

走进“睛”彩“视”界 守护心灵之窗

晚报小记者走进青岛市青少年爱眼护眼基地学习眼健康知识和科学护眼方法



译心研学团
每周有活动，周周都精彩。

青岛市青少年爱眼护眼基地以“走进‘睛’彩‘视’界”为主题，包含全生命周期眼健康知识、儿童和青少年近视防控科普、趣味视觉小测试、爱眼护眼知识科普、动手区、VR视觉训练体验区等。日前，晚报小记者分五队走进基地，探索眼睛的奥秘，建立预防近视的理念。通过有趣的实践和体验，在快乐氛围中学习眼健康知识和科学护眼方法。



子产品时选屏幕大、字大的，距离适中，遵循看20分钟、向窗外20米处望20秒的原则，且光线不能太暗或太亮；定期检查眼睛，确保没有近视的可能性。

“老师图文并茂地讲解了眼睛的结构、成像原理、屈光状态、以及近视眼病因、分类、治疗及如何保护眼睛，还拓展了色盲检查、眼睛的错觉等知识。老师建议我们读写时间要适宜、姿势要正确、光线要充足；生活作息要有规律、早睡早起，保持充足的睡眠及适当休息；坚持做眼保健操；定期检查视力；使用电子产品的时间不宜过长；每天户外活动不少于一小时等。”青岛超银中学的聂凡斐说，这次活动让她受益匪浅，深刻认识到了近视对我们日常生活的影响和危害，以及爱眼护眼的重要性，“眼睛是心灵窗户，是我们通向美丽新世界的桥梁，我们应该好好爱护自己的眼睛，希望每个人都拥有一双明亮的眼睛！”

全生命周期保护眼健康

小记者们进行了眼视光检查后，首先来到全生命周期眼健康科普区。从婴童时期，到青少年，再到中老年，每个年龄段对应不同的眼视觉情况。示意图以眼睛造型、内嵌眼部解剖图等形式，系统地为小记者们梳理了全生命周期的眼健康知识，让大家更直观地了解我们的眼睛。

近视防控科普区有趣味视觉小测试，还有吸引小记者们驻足的视错觉图。良好的视觉功能不仅是能看清，还包含了双眼视功能、对比敏感度、色觉等多方面。在互动的同时，小记者们可以自检是否存在眼视觉健康方面的问题。动手区提供眼球组装模型等互动环节，加深大家对眼睛的了解与关注。

“眼睛是心灵的窗户，视力健康一直是人们常常关注的内容。我有幸参加本次小记者活动，也学到了许多眼睛的相关知识。医生先带领我们学习了眼球的构造，图片上从外到内依次是角膜、虹膜、晶状体、玻璃体，然后是视网膜，最后神经再传送给大脑，我们就看到了物像，这个过程简直太奇妙了。”青岛53中的徐铭佳说，这次活动让我受益良多，保护眼睛，从今天做起。

“我也是一名近视的小学生，所以感觉老师讲的这些知识非常有用。我一定要严格遵守，尽力让度数不再升高。”青岛53中小学部的韩金慧深有感触地说。

探近视成因 学预防知识

“眼睛是心灵的窗户，近视犹如给眼睛蒙上了一层白纱。”在爱眼知识科普区，眼科医生就大家普遍关注的近视成因和如何预防等知识，进行了分析讲解，并科普了近视管理的有效方式和专业建议。小记者们认真听讲，踊跃参与互动，认识到了保护眼睛很重要。

“正常人的眼睛接收光线时，晶状体正好把虚像映在眼底，人刚好看清楚，近视的眼睛眼轴过长，使晶状体把虚像映在了眼底前，使人看不清远处的东西。近视主要是由遗传和后天形成的，后天是由于不良的用眼和饮食习惯，使眼轴过度生长，从而导致近视。”青岛金门路小学的郭锦屹了解到，预防近视首先需要保持良好的生活作息，保证饮食均衡和睡眠的质量；其次保持良好用眼习惯，写字时胸离桌子一拳，头离桌子一尺，手离笔尖一寸，使用电



晚报小记者分五队走进基地，获得社会实践证书。

拼装模型了解眼球结构

“我常听老师和妈妈说‘眼睛是心灵的窗户’，通过动手拼装眼球模型的活动，我才真正了解到眼球的结构。眼球像一台精密的仪器，它很娇贵，也很重要，我们通过它认识世界获取信息。”青岛同安路小学的邹清然说，这堂寓教于乐的眼爱课，让她意识到了眼睛的重要性，也后悔之前没有好好爱护眼睛，她一定要保护好自己的眼睛，守护“睛”彩。

“老师让我们分组做眼睛的模型，真的很有趣！”通过学习和操作体验，山东路小学的郝一然知道了保护眼睛的重要性，“我一定要好好保护眼睛，端正坐姿，正确使用电子产品，保证充足的室外活动，避免让眼镜戴在我的鼻梁上。”

“这次活动让我知道了很多爱护眼睛的小方法。我们一定要保护好眼睛，做眼睛的小主人，这样才能看到更‘睛’彩的‘视’界。”青岛福林小学的苏理表示。

“当人从较亮的环境到较暗的环境中时，瞳孔会扩大；当人从较暗的环境到较亮的环境中时，瞳孔会缩小。看近处的物体时，瞳孔会缩小，晶状体曲度会变大；看远处的物体时，人的瞳孔会变大，晶状体曲度会变小。医生又带我们看了眼睛容易产生的一些错觉，有时候眼见并不一定为实，也告诉我们看事情的角度不同，可能结果也不同。”青岛53中的郝一凡说，通过做眼睛模型，大家更深入地了解了眼睛的构造。脉络膜让眼睛里形成了一个暗室，光线由瞳孔进入眼球内部，经过晶状体和玻璃体的折射，落在视网膜上，通过视觉神经传入大脑皮层。“通过这次活动，我知道了保护眼睛的重要性，以后我一定会好好保护眼睛，写作业时坐姿端正，保证充足的室外活动时间，避免戴上厚厚的眼镜。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者
张译心 实习生 赵颢博 小记者 郭锦屹 邹清然
聂凡斐 韩金慧 郝一然 郝一凡 苏理 徐铭佳