱眼日演讲稿 篇2

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今天我在国旗下讲话的题目是《爱护眼睛、保护视力》。

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景对，是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户,拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情.我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛,拥有过夏夜繁星闪烁的天空.可是渐渐地,由于读写姿势不当,用眼过度,许多人的视力不断地下降,蓝天不再明净,繁星变得一片朦胧.我想,大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!

6月6日是世界爱眼日,虽然今年的爱眼日已经过去,但是我们时时刻刻都应牢记保护眼睛.有资料显示,我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本,因此也被称为“中国眼”.我国的盲人达到了500万,占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明,这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人.我国的近视率达到了1000万.保护视力刻不容缓,为此,我呼吁:为了你能继续拥有一双明亮的眼睛,为了你能拥有更明净的天空,每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中,都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中.为此,我建议大家作到如下几点:

- 1、始终保持教室内充足的光线,光线不足时要及时开灯.
- 2、看电视和操作电脑时,要保持一定用眼距离和坐姿的端正.眼保健操要正确到位.
- 3、养成良好的读书写字习惯,读写姿势要端正,背部要伸直,颈部保持直立,做到“三个一”,也就是眼睛离书本一尺,手指距笔尖一寸,胸脯与桌子隔一拳.不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正.走路和乘车时也不要看书,不要躺着看书,不在光线过强或过暗的地方看书.
- 4、保证充足的睡眠.充足的睡眠是消除疲劳,恢复学习能力的重要原因,也是保持身体健康的主要因素.

5、多做户外运动,经常远眺,使眼睛得到休息,调节视力,解除疲劳.

6、不偏食,多吃奶制品,鱼蛋,肉等,少吃糖果和含糖高的食品,合理的安排我们的饮食结构,从饮食中获取充分的营养物质.多吃蔬菜,尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品.

做到以上6点并不难,只要同学们自觉执行,只要老师们随时提醒,及时纠正,我相信,同学们一定会拥有一双更清澈,更明亮的眼睛,一定会拥有一片更广阔,更明净的天空!

爱眼日演讲稿 篇3

敬爱的老师们,亲爱的同学们:

大家早上好!

同学们,你们知道6月6日是什么日子吗?也许你还不知道吧,6月6日是爱眼日。1992年的9月25日,天津医科大学眼科教授首次向全国倡议,在国内设立爱眼日,并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应,1996年,国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知,将爱眼日活动列为国家节日之一,并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

今天,我在国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼科学用眼,拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户,人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界,但现在,清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼,不顾卫

生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了。”更有的人认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

(1)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。所以看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，最好放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。

(2)读写姿势要正确：人在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为最佳距离。为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于

眼睛的健康。写字时不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报

。

(3) 光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或眩耀刺目的灯光)下看书写字，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

(4) 科学用眼读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

(5) 坚持做眼睛保健操做眼睛保健操是预防近视行之有效的方法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。要定期做视力检查，并根据视力情况对学习、保养进行适当调整。生活起居宜忌加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的'食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。

同学们，你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们共同努力爱眼护眼科学用眼，拥有一双明亮的眼睛。

爱眼日演讲稿 篇4

尊敬的同学们：

下午好！

今天我们迎来了全国爱眼日，自1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

20xx年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20.2%，初中48.2%，高中71.3%，大学73.0%，20xx年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20xx年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20xx年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进

残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20xx，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

爱眼日演讲稿 篇5

老师们，同学们：

早上好

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/917101011101006
160](https://d.book118.com/917101011101006160)