

保护“心灵之窗” 放眼“光明未来”

晚报小记者体验“爱眼小达人”研学之旅



日前，晚报小记者分批走进青岛市青少年爱眼护眼基地，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，还获得了“爱眼小达人”社会实践证书。

爱眼伴随全生命周期

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。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，“关注全生命周期眼健康”。从婴童时期，到青少年，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，系统地为小记者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，加深大家对眼睛的理解与关注。

“眼视光检查后，全体小记者整齐有序地排队参观了走进‘睛’彩世界展厅，医生阿姨先给我们讲了全生命周期眼健康，还拿着我的检测表作了解读，接着进行了视觉小测试、看视错觉图等互动环节。让我印象深刻的两个眼模型，其中一个红黄颜色组成重度视力不良眼模型，看起来十分吓人，让我决心一定要保护好视力。”青岛镇江路小学的娄宇航表示，通过学习科学的用眼护眼知识，以及近视管理的有效手段，让她增强了近视防控的意识。

“我们需要明亮的眼睛，眼睛能带我们看见世界的精彩；我们更需要健康的眼睛，记录生活中幸福的过往；我们需要清澈的眼睛，保证充足的睡眠，能让身体和眼睛健康发育；我们需要美丽的眼睛，不挑食、不偏食，补充维生素A是保持眼睛健康活力的重要营养；我们需要充满灵气的眼睛，眼保健操能很好地保护我们的视力。”青岛书院路小学的智勇皓说，大家应从小养成爱眼护眼的好习惯，积极预防近视，共筑光明未来。

科普预防近视小妙招

在爱眼知识科普区，眼科医生对大家普遍关注的近视成因和如何预防等问题，展开了分析讲解，并科普了近视管理的有效方式和专业建议。

“人们都说眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，通过读书、识字、识人辨物、畅游网络、下棋、打球、欣赏美景，带给我们许多欢乐与幸福，所以我们要保护好自己的眼睛。医生用充满趣味的语言，巧妙地讲解了趣味视觉小测试，让我们在快乐中汲取眼健康知识和科学护眼的方法。我们要定期检查眼睛的健康状况，积极行动起来，共同构筑预防近视、保护视力的坚固防线。”青岛大名路小学的李佳宸认真听眼科医生讲解，了解到近视的形成一般是遗传、营养不良或不正确的用眼方式导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，学习时间不宜过长，一般每过一段时间应眺望远处的绿色植物，或闭目养神；养成良好的用眼习惯，不在过强或过弱的灯光下学习，电子产品使用每次不宜超过20分钟，少看手机、电视等电子产品；多吃含有维生素A、胡萝卜素的食品，保持膳食的营养均衡；读书写字姿态要端正，眼睛与书本的距离需保持33厘米以外；坚持每天户外运动两个小时，多晒太阳，阳光可促进人体分泌多巴胺，多巴胺能有效抑制近视的发生和进展。

“眼睛是心灵的窗户，天地万象，精彩纷呈，都由这扇‘心灵之窗’传达给我们。现代社会飞速发展，手机、



小记者了解“全生命周期眼健康”。



小记者学习保护视力科普知识。



小记者分批走进青岛市青少年爱眼护眼基地。

电脑，给我们带来了更加便利的生活，也在危害着我们的眼睛。不敢想象，一旦我的‘心灵之窗’出了问题，我的世界是不是会变成一片黑暗。这次活动，妈妈第一时间给我报了名，因为我最近总是感觉上课的时候，看黑板模糊不清。果然，我的视力检查结果不容乐观。我的兴高采烈与妈妈的忧心忡忡形成对比，原来我的眼睛真的‘不太妙’。我后悔不已，为什么当初不好好保护眼睛呢？真应该从小好好爱护眼睛。”市北区第二实验小学的陈昱霏深有感触地说，医生介绍了很多专业的用眼知识和爱眼护眼小妙招，“我默默地想，以后一定要端正坐姿，少看电子产品……作为学生，写字、读书、上课、看视频，无时无刻都需要眼睛配合，眼睛一刻不停地运转，其实很疲惫。我们一定要注意用眼健康，守护‘睛’彩世界，点亮光明未来。”

“今天参加小记者爱眼护眼活动，我很开心，眼睛是我们心灵的窗户，大家一定要保护好眼睛哦！”市北区实验小学的王璐加说，她进一步认识到，保护眼睛需要营养均衡，睡眠充足，做好眼睛保健操，多做户外运动，走路和乘车时不要看书，不躺着看书，也不在光线过强或过暗的地方看书。

沉浸式体验 VR 世界

VR 视觉训练体验，让小记者身临其境。戴上 VR 眼镜，随着多种炫酷的模拟场景，展开扣人心弦的竞技。它拥有四项国家专利授权，是一种基于 VR 技术与知觉学习弱视治疗理论相结合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。

“我怀着无比激动的心情，随小记者团队走进青岛市青少年爱眼护眼基地，对眼睛有了新的了解。经过青岛眼科医院的专家给我们讲解，我才知道，眼睛分为正常眼、近视眼、远视眼和散光眼，我们一定要保护好自己的眼睛，争取一直保持正常眼。如果眼睛近视了，会影响学习和生活质量。近视一旦发生，就不可逆转，我们一定要保持住美丽闪烁的眼睛，让我们的‘心灵之窗’一直明亮！”青岛无棣四路小学的徐诺说，VR 视觉训练体验，是大家最开心的环节，每个人都依次体验了有趣的 VR 世界，当握住手柄的那一刻，他感觉整个世界都在眼前，旁边的小伙伴为他加油欢呼，大家一起在快乐中汲取科学护眼知识。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心
小记者 娄宇航 智勇皓 李佳宸 陈昱霏
徐诺 王璐加