

读者体验日 之七十五

33名小读者走进威海市青少年视力保健中心体验——

“跟看电影似的，眼睛真舒服”

本报威海9月4日讯(记者 陶相银 高洪超)“跟着电影似的，感觉眼睛真舒服。”1日上午，本报33名小读者走进威海市青少年视力保健中心，体验了立体视觉训练，这一新奇的体验让孩子们兴奋不已。

工作人员给每人发了一个3D眼镜，然后播放3D影片，这一体验让小读者们兴奋不已。“虽然大家离屏幕只有两三尺，但感觉上是距离20米，随着球忽近忽远地闪动，我们的眼睛也跟着调解远近，这样能锻炼眼睛的晶状体及周围肌肉。”来自鲸园小学的一名小读者说。

在多媒体视觉综合训练区，小读者和家长被分作两批，轮流体验空间视觉、立体视觉训练。欢快的音乐和忽闪忽暗的亮灯让小读者们感觉很有趣。“盯着闪光点转眼珠，转了一会儿，感觉眼睛很舒服。”一名小读者说。

在对门的立体视觉训练室内，小读者面前的是一块屏幕，工作人员给每人发了一个3D眼镜，然后播放3D影片，这一体验让小读者们兴奋不已。

读者不屑一顾，但当老师讲解如何握笔、如何保持眼睛与纸张的距离时，小读者才服气了。“以前有时趴着写，握笔也是紧握住笔头，不知道怎样才能让眼睛离纸远又能舒服地坐着。”

最后，验光师们逐一为小读者进行了远视力、近视力、立体视觉、小孔视力、眼位、瞳距等全方位的视力检测，视力低于1.0的孩子，还需要做散瞳检测。

由于小读者众多，活动一直持续到下午2点才结束。“这回体验挺新奇，验光师给我们的课也很实用，回家一定让孩子好好保护视力。”一名家长说道。



▲小读者们在多媒体视觉综合训练区的教室里进行立体视觉训练。记者 陶相银 摄

暑假过完，“小眼镜”度数又深了

验光师称手机游戏对孩子视力影响最大

本报威海9月4日讯(记者 陶相银)“这个暑假下来，孩子的视力明显下降了。”1日，不少家长这样说。暑假期间，孩子们有的热衷玩电脑、看电视，有的喜欢玩手机游戏，还有很多孩子参加钢琴、绘画等辅导班，导致视力下降。

“长时间看电视、玩电脑肯定会影响视力，对孩子视力影响最大的就是手机游戏。”验光师张志福说，手机屏幕小、光亮大、不时晃动，加上孩子过于专注，会让调节瞳孔的肌肉一直紧张，时间长了就演变成近视。

“看远、看绿，对眼睛疲劳的调解非常有效。”张志福说，当孩子长时间看电视、电脑、玩手机后，更需要到户外运动一下，“在户外，看远近交错的物体可以调解孩子的眼睛疲劳，打羽毛球、乒乓球对眼睛保健最有利。”

此外，长时间绘画、下围棋也极易造成视力下降。“家长给孩子报辅导班，可以选择一些类似舞蹈、武术类的运动类课程。”

龄前儿童的近视率高达23%。谈及学龄前儿童的视力问题，张志福认为，弹钢琴是第一杀手，“有句话叫‘十个琴童，九个近视’。一边看琴谱，一边看琴键，不断远近交替，眼的调节频率过大，导致眼睛疲劳。这跟在公交车上读报没什么两样。”

33个孩子只有俩视力正常

专家建议，多给孩子补充富含叶黄素的食物

本报威海9月4日讯(记者 陶相银) 验光师给孩子们检测完视力后，许多家长不敢相信自己孩子已经近视到这个地步。当天，33名小读者中，只有2人视力正常，5人假性近视，26人为真性近视，一名小读者甚至需要佩戴300度的眼镜。

视力检测后，验光师对小读者及其家长进行了询问，发现导致孩子近视的主要原因是读写姿势不正确，长时间玩电脑看电视或者手机游戏。

“在我们教他们正确的书写姿势时，就发现了很多问题，有的孩子趴着写，或侧身歪头。这些不正确的姿势需要家长和老师及时纠正。”威海市青少年视力保健中心技术总监高秀语说。

小读者作文

以后要好好保护眼睛啦

上周六，我们小读者来到威海市青少年视力保健中心检查视力。首先，我们去了六楼做了立体视觉训练，我感觉很新奇，训练结束后眼睛特别舒服。

家长有话

让孩子远离游戏 保护好心灵之窗

这次检查，孩子的视力正常，我不由得松了口气，也庆幸自己当时的选择较明智。4年来，为了矫正孩子的视力，我可是费了不少工夫。

我的“视力保卫战”

我从幼儿园开始就查出视力不好，妈妈带我到青少年视力保健中心做了训练，在我的坚持下，我的视力一点点地变好了。

家长有话

当我有些松懈的时候，保健中心的老师就会打电话督促我去做视力训练，我也非常感谢他们。

Advertisement for various home services including decoration, furniture, and renovation. Includes logos for '装饰公司', '瀚森装饰', '全兴装饰', etc.

Large advertisement for '招贤纳士' (Recruitment) with a '有胆量，就来挑战高薪!' slogan. Lists various job positions and contact information.

Advertisement for '太陸裝飾城' (Talei Decoration City), a large home renovation materials market. Includes contact info and address.

Advertisement for '威海青年旅行社' (Weihai Youth Travel Agency) featuring government subsidies and various travel packages.

Advertisement for '秋季进补' (Autumn Tonic) with tips on diet and health during the season.

Advertisement for '看精品旅游线路 游江河大好河山' (View premium travel routes, travel along the great rivers and mountains).

Advertisement for '旅游指南' (Travel Guide) with contact info for '威海好网' (Weihai Good Net).