



《国航和东航今年在浙江招收115名飞行员》后续报道

考进航空学院 当上飞行员后 从高中到大学到上天 他们玩不玩手机玩不玩游戏 他们是怎么保护自己视力的？

这两天,快报连续报道了国航和东航在浙江启动了招收飞行学生工作。很多学生和家長对招收飞行员很感兴趣。不少人还打电话来问,既然对视力要求那么高,飞行员有没有保护视力的特殊秘诀? 快报记者采访了几位飞行员和航校老师,看看他们对“保护视力”都怎么说? 记者 董吕平 林碧波

航校怎么要求学员保护视力？ 飞行员怎么保护视力？

中国民用航空飞行学院驻浙江招飞站主管 代锦老师

记住“三多”：
多看远处、多看绿色、多做眼保健操

航校在招考飞行员时,通常都有两次体检,一次是入校前,一次是入校后。

航校对视力的要求是,每眼裸眼远视力5米以外0.5以上(环形视力表,又称C视力表),要求双眼任何一眼裸眼远视力不低于0.3。双眼未做过激光矫正手术。入校前那次体检,如果不符合上面要求的,一律不录取。

入校一个月左右,学校还会组织一次全方位的大体检,对学生身体状况做200多项检查,光是视力方面就有20多项,有近视力、远视力、屈光度、透视、散瞳和眼底疾病等。

如果这次视力检查不通过,那么不好意思,你当不了飞行员了。只能转到航空管理或航空工程类的专业去就读了。

由于入校前和入校后体检中间有好几个月,高三学生平时课业也比较重,所以,我会提醒他们要注意健康用眼。具体的建议就是“三多”：“多看远处、多看绿色、多做眼保健操。”

准军事化管理
一次视力检查不合格就停飞

航校对飞行员采取的是“准军事化管理”的方式。这意味着本科在校四年,每一天都要遵守严格、统一的作息规定。早上准时起床集体拉练,晚上准时熄灯就寝。每天有专门的老师会来查房。航校还会组织学生集体看远处,集体看绿色,按时做眼保健操等。

学校每间教室里都有C视力表,寝室楼里也随处都有张贴,方便学生自己随时对照。

还有几个特别好玩的东西,学生们把它们叫做“飞院三大神器”。其实是航空体育的锻炼器材,有滑梯(我们把它叫做“秋千”)、滚筒和活滚。

人在这些器材里面,都可以360度旋转。一方面可以克服晕眩感,另一方面也可以旋转着让眼睛看世界。因为这样大脑多次反复充血,可以促进眼睛附近血液循环,能缓解眼睛疲劳,有助于保护视力。

航校每年都有一次大体检,任何一次视力检查不合格就会停飞。对不起,请走人,只能换其他专业了。近几年的停飞率是10%左右,其中因身体原因(包括视力太差)停飞的占三四成。



“飞院三大神器”之一,旋梯。航校代老师说,转一转对视力有好处。

从小学一年级开始坚持做眼保健操
趴电脑前当了三年程序员都没事

王行(化名),30岁,副驾驶,执飞350小时。

我之前不是飞行员,也不是在航校毕业后就进入航空公司,我是普通高校毕业后,先干了3年软件开发,每天就是盯着电脑的那种状态。

很多同学都很惊讶,我居然能当上飞行员?问我为什么,其实很简单,双眼视力都是1.5(C字表)。

人家继续会问,你不是个电脑控吗?眼睛能好到哪里去?其实他们都不知道,我从小学一年级开始到现在,几乎每天都在做眼保健操。

我记得那时,其他同学做眼保健操都是随便应付两下,但我不是,我很认真地在做,很庆幸我坚持下来,眼保健操四步,每步八拍,一天两次。

但毕竟干了3年软件开发,天天跟电脑打交道,除了眼保健操,还有其他秘诀吗?

我可以很负责地说,没有。但我可以把我的个人习惯告诉大家。

年轻人都爱玩电子产品,我也爱玩,我比身边很多人都爱玩网络游戏。但我每一小时玩下来,都要休息15分钟。如果持续2小时,我就要尽量做下眼保健操,如果眼睛很疲劳,我坚决关掉游戏。

另外,想告诉未来的飞行家,看电视,电脑,双眼千万不要盯着一个地方,要注意眼睛多活动。即便是未来的学霸们,我建议你们不要在太暗或强光下看书。

后来我因眼睛保护得很好,报名航校被选中。

海带、胡萝卜、香蕉、猕猴桃
维生素B2对眼睛很有好处

崔小波(化名),30岁,机长,执飞机型:空客A320,飞行时间:4000小时。

刚进航校,我视力都5.2左右,现在下降了些,都是5.0左右。

学校里对视力保护没有特定规定,但每年一次航空例行体检,如果视力不达标,就会被航校做停飞处理。

其实我现在这个年龄还行。到了40岁左右,公司规定每年体检两次,视力如果下降了,就可能意味着丢饭碗,到了那个年纪换行,基本相当于失业。

进入公司后,对于保护眼睛,有一点很重要,维生素B2摄入要多点。所以公司对每个飞行员都提供专门的机组餐,特别是机长、副驾驶等执飞人员,很注重维生素B2的营养搭配。

有时候因为眼睛疲劳,去我们公司航空医生处检查,他会建议我多吃点海带、紫菜、胡萝卜或绿叶菜等。水果的话,例如香蕉、猕猴桃也不错。

少熬夜,多休息
用眼一小时记得要远眺

何森(化名),37岁,第一副驾驶,飞行约3000小时。

毕业10多年,视力几乎没下降,现在双眼还维持在1.3。我一直觉得,保护眼睛不是在航校或执飞,而是从小就要保护眼睛。现在让视力下降的东西太多了。现在小学就有很多同学戴眼镜。

特别是现在孩子学习压力很大,晚上都要写作业,关在小房子里,一盏台灯下,周围黑乎乎的,而且都要做好几个小时,当然会影响视力。

如果非要怎么说如何保护视力,简单点说,就是让眼睛多休息,少熬夜,即便要写作业,每一个小时记得要放下笔,站起来远眺,或揉揉眼睛。

解疑

C字表和E字表
有什么区别?

很多学生和家長问,孩子在学校体检中,都是通过E字表检查视力。C字表和E字表有什么区别?

浙江长龙航空公司航医金经理说,简单点说,C字表检查远视力,E字表检查近视力。航空招飞当中,首先要对受检人员的远视力进行筛选。“C字表有八个开口,对受检人员散瞳、闪光要求更严。”

检查方式:受检人员站在5米远位置,坐着或站着都可以,只要眼睛和招飞人员在末端放置的C字表视标卡平行即可。C字表视标卡长宽都为4厘米,卡中有圆形缺口的C字,分八个方向,受检人员要在3秒之内通过打手势方式找出八个方向中的唯一缺口。“如果你选对了缺口方向,但时间超过了3秒,都会对受检人员有影响。”

另外,C字表视标卡并非只有一张,受检人员要连续多次选对C字缺口方向。“直到我们认为你的远视力达到一定水平后,方可结束。”

有飞行员戴眼镜
这是不是真的?

中国民用航空飞行学院驻浙江招飞站主管代锦老师说,确实有这样的事情。因为随着年龄增长,飞行员的身体也会衰老,会出现老花等视力衰退现象,这也是不可避免的。

如果经过医学鉴定,通过纠正可以不影响安全飞行,那么,航空公司也会允许戴眼镜的飞机员继续飞行。因为毕竟培养一个成熟飞行员的投入实在太大了,起码要上千万。

代锦老师给我们算了一笔账。从学员到第一次执飞,国家和学校对每个飞行员的投入平均是87万。每一次“机型改装”(即执飞一款不同的机型),都要投入好几十万。波音公司有10多种机型,空客公司也有10多种机型,加起来就要上千万了。

“因此,我们都说,飞行员是‘黄金砌成’的。”