

# 探秘“睛”彩视界 爱你尽在“眼”中

## 晚报小记者走进青岛市青少年爱眼护眼基地研学



译心研学团  
每周有活动,周周都精彩。

青岛市青少年爱眼护眼基地以“走进‘睛’彩视界”为主题,包含全生命周期眼健康知识、儿童和青少年近视防控科普、趣味视觉小测试、爱眼护眼知识科普、动手区、VR视觉训练体验区等。日前,晚报小记者分批走进基地,探索眼睛的奥秘,建立预防近视的理念。通过有趣的实践和体验,在快乐氛围中学习眼健康知识和科学护眼方法。

### 全生命周期 保护眼健康

小记者们进行了眼视光检查后,首先来到全生命周期眼健康科普区。从婴童时期,到青少年,到青年,再到中老年,每个年龄段对应不同的眼视觉情况。示意图以眼睛造型、内嵌眼部解剖图等形式,系统地为大家梳理了全生命周期的眼健康知识,让小记者更直观地了解我们的眼睛。

近视防控科普区有趣味视觉小测试,还有吸引小记者驻足的视错觉图。良好的视觉功能不仅是看清,还包含了双眼视功能、对比敏感度、色觉等多方面。在互动的同时,小记者可以自检是否存在眼视觉健康方面的问题。动手区提供眼球组装模型等互动环节,加深大家对眼睛的了解与关注。

“医生娓娓道来,用非常形象贴切的比喻,向我们介绍了保护眼睛的重要性,立刻扣住了大家的心弦。紧跟参观的步伐,我一边留心观看展板上的照片,一边认真聆听医生讲解眼球的构造等知识,留下了深刻的印象。”

青岛53中小学部的杨子航积极回答医生提出的问题,分享预防近视的小妙招,“这次研学干货满满,让我收获很大,感触很深。当前,我国少年儿童的近视呈现高发、低龄化趋势,我们每一个人不能掉以轻心,要从小树立保护眼睛的意识,养成良好的用眼习惯,用一双健康、明亮、智慧的双眼,去观察美丽的世界,拥抱美好的未来!”

### 探近视成因 学预防知识

“眼睛是心灵的窗户,近视犹如给眼睛蒙上了一层白纱。”在爱眼知识科普区,眼科医生就大家普遍关注的近视成因和如何预防等知识,进行了分析讲解,并科普了近视管理的有效方式和专业建议。金门路小学的许奕航、宋知忆、张宸溪、邬祯轩等小记者认真听讲,踊跃参与互动,认识到了保护眼睛很重要。



晚报小记者了解爱眼护眼科普知识。

市南区实验小学教育集团(燕岛校区)的孔祥慧了解到,近视的主要原因分为先天因素和后天因素,先天主要指遗传因素,后天则指不健康的饮食、不良的用眼习惯等。为了防止近视,我们要养成良好的用眼习惯,平时要做到“一尺一寸一拳头”;正确使用电子产品,距离尽量放远,减少使用时间;每天保证充足的户外运动,可以有效缓解眼睛疲劳;看书时,不要在光线过暗或过亮的地方。“做到这些,就可以有效预防近视。近视不仅会给我们的学习和生活带来不便,还会影响我们将来职业的选择。”孔祥慧说,“为了我们的将来,要时刻爱眼护眼,给自己一个‘睛’彩的未来。”

“向青少年普及爱眼护眼知识,增强爱眼护眼意识,刻不容缓。近视的危害非常多,比如,近视会影响我们的学习,给我们的生活带来诸多不便;近视会令眼睛变得容易干涩、疲劳,还会使眼球突出、影响容貌;近视会影响未来对部分职业的选择;高度的近视甚至会引起并发症……这么多近视的危害,让我不禁倒吸了一口凉气。让我们都行动起来,从小做起,保护好我们心灵的窗户,让眼睛更好地带我们去云卷云舒,观潮起潮落,洞察这个世界的精彩与美丽吧!”平安路第二小学的曲梦瑶学习到了预防近视的好方法:多参加户外活动,可以有效预防近视,缓解眼疲劳;使用电子产品时,调节好屏幕的亮度,眼睛距离电脑屏幕不少于50厘米;日常学习中,要保持正确的坐姿,当眼睛疲劳的时候,可以通过眺望远方或者做眼保健操等方式缓解;均衡饮食,不挑食,不偏食,少吃甜食和含糖饮料,多吃新鲜水果和蔬菜。

### 戴上VR眼镜 沉浸式训练

VR视觉训练体验,让小记者“大开眼界”。小记者们戴上VR眼镜,随着多种炫酷的模拟场景,展开扣人心



晚报小记者分批走进青岛市青少年爱眼护眼基地。

弦的竞技。这一系统拥有四项国家专利授权,是一种基于VR技术与知觉学习的视觉功能训练治疗软件,在接近真实的虚拟世界中训练,具有更好的沉浸感和趣味性,激发训练者的兴趣,提升视功能训练效果。

“这次活动让我深深认识到了近视对我们日常生活的影响和危害,以及爱眼护眼的重要性,受益匪浅。”平安路第二小学的聂凡斐表示,眼睛是我们心灵的窗户,是我们通向美丽世界的桥梁,我们应该好好爱护它,希望每个人都拥有一双明亮的眼睛。

“听了医生阿姨的讲解,我才明白,爱眼护眼的学问竟然有那么多,原来我的近视跟自己的坏习惯有关啊!阿姨告诉我们,虽然近视是不可逆的,但爱眼护眼从什么时候开始都不晚,即使现在近视了,我们还能通过正确的方法控制近视度数,不让近视变得更严重。”青岛53中小学部的李秉衡深有感触地说,“亲爱的同学们,如果你们不想跟我一样早早地戴上眼镜,那么就跟我一起行动起来,用科学的方法保护自己的眼睛吧!”

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心 小记者 孔祥慧 杨子航 李秉衡 许奕航 宋知忆 曲梦瑶 聂凡斐 张宸溪 邬祯轩

讲文明 树新风 公益广告

# 崇德尚礼 文明有我