

送爱心,送光明

# 社区免费配镜,百余老人受益

近日,解放桥社区、青龙街社区、十亩园社区联合媒体,共同为60周岁以上老年居民“送爱心 送光明”免费配老花镜活动,受到老年朋友的喜爱。

文/片 本报记者 许建立  
通讯员 李雯 李臻臻 许蓓蓓



## “免费配镜,想到老年人心坎里去了”

12月14日上午,十亩园社区在三楼活动室开展了给老人送光明活动。活动现场,配镜师为老年人进行详细的验光、测视力、配镜等流程,最终参与活动的50多位老人开心地领到了社区免费配送的老花镜。

12月16日,青龙街社区开展了“送爱心 送光明”免费

配制老花镜活动。一大早,社区老年人陆续来到居委会,有秩序地排队等待着免费验光配镜。同时为花眼的老年人进行了一次科学普及,帮助他们有效缓解老花眼的发生,恢复正常近距离用眼能力。居民郑大妈说:“这个活动办得好,年纪大了,眼睛老花做事非常不方便,社区为我们开展这个好活

动,而且还免费配眼镜,真是想到我们的心坎里去了!”

12月22日,在解放桥社区,共有80余位老人参加了免费配老花镜的活动。

社区免费配老花镜活动,不仅仅是为辖区老年人提供了惠民服务,更让他们感受到了社会大家庭的温暖,得到社区居民的一致好评。

## 老花眼镜当配即配,不要延误

据了解,随着中老年人年龄的增长,老花眼是一种生理现象,眼睛晶体的可塑性及弹性也逐渐减弱,晶体调节能力下降,以致在近距离工作或阅读时发生困难。老花镜又称老视镜,属于一种凸透镜。老花镜的使用,对提高老花眼患者的生活质量起到了不可或缺的作用。一旦出现了老花,强撑着不戴老花镜,睫状肌精疲力竭也调节不了,一定会加重阅读困难,产生头昏眼胀等许多症状,影响正常的生活和工

作。

当发现以往的看书距离已经无法保证清晰度,要把书本拿远点才能看清楚,这就可能是老花眼了。平常看远看近都清楚,渐渐地看远不清楚,看近反而清楚了,也是老花眼的表现。所以专家提醒,老花眼镜当配即配,不要延误。得了老花眼之后,正确的验光配镜是有效的解决方法。长时间配戴不合适老花镜,不仅会给自己的生活带来诸多的不便,还会加速眼睛老花的进

程。

那么,怎样预防老花眼呢?注意正确的阅读方法很重要,阅读时要舒适地坐着,全身肌肉放松;光线应从左侧射入,不能闪烁不定或直接照射眼睛;不要在车上看书,过度疲劳时不要强行阅读;户外活动时不要让阳光直接照射眼睛,不要看太长时间电视,要看一会儿休息一会儿。此外,要多做全身运动:如打太极拳、散步等,以加快全身的血

## 暖意融融圣诞夜 新年礼物送家人

近日,青龙街社区联合小饭桌共同举办了一场迎圣诞手工制作活动,小朋友们在工作人员的组织下亲手制作了圣诞礼物,有的学习制作圣诞卡片,有的学习制作彩色纸水杯,整个教室充满着节日的气氛。最后工作人员要求孩子们把制作好的礼物送给自己的爸爸妈妈及家人,以此表达他们对父母及家人的圣诞祝福!社区家长们也表示,此活动培养了孩子手工操作的能力,加强了孩子构图的能力,也渗透了感恩教育,让他们知道,父母养育是很辛苦的!(许建立 李臻臻 摄影报道)



## 乐在“棋”中

为了丰富社区居民的业余生活,活跃社区的文化氛围,为喜爱象棋的居民提供一个切磋棋艺、以棋会友的平台,23日上午,后坡街社区举办了冬季象棋比赛。

比赛中,选手们各显身手,赛出了水平,又比出了风格。棋盘之上,兵来卒往,炮飞马跳,经过一上午精彩激烈的比赛,最后赵文涛获得了一等奖,茅惺海,朱长金获得二等奖。

后坡街社区象棋协会成立两年来,越来越多的居民加入,大家在这个平台切磋棋艺,其乐融融,乐在“棋”中。(许建立 杨冰纯 摄影报道)

## 欢迎订阅2016年度齐鲁晚报

本报讯(记者 张九龙) 又到订报季节,欢迎解放路街道各社区居民订阅2016年度齐鲁晚报,社区订报专员小刘为您服务,订阅电话15610157028。

2016年度齐鲁晚报济南地区全年订价为216元/份,优惠价格180元/份。除享受优惠订报价格外,订阅全年齐鲁晚报每份可获得以下赠

品(任选其一,仅限济南地区个人订户):百脉泉桶装矿泉水4张(价值60元);2016年第一季度生活日报1份(价值45元);雪花啤酒1箱(价值50元);斑布卫生纸2提(价值50元);2016年度今参考《政界》《商界》《历史》任一(价值60元);青岛啤酒1箱(价值58元)。赠品数量有限,先到先得。