

# 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,系统地从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,加深大家对眼睛的了解与关注。

“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。让我印象深刻的是两个眼模型,其中一个红黄颜色组成的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。”青岛镇江路小学的姜宇航表示,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,所以我们要保护好我们的眼睛。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学习近视的最大因素。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、胡萝卜素的食物,保持膳食的营养均衡;读书写字姿势要端正,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,我们一定要保护好我们的眼睛,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 姜宇航 智勇皓 李佳宸 陈昱霏 徐诺 王璐加