

学习爱眼知识 保护“心灵之窗”

晚报小记者走进青岛市青少年爱眼护眼基地 做“爱眼小达人”

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,获得了“爱眼小达人”社会实践证书。



医生讲解眼球的构造。张译心 摄



小记者走进青岛市青少年爱眼护眼基地。

全生命周期保护眼睛

小记者完成眼视光检查后,来到全生命周期眼健康科普区。从婴童时期,到少年、青年,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,小记者可以自检是否存在眼视觉健康方面的问题。

“今天看到了许多精密的医学仪器,真高级!了解了眼球的结构,是由角膜、虹膜、瞳膜、晶状体、玻璃体、视网膜等组成的。今后,我要更加爱惜这美丽的眼睛。”青岛文登路小学的田易峰表示。

“医生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。医生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的休息;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。”小记者们深刻认识到近视对日常生活的影响和危害,以及爱眼护眼的重要性,“眼睛是心灵的窗户,是通向美丽世界的桥梁,我们应该好好爱护眼睛,希望每个人都拥有一双明亮的眼睛!”

从生活细节预防近视

在爱眼知识科普区,眼科医生对大家普遍关注的近视成因和如何预防等知识,展开了分析讲解,并科普了近视管理的有效方式和专业建议。“人们都说眼睛是心灵的窗户,帮助我们认识世界,读书、识字、识人辨物、畅游网络、下棋、打球、欣赏美景……所以要保护好自己的眼睛。医生用充满趣味的语言,巧妙地讲解了趣味视觉小测试,让我们在快乐中汲取眼健康知识和科学护眼的方法。定期检查眼睛的健康状况,共同构筑预防近视、保护视力的坚固防线。”小记者认真听眼科医生讲解,了解到近视的形成一般是遗传、营养不良或不正确的用眼方式导致的。

其中,用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中,学习时间不宜过长,一般每过一段时间应眺望远处的绿色植物,或闭目养神;养成良好的用眼习惯,不在过强或过弱的灯光下学习,使用电子产品每次不宜超过20分钟,少看手机、电视等电子产品;多吃含有维生素A、胡萝卜素的食品,保持膳食的营养均衡;读书写字姿态要端正,眼睛与书本的距离需保持33厘米以外;坚持每天户外运动两个小时,多晒太阳,阳光可以促进人体分泌多巴胺,多巴胺能有效抑制近视的发生和进展。

“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。”小记者了解到,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;其次保持良好的用眼习惯,写字时胸离桌子一拳,头离桌子一尺,手离笔尖一寸,使用电子产品时选屏幕大、字号大的,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。

动手组装眼球模型

动手实践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。“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。”小记者通过做眼睛模型,更深入地了解眼睛的构造。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。

“我们要从小爱护眼睛,保护‘心灵之窗’。医生以寓教于乐、现场互动的方式开展问答,我们认真思考,踊跃回答。在爱

眼护眼动手实践区,进行了眼球模型拼接的分组比赛,沉浸其中,乐不思蜀,在欢乐的研学活动中收获了知识,得到了成长。”市南区实验小学的李金爱说,“今天正好是中国医师节,向每一位医护人员致敬,您们辛苦了!”

“我们需要明亮的眼睛,眼睛能带我们看见世界的精彩;我们需要健康的眼睛,记录生活中幸福的过往;我们需要清澈的眼睛,保证充足的睡眠,让身体和眼睛健康发育;我们需要美丽的眼睛,不挑食、不偏食,补充维生素A是保持眼睛健康活力的重要营养;我们需要充满灵气的眼睛,眼保健操能很好地保护视力。”小记者们认识到,应从小养成爱眼护眼的好习惯,积极预防近视,共筑光明未来。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
首席记者 张译心 小记者 李金爱
田易峰



小记者进行眼视光检查