

吃鱼眼“以形补形”不科学 爱翻白眼不会造成近视

晚报小记者走进医院学护眼

■特别策划

目前,青少年近视率低龄化且人数攀升日趋受到重视,如何让孩子们从小懂得爱护眼睛?5月29日,在6月6日“全国爱眼日”前夕,来自通川区一小和八小兰学校三年级的20名达州晚报小记者走进位于达城西外的市中西医结合医院眼科,和专家面对面了解护眼知识。



扮演医生为同学测视力

当日下午,20名小记者在市中西医结合医院大门前汇合,其中有1名戴了眼镜。三年级是学生近视逐渐增加的阶段,因此必须引起重视。

他们首先跟着眼科接待的医生和护士来到验光试镜检查室,小记者急不可耐地想被检测。当医生操作电子验光仪时,有小记者一边观看仪器的显示屏,一边搞怪地对被检测的小记者喊:“看到你的眼睛了,眼睛睁大点,把眼珠子露出来”,被检测的小记者也配合地睁大眼睛,引来一片笑声。

测试之后,绝大部分小记者的视力正常,少部分出现了近视。

接着,护士姐姐带着他们来到“视力表”前检测视力。小记者们纷纷自告奋勇要求扮演“眼科视力检测医生”角色,身高不够没事,踮起脚尖,用手指着视力表上一个个字母让同学辨认。如果手指遮住了字母,导致他人没看见,那人肯定就是近视了,如此不专业,又引得大家一阵哄笑,兴高采烈地配合护士姐姐检测视力。

专家上阵讲护眼知识

“角色扮演”环节之后,眼科的邹德主任医生亲自上阵,为小记者们讲解护眼知识。当得知目前我国的小学生近视率已经高达50%左右时,小记者们不由得咋舌,拍拍胸口表示,“还好我不是其中一份子。”

接着,邹德医生给小记者们讲解了近视产生的原因分先天和后天因素;不能长时间用眼,半个小时左右就要让眼睛休息;要多进行户外活动,每天最好要达到2小时以上;要养成正确的读写姿势,书本和眼睛小于30厘米的距

离,近视的几率就会增加2.5倍;长时间接触手机、平板电脑等电子产品,也会导致患近视几率增大……

听了这些知识,小记者们大有收获,好几个趴在桌上做笔记的小记者赶紧挺直了腰,用正确书写姿势做笔记。

小记者脑洞大开问题多

在提问环节,小记者们都争先恐后地举手,问了不少关心的问题。如“玩了3个小时的手机,感觉眼睛发热不舒服,这是否会影响视力。”在得到肯定答复后,表示以后不敢再这样了。还有关心妈妈身体的小记者问:“长时间化妆,是否会对眼睛造成伤害。”“爸爸老躺着看书,我提醒他,他却说成人的视力基本定型,不会受到影响,这样的说法对不对。”还有些脑洞大开的问题如“翻白眼会影响视力吗?”“可不可以多吃点鱼眼睛‘以形补形’?”等,让所有人都笑翻了。

邹主任耐心地一一解答,让小记者一定要注意保护视力,将来考大学和就业面也将更宽。

很快,这次有趣的活动就在小记者们恋恋不舍中结束了。小记者们表示,他们不仅自己要养成护眼的好习惯,回家后,也会监督爸爸妈妈护眼。

□本报记者 杨航

小记者名单

通川区一小:

李怡希 洪靖程 秦崇坤 范正靖 张可霏
刘欣雅 李妍颖 邹雨杭 程柏瑞 田玉茹

通川区八小兰学校:

李瑾懿 黄思睿 陈栋钦 陈俊仪 唐卓群
王诗雅 李榕萍 李沅桦 石人尹 刘玺岩

