

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。

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新奇。“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。

“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。

过了一会，工作人员又换了一部3D影片，让大家盯着电影内游动的海豚，“眼睛真舒服，没想到看电影还能锻炼身体。”

随后，小读者们被召集到课堂内，由工作人员教大家如何保持正确的书写姿势。开始很多小

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。



暑假过完，“小眼镜”度数又深了

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、玩游戏，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，更是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。”

“虽然学龄儿童是近视的好发人群，但不意味着不上学的孩子视力就好。”威海市青少年视力保健中心曾做过一项调查，学

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。”

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。”

▲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

▲验光师为近视的小读者进行散瞳检测，以确定他们是真性近视还是假性近视。记者 陶相银 摄

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。

威海市青少年视力保健中心的统计数据显示，中小学生的近视率连年上升，近视日益低龄化。

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，“假性近视不需戴眼镜，通过视觉训练可以恢复正常。真性近视就必须佩戴眼镜，而且终生不能治愈。”

近年来，威海市青少年视力保健中心通过进校查体、问卷调查、网上问卷等途径，对一些中小学校进行了视力调查。以去年10月份在高新区某小学的调查为例，该校一年级学生近视率为20%；二年级学生近视率21.5%；三年级学生近视率32.9%；四年级学生近视率44%；五年级学生近视率53.3%。

“这组数字还略低于全国平均水平。”高秀语说，该中心2007年的一份抽样调查显示，6000名小学生平均近视率为38%，5000名中学生平均近视率为56%，3000名高中生近视率为75%，“这个数字还在逐年上升。初中生的近视率上升最快，眼镜度数也最容易攀升。”

威海市青少年视力保健中心主任张志锋认为，长时间近距离用眼是导致中小学生学习近视的首要原因，营养不良的原因也不可忽视。

“很多家长以为常带孩子吃肯德基麦当劳，孩子就不会缺营养。其实对于保护眼睛而言，孩子需要吃的是富含叶黄素的食物，比如玉米、胡萝卜、南瓜、西红柿等。”张志锋说。

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。

不过检查视力的结果却让我很惊讶，双眼居然只有0.25，后来医生又给我做了散瞳检测，一小时后再检查的结果还是如此。医生询问了妈妈的近视度数，及我平时的用眼习惯。

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。

视力训练大体可分三部分，一是做立体视觉训练，二是戴好眼镜，三是做阳光亮眼操，每隔一天还测一次视力，我的视力从0.6一直上升到了1.2。

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。

儿子在幼儿园查体时，查出视力低于正常值。我当时认为，孩子还小，眼睛正发育，应该没问题，就没带孩子复查。后来给孩子测了一下视力，结果孩子已经近视得厉害。

我带着孩子到青少年视力保健中心进行了全面系统地训练。一个疗程下来，孩子的视力有了明显的提高。经过长达3年多的训练，孩子视力终于恢复了正常。

我想建议家长们，平时要常带孩子到户外活动，少玩或尽量不玩电脑游戏、手机游戏。

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。

现在，我的视力已经恢复到正常，我想对其他小朋友说，视力不好，一定要去查一查，别“耽误”了眼睛的健康。

高新区一小 邵诗同

装饰公司 基本格：10平(限四行字)每格25元 9月1日后每格30元(限一格) 10月1日后每格40元		建材家居 基本格：10平(限四行字) 每格20元 9月1日后每格25元(限一格) 10月1日后每格30元	
16800 百平装修到您家 吉象木门、生态地板、集成吊顶、整体橱柜、广东瓷砖、高档乳胶漆、腻子粉、马六甲生态板。 聘设计师和业务员。 有专业设计施工团队，为您打造家装、工装商业空间 另有 26800 套餐、36800 套餐。 5986566 13371163688	瀚森装饰 装家咱就装好，装好就找瀚森。 签单送品牌室内门或厨厨3件套。 地址：西门红绿灯 5867508	威海美之源装饰公司 本公司订做成品门、整体橱柜，另推出 26800 精装套餐。承接室内外装修，免费设计，南方施工，质保三年。 地址：会展中心西 60 米 热线：5180303 QQ:243927231	东阳木雕 明清家具加工厂 专业定做：木雕、家具、花格 厂址：威海仁柳庄 门市：委党校斜对面 电话：5861220 13666303371
坤图装饰 经营范围：住宅(别墅)小区/办公楼/酒店/宾馆等建筑工程施工的装饰装修设计和施工业务。地址：古寨东路附1-7号(大槐树北200米)电话：0631-5897579	益家装饰 签单满30000液晶电视送回家 承接各种高中低档装修工程 21800元、27800元、37800元、47800元等家装套餐。 报价比三家，高了还差价。 TEL:13562188865	全兴装饰 打破行业潜规则，后期增项不收费，报价实在不二价 免费设计质保三年 签单即送灶具、油烟机 地址：高新区旅游大厦 409 电话：13336245666 18006311888	传承人家装饰 26999 装新家 爱要久久久住新家 本公司为厂家直营店，定制各种档次实木家具，厨柜，制保4年 广东品牌瓷砖、重庆实木烤漆门、无甲醛生态板、马六甲生态板、多乐士净味漆、LG地板 地址：威海国际商务大厦 1119 室。电话：5323536
橱柜门窗 基本格：10平(限四行字)每格20元 9月1日后每格25元(限一格) 10月1日后每格30元 订版电话：18660375586	恒盛达门窗 幕墙、雨棚、高档办公玻璃隔断、阳光房、采光顶。 15606302200	诚利来门业 专业制作肯德基商务门，隔热断桥窗，圆弧窗 13061165899	中虎彩钢瓦厂 生产销售：彩钢瓦、复合板、C型钢、各种方管、角铁等。 承接：钢结构工程、复合板房、彩钢瓦安装等。 电话：0631-5992311
	腾飞门业卷帘门 电动门，防盗门，批发，安装。 13287872222	华格 彩色不锈钢橱柜 橱柜换代产品保用50年 煤气灶、油烟机、净水器、水龙头、名牌垃圾处理器等。 地址：长峰大槐树东 100 米 电话：13376308198	孙家瞳静电喷涂厂 我厂采用国际先进静电工艺，可对小于7x2.4x1.8米工件喷涂，做到色泽鲜艳，光泽度高，硬度高，不生锈。 工艺流程：酸洗-水洗-镀膜-水洗-喷涂 我们将以一流的质量，竭诚为您服务。 13561880092 0631-3668958

招贤纳士 有胆量，就来挑战高薪!

因发展需要，(齐鲁晚报·今日威海)诚聘：

- 房产专刊编辑记者：2名
- 汽车专刊编辑记者：2名
- 金融专刊编辑记者：1名
- 健康专刊编辑记者：1名
- 消费专刊编辑记者：1名
- 广告业务策划人员：3名

岗位要求：
 全日制本科以上学历，不限专业；
 热爱媒体事业，具备一定的营销技能；
 具备市场开拓能力，勇于挑战新领域；
 具有较强的文字功底、有责任心、执行力。

咨询电话：0631-5202220
 请将简历以“姓名+应聘岗位”形式发送至邮箱：1044361411@qq.com

旅游指南

更多旅游资讯详情 请登陆威海好网
 weihai.hiao.com
 刊登热线：5232611

太陸裝飾城

大型家居装修材料商场

二期招商中.....

招商热线：0631-5756886
 地址：沈阳中路613号(张村柳沟对面)

江家寨柳林新和家园售楼

◆61平、72平、88平22万起经区新盘，刚需首选，起价3890优惠300后3590起价。

◆盘前活动15套特价房，22万一套首付六万，月还贷800元，框架新房，地暖天然气到户，可办户口！

◆公司内部房源南苑苑3# 6# 1楼带小院，3楼两套特价房

售楼处免费接待专线：0631-5992260 13465111310

威海青年旅行社

政府补5万 开发商让4万 9万大优惠不可错过!

电话：5377888/5377889
 地址：江家寨1路车终点站/工友集团对面

威海青年旅行社

★西霞口野生动物园一日游 148元/人
 ★青岛市内+方特梦幻王国二日游 488元/人 (每周六发团)
 ★青岛市内+崂山二日游 458元/人 (每周六发团)
 ★沂水地下画廊(含漂流)彩虹谷大巴二日游 458元/人 (每周六发团)
 ★长沙/眉山/张家界/凤凰古城双卧七日 2250元/人(独立成团,纯玩无购物)9月14、21发团
 ★成都九寨沟黄龙峨眉山(乐山)乐山双飞八日游 3850元/人(天天发团)
 ★昆明大理丽江高黎双六日4飞版纳四飞八日 2930元/4180元(散客拼团,青岛出发)
 ★北京承德双卧乐谷滑雪场鸟巢奥运五日游 1580元/人(9月12日发团)
 一日游线路：青岛方特梦幻王国一日游 298元/人 石岛泰山风景区一日游 128元/人
 天津一日游 168元/人 蓬莱海洋极地世界一日游 158元/人
 快乐向前冲大闯关一日游 128元/人 南山社会主义新农村一日游 158元/人

◆另有泰山、大连、华东、张家界、成都、桂林、武夷山、西安等多条旅游线路，欢迎来电咨询◆咨询电话：5228209 5228169

秋季进补

中国人的饮食习惯，秋天以滋阴为主，一方面要注意水分的补充，保证每天1000毫升的饮水量；第二方面多吃富含维生素丰富的水果，如苹果、雪梨、葡萄等；第三方面要多吃青菜、瓜果类蔬菜。这三方面都是平时要注意的，针对秋天干燥的空气，可以多吃些玉米，玉米对口腔溃疡有一定的治疗和预防作用。还有就是多吃一些滋阴的汤水，乌鸡、兔子、鸽子、鸭子加放一些百合、莲子、沙参等中药材就最好不过了。在秋天小孩和老人家也可以适当地喝些汤水补一下，但急性肝炎者就不适合进补了。

旅游栏目火热定版中.....

定版电话：13061194651
 13153306102

看精品旅游线路 游江河大好河山