

爱眼日,小记者学习护眼小知识

人人都应爱护眼睛

湛河区实验小学五(1)班 郑琪凡

6月6日,是全国爱眼日,许多同学只有在这一天才会去关注和爱护自己的眼睛。今年的6月6日,我有机会参加了一项非常有意义的活动,就是在优倍视光中心体验和学习了如何正确爱护自己的眼睛。

走进优倍视,宽敞明亮,一排排椅子摆放的整整齐齐,干净的桌子上放着一台台精美的仪器。带着好奇心,我真听老师给我们讲爱护眼睛的方法。

眼睛对我们每个人都非常重要,首先要注意饮食,碳酸饮料、甜食、油炸和烧烤食品等对眼睛的伤害很大;其次,用电子类产品要适度,比如电视、电脑、手机等都有辐射,看1个小时手机的辐射量相当于看6个小时电脑的辐射量;再次,不好的学习习惯也会损害眼睛,比如躺着看书、写字趴得很近。

如何正确爱护我们的眼睛呢?要多吃青菜、蓝莓、胡萝卜、鱼和虾,这些可以帮我们补充大量的维生素、蛋白质和钙,让眼睛得到充分的营养。还有,写字时要离桌子一尺距离,灯光不要太刺眼,学习40分钟后要向远方眺望一会儿,要是楼与楼之间距离太近,就向天空眺望,让眼睛得到充分休息。

如果眼睛出现重影和视力模糊,不要紧张,先去医院确诊是真性近视还是假性近视,假性近视可以通过治疗康复,真性近视就需要配眼镜了。

平时经常会看到盲人拄着导盲杖,牵着导盲犬,我们可以想象他们生活在彻底的黑暗中,没有白天和黑夜,看不到花的美丽、亲人的面容,是多么的可怕。明亮的眼睛不仅给我们带来光明,更带来了幸福的生活,让我们一起好好爱护自己的眼睛吧。

今年6月6日,是第二十个全国爱眼日。当天上午8时,百余名鹰城小记者来到位于市长途汽车站对面同乐街的优倍视视光中心,学习护眼小知识。

活动中,小记者们不仅学到了实用的护眼小常识,而且视光中心的工作人员还免费为他们进行了全面的眼部检查。

小孔成像实验,让小记者了解了假性近视和真性近视的区别,以及近视程度的分类。优倍视视光中心的眼科医生张小霞介绍,现在近视呈现出低龄化趋势,很多孩子刚开始其实是假性近

视,此时如果得不到及时的治疗,就有可能变成真性近视。

张小霞提醒小记者们,如果发现自己有看不清物体的情况,千万不要盲目去配眼镜,首先要做的是确诊。

她还告诫小记者,生活中一定不要挑食,少喝碳酸饮料,多吃胡萝卜和蓝莓,因为它们有益于眼睛的两种

种果蔬,同时还要勤锻炼。

经过检查,卫东区实验小学小记者王帅博视力0.8,是假性近视。他说:“我才上四年级,但是平时总爱趴着写字,还爱玩手机,视力不太好,所以才要参加这次活动,想学一些爱眼知识,希望对我的眼睛有帮助。”

活动进行到最后,张小霞还为家长提供了一份护眼的饮食清单,希望大家能从平时的生活和学习做起,科学用眼,保护好自己的眼睛。

(李雪子/文 李英平/图)



▲体验眼部保健仪
▼听讲座

爱眼睛 爱生活

五条路小学四(6)班 曹凤娟

今天是6月6日“爱眼日”,我和爸爸一起来到优倍视视光中心参加小记者活动。

我们到达视光中心时,十几名小记者已经到了。原来大家对这次活动都非常期待呀,那我也不能落后,所以赶紧找位置坐下。

眼睛是了解世界的窗户,通过眼睛我们可以看到各种美丽的颜色和风景,通过眼睛我们可以学到博大精深的知识、认识神奇的世界,眼睛是宝贵的。

可是,优倍视视光中心的张医生告诉我们:“我国是全球近视人数最多的国家,其中,儿童是最严重的近视群体。”她接着说:“我们水汪汪的大眼睛正在一点一点变得迷离模糊,罪魁祸首就是过度用眼和日常不注意眼睛卫生。”

张老师告诫我们,平日一定要注意保护眼睛。首先,写作业时要头正,腰直,脚平,双腿平放与肩同宽,腹距桌10cm,眼距笔尖25cm。其次,不能经常玩手机,因为玩1小时的手机相当于玩了数小时的电脑。

当然,也要注意眼睛的锻炼,比如课下做眼保健操。对了,美味的食物也能给眼睛提供营养,如萝卜、青菜、鱼、虾、肝等。

通过这次活动我学到了许多爱眼知识,也意识到了爱护眼睛的重要性。



▲测视力
▼眼部检查



心灵之窗

胜利街小学三(5)班 罗瑞

6月6日“全国爱眼日”到了,在这一天,我们小记者有幸参加了“爱眼睛,爱生活”的活动。

在优倍视视光中心,我不仅学到了许多爱眼护眼的常识,而且还对眼睛有了更全面的认识,意识到了眼睛的重要性。

同时也让我在健康饮食方面有了新的提高,比如经常食用青菜、胡萝卜和蓝莓,对眼睛大有裨益。

眼睛是心灵的窗户,除了语言之外,我们人类还有一种彼此沟通、交流的心灵语言——眼睛。

爱眼睛,爱生活,让你我牵起手,把“爱眼日”活动推广到全国乃至全世界,让天下的人都能拥有一双晶莹闪亮美丽的眼睛。

