



# 科学用眼防近视 健康教育第一课开讲

青岛市卫健委联合青岛晚报推出健康教育进校园活动 首站在青岛实验初中直播



8月31日上午9时,一堂别开生面的开学第一课在青岛实验初中开讲——由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”首场公益活动在此举行,山东第一医科大学附属青岛眼科医院角膜屈光科医师彭予苏为同学们科普科学用眼知识。当天,健康教育第一课通过在线直播、校内多媒体设备直播等,共吸引了35万人次收听观看。



青岛实验初中36个班同步观看直播。

## 健康教育首次纳入“第一课”

当天上午,青岛实验初中的开学第一课由两部分组成,第一部分由校内老师向学生们讲授开学第一课,第二部分则由山东第一医科大学附属青岛眼科医院角膜屈光科医师彭予苏担当主讲人,为学生们开讲健康教育领域的开学第一课。“新学期,新开始,拥有明亮的眼眸要从我们的日常学习生活中着手。开学第一课,让我们一起科学用眼、防控近视,下面,我们掌声有请彭大夫开讲第一课……”主持人一段简短的开场白后,多媒体教室的近百名学生响起热烈的掌声,欢迎彭予苏医生上台授课。为了让健康科普知识为更多学生所了解,青岛实验初中运用多媒体设备,将多媒体教室的音视频实时传输到36个班级中,让更多学生了解爱眼护眼的重要性。结合丰富的临床经验和扎实的理论基础,彭予苏医生有备而来,专门为此次授课准备了课件,深入浅出地介绍了什么是近视、近视的危害、如何防控近视等学生们关注的热点话题和知识。

## 引用病例让防控“活”起来

近视指人眼在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态,其表现为远视力下降。在讲到近视的症状及危害时,课件上出现了两个视力表,其中一个模糊的视力表是近视儿童眼中的世界。“同学们,你在查视力的时候,要挡着一个眼睛看视力表,通过遮挡有可能发现两个眼睛在视力上的差别。”彭予苏大夫引用了临床

上遇到的一个典型病例,他曾收治过的一位学生,当时因做美工课的过程中右眼意外进了胶水前来就诊,经检查发现胶水经冲洗对右眼的伤害和影响并不大,而左眼的情况却不乐观,视网膜已脱离了一段时间了。这个病例让在场的学生们发出了惊叹声,大家都集中注意力听彭予苏大夫的讲述。“这个孩子没有告诉父母,他靠右眼强撑着正常的学习生活,直到这次就诊才发现了左眼的问题,所以建议同学们,查视力时可交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼视力不良。一旦发现左右眼视力差别很大,要及时和家长沟通,及时到医院就诊,查出原因,及早干预。”彭予苏医生说完,学生们频频点头认可。

## 自查自纠做眼保健操不再“摸鱼”

如何培养健康用眼行为?彭予苏医生给出建议:第一,积极关注自身视力异常迹象,例如看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,及时告知家长和教师视力变化情况;第二,做好眼保健操,纠正不良读写姿势,做操时注意力集中,闭眼,认真、正确地按揉穴位等,以感觉到酸胀为度;第三,保持正确的读写姿势,做到“一拳一尺一寸”,不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品;第四,读写40分钟、休息10分钟(可远眺或做眼保健操等),科学使用电子产品,建议使用电子产品学习30到40分钟、休息远眺放松10分钟。健康教育第一课结束后,多媒体教室再次响起学生们热烈的掌声,感谢彭予苏医生深入浅出的防控近视硬核实用知识分享。不少同学表示以后要认真坚持做眼保健操,不再“偷懒”。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 栾丕炜 孙瑞涵

## 精彩预告

## 下周二继续 “云上”相约进校园

下周二(9月6日),由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”活动将继续走进校园,开展公益活动。青岛市市立医院营养科主任张海平将担当主讲人,来到青岛市第六十五中学,与学生们分享《如何当一枚合格的“小吃货”》,关注中学生膳食营养健康。青岛晚报掌上青岛APP、健康青岛科普资源库等平台将进行线上直播,欢迎广大市民朋友、师生、家长收听收看。

扫码看直播



晚报视频号



掌上青岛



青岛新闻网

## 城市更新建设 让生活更美好

## 西海岸超大图书馆呼之欲出

古镇口海洋科教创新区公共场馆图书馆建设有序推进



本报8月31日讯 近日,在古镇口海洋科教创新区公共场馆图书馆项目建设现场,工人们正有序推进各项工作。该项目总投资8.7亿元,总建筑面积约8.2万平方米,规划藏书400万册,规划阅览座位7000个,建成后将成为集线上线上学习研究、知识创新和休闲体验于一体的文献信息中心、自主学习中心、学术交流中心和文化活动中心。截至目前,该图书馆外幕墙玻璃完成50%,铝板完成30%,金属屋面完成60%,室内安装完成40%。

(观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 王培珂)

## 党建引领奏响垃圾分类“共治曲”

青岛西海岸新区充分发挥党员干部先锋模范作用,带动全民共建美丽家园

本报8月31日讯 垃圾分类,不但关乎公众的生活环境,而且关乎资源的节约利用,也是社会文明程度的重要体现。8月31日,记者从青岛西海岸新区获悉,自垃圾分类工作开展以来,青岛西海岸新区立足党建引领,以提升人居环境为重要抓手,充分发挥党员干部在垃圾分类工作中的先锋模范作用,走在前、当标杆、作表率,带动全民一起奏响垃圾分类“共治曲”,共建整洁美好家园。

据悉,西海岸新区制定了《青岛西海岸新区深入推动机关事业单位生活垃圾分类工作实施方案》,充分发挥党政“一把手”的带头作用,全面宣传发动,强化设施配置,将垃圾分类工作纳入基层党组织重点工作内容,并结合党史学习教育,组织全区机关企事业单位开展“四个一”活动,即参加一次培训、开展一次活动、督导一个单位、带动一个家庭,让党建引领垃圾分类新时尚在全区蔚然成风。同时,按照“管行业就要管垃圾分类”的工作原则,新区要求各行业主管部门牵头行业单位落实生活垃圾分类工作,并建立每周党政主要负责人协调调度机制,每周组织对行业单位生活垃圾分类设施配置、宣传氛围营造检查指导,每月组织开展生活垃圾分类知识培训。另外,新区还要求各行业主管部门利用党组理论中心组学习、支部“三会一课”、党员大会、主题党课等方式,学习垃圾分类知识,开展日常家庭分类晒桶打卡

和志愿站桶指导活动。“垃圾分类不是‘单人项目’,而是‘团队作战’。所以在创建过程中,需要多部门相互配合,齐头并进。”新区城管局垃圾分类管理科负责人杨益杰介绍说,“通过各种宣传活动的开展,大家都有了垃圾分类的自觉性和主动性。”在藏马镇孙家屯村,街边常见的“大绿桶”也消失了,取而代之的是家家户户门前统一制式的银色不锈钢分类垃圾桶。垃圾桶背靠的墙上,张贴着一张印有五包责任制的表格,表格下方竖着排列着四个按钮,分别对应可回收垃圾、厨余垃圾、其他垃圾和有害垃圾。

据悉,孙家屯村只是新区在农村开展垃圾分类的一个缩影。近三年来,新区累计投入6000余万元,不断完善村居、小区垃圾分类投放设施,垃圾分类成为文明习惯,各个村庄也基本形成了环境优美、群众得益的多赢局面。

(观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 张静)