

29名孩子仅6人视力正常

本报小记者走进青少年视力保健中心体验视力保健

本报2月27日讯 23日,本报29名小记者走进威海市青少年视力保健中心,体验了视觉综合训练的多个项目,各个体验项目让孩子眼睛放松,感觉新奇的同时,仅有6名孩子视力正常的数据也让在座的33名家长诧异不已。

在视觉训练室内,小记者和家长们轮流进行了体验。欢快的音乐和忽闪忽暗的亮灯让大家感觉很新奇,“盯着闪光点转眼珠,转了一会儿,感觉眼睛很舒服。”而3D观影训练更受到孩子们的欢迎,“看电影锻炼视力?还真没听说过。”眼睛保健医师介绍,“虽然大家离屏幕只有两三米,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。”

训练课堂内,医师又为小记者们讲解了正确的

读写姿势,教他们学会了阳光护眼保健操。同时,家长们也被召集在一起,由医师对他们讲解如何保护孩子的眼睛。一位家长说:“没想到保护孩子的眼睛会有这么多方面,这么复杂,这堂课真是没白听。”

最后,验光师们逐一为小记者进行了远视力、近视力、立体视觉、小孔视力、眼位、瞳距等全方位的视力检测。而检测结果却令在座的家长们不敢相信,29名孩子中,正常视力(1.2-1.5以上)的6人,边缘视力(1.0)的8人,真性近视15人。

眼睛保健医师们介绍,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。“读写姿势不正确,长时间玩电脑看电视或者手机游戏,长时间弹钢琴、绘画,都容易让孩子变成近视眼。”一位医师说,“孩子吃得好,吃得多,



并不意味着不缺营养。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。”

本次体验活动结束后,继续有家长致电咨询体验事宜。

考虑到开学在即,本报联系威海市青少年视力保健中心,决定再提供一次视力检测和保健体验机

会,有意让孩子前往的家长可致电18906310605、18906310218报名。

本版稿件:记者 陶相银 高洪超 王震 报道

◀小记者在检测视力。其中有一半以上的学生的视力存在近视问题。

▼小记者在做眼睛保健操。



小记者作文

保护视力刻不容缓

这次体验活动,让我感觉很新奇,但更让我高兴的是学习到了很多保护眼睛的知识。已经近视的我,保护眼睛刻不容缓了。

体验活动中,我和其他小记者学习了眼睛保健操,还进行了空间视觉训练、立体视觉训练。训

练结束后,感觉这种训练很有好,让我的眼睛感到很舒服。在视力检查时,我的左眼视力是0.5,右眼视力是0.6,已经是名副其实的近视眼了。医师阿姨告诉我们,如果现在不采取措施保护眼睛,等到加深近视后就很难再

恢复视力了,我听后真的很害怕。

今后,我一定纠正正在生活上、学习中的一些不良用眼习惯,通过体验活动学习到的知识保护好视力。

威海市经区实验小学 张徐慧昕

花絮>>

学龄儿童是近视多发人群

体验活动的闲暇,几名小记者一直在玩手机。眼睛保健医师提醒,长时间玩手机容易造成眼睛疲劳,继而成为近视。家长们听闻后,纷纷把孩子的手机收回来。但不一会儿,有两名孩子又缠着家长索要手机,在孩子的软缠硬磨下,家长不得不又把手机还给了孩子,这两名孩子便继续伏在桌子上玩起了手机游戏。

眼睛保健医师介绍,由于手机的屏幕小、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。

一位小记者的家长说,一个月的寒假还未结束,孩子的视力就明显下降了。她想了想,认为“天天让孩子憋家里看电视、玩电脑”是孩子近视的主要原因。眼镜保健医师介

绍,学龄儿童是近视的好发人群,并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%。医师说:“很多家长在孩子幼时就让孩子去学习钢琴、美术,钢琴是视力第一杀手,长时间绘画、下棋同样容易造成视力下降。建议孩子在小时候学舞蹈、武术类的运动类课程。”

家长应担起保护孩子视力的责任

体验活动中,眼睛保健医师们提出了多个问题,“什么是正确的读写姿势?”“什么方式能锻炼孩子的眼睛?”对于这些问题,小记者们还能说出一二,但家长们大多沉默不语。“我就是知道不能让孩子长时间的写作业、看电视,没想到会有这么多讲究。”一位小记者家长说。

在听闻“不正确读写姿势的用眼量是正确姿势的三倍”后,两三名家长就感慨:“孩子每天晚上趴桌子上写作业,一写就是一两个小时,这不等于孩子的眼睛半天没休息吗?”

眼睛保健医师向家长们建议,定期给孩子检查视力,时刻纠正孩子的

不良用眼习惯,发现孩子有近视的趋势,及时进行保健康复训练;一旦成为真性近视,则需通过保健康复训练延缓近视发展,并佩戴眼镜。3到5岁,12到15岁,是视力发育的两个黄金期,这一期间除了要确保孩子不能用眼过度外,还应多给孩子吃富含叶黄素的食物。

祥府家酒,好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承,代表了中國酒文化的传统与经典,吉斯集团利用享誉中外的烟台地产水果资源,在发扬中国传统酿酒技艺基础上,研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺,首开水果发酵蒸馏白酒之先河,诠释了中國水果白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香,又有传统白酒的醇厚与舒爽,回味悠长,且不含甲醇和甲醛等有害成分,具有“好喝不上头”的特点,实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

jis 吉斯集团

烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品

服务热线:400-658-2211

http://www.gisbelle.com

