

守护心灵之窗 点亮“睛”彩人生

“健康教育进学校”公益活动走进青岛第二十一中学 筑牢学生视力健康防线

眼睛是心灵的窗户,是发现美的第一感官。根据国家卫健委公布的最新数据显示,全国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中,小学生为35.6%,初中生为71.1%,成为影响健康发展的突出问题。近日,由青岛市卫生健康委员会和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛第二十一中学,邀请山东第一医科大学附属青岛眼科医院眼视光学与角膜接触镜科主治医师赵陈培担当嘉宾,面对面向师生讲解如何科学有效地防控近视,帮助学生筑牢视力健康防线。活动全程在掌上青岛APP、青岛晚报视频号上“云端”直播,累计观看量超16万人次。



同学们认真做笔记。

纠正近视误区避免“踩坑”

“12对中枢神经中6对与眼球有关;38%的中枢神经纤维与视觉有关;65%脑部疾病有眼部症状;我国近视总人数近5亿人,知识人群中近视人数占85%-90%,青少年近视情况尤为严重,近视人数占50%-60%。”赵陈培以一系列引人深思的数据正式开始了讲座,揭示了眼健康与全身健康之间的紧密联系。“眼睛是心灵的窗户,更是我们探索

世界的重要工具,了解并重视眼健康,对于每一个孩子的成长都至关重要。”赵陈培说。讲座中,赵陈培通过图文和动画演示的方式,直观展示了眼球结构以及近视形成的原因,让复杂的医学知识变得通俗易懂。学生们纷纷挺直腰板,认真汲取眼科知识,不时发出热烈的掌声。

“父母视力很好,孩子就不会得近视了?”“戴眼镜会使视力越来越差?”“近视不要紧,长大后做激光手术就好了?”针对现场师生普遍关心的几个近

视误区,赵陈培一一进行了解答,“父母视力好并不意味着孩子就不会近视,遗传因素只是近视发生的一个方面,用眼习惯、环境因素同样重要;戴眼镜不仅不会导致视力进一步下降,相反,正确的配镜和佩戴能有效控制近视的发展;此外,近视激光手术虽然能够矫正视力,去除度数,但是对于眼轴过度增长、发展成为高度近视的患者而言,仍存在并发症风险。”

户外运动让眼睛“目”浴阳光

现场,赵陈培还教授了若干种预防近视的有效方法。比如,“一尺一拳一寸”的正确读写姿势:胸部离桌子一拳远,眼睛与书本保持一尺(约33厘米)的距离,握笔时笔尖与手指之间保持一寸(约3厘米)的间距。此外,户外活动

被视为保护视力的“自然良方”。赵陈培提倡每日进行适量的户外活动,让眼睛有机会“目”浴阳光,并建议每次闭眼享受阳光照射8至10分钟,以促进眼部血液循环,缓解视疲劳。“看书原则上不要超过20分钟,看书后一定要远眺。每天要有两个小时的户外活动,目前被认为是控制近视进展的最好方法。”除了近视防治之外,赵陈培还讲解了关于弱视的一系列知识,让学生们了解弱视,分辨不同类型的弱视,以及如何科学治疗弱视。

七年级六班的吴震轩目前近视650度,回忆起自己的近视历程,他坦诚地说:“从一年级开始,我就发现看黑板上的字越来越模糊,因为害怕父母担心,我一直没有告诉他们。直到后来,我的视力问题再也无法隐藏,才被父母发现。”但发现近视后,吴震轩并未立即采取有效的防治措施,直到三年级佩戴眼镜时,才发现近视度数已高达500多度。通过此次讲座,吴震轩决定采取行动来保护自己的视力,“以后我要在每个课间休息时到操场上远眺,让眼睛得到充分的休息和放松。”来自七年级三班的纪钧浩和大家分享了自己保护眼睛的小秘籍:“我每天坚持吃新鲜水果和蔬菜,尽量不接触电子产品。每当学习一段时间后,我都会主动让眼睛休息,通过远眺或闭眼冥想等方式来缓解眼部疲劳。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 璩孺儒 摄影 管浩然

讲文明 树新风 公益广告



文明青岛官方微信

用心关爱 呵护成长



关心关爱未成年人成长是我们共同的责任

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

涉及高新区、崂山等多地 岛城今起新开4条公交线

本报9月18日讯 近日,记者从青岛城运控股集团获悉,为进一步优化高新区公交线网结构,自19日起,新开辟780路、781路、782路公交车。780路加强常规公交线路与地铁的衔接,同时填补华中路、汇智桥路、庄顺路、崇达路部分路段公交线网盲区。线路起止点祥源路正阳西路一大洋地铁站;781路填补华中路、广裕路、静园路部分路段公交线网盲区。线路起止点祥源路正阳西路一新民路新悦路;782路起止点正阳西路祥源路—华贵路科海路。

此外,为进一步优化市区公交线路网结构,加强常规公交线路与地铁的衔接,同时填补科苑经二路、科苑经三路、科苑纬一路部分路段公交线网盲区,自19日起,新开辟423路公交车。线路起止点东韩地铁站—科苑经三路科苑纬四路(环行)。

为进一步优化城阳区公交线路网结构,填补庄顺路、汇智桥路、龙翔路、凤娇路部分路段公交线网盲区,自19日起,对927路线进行调整,由“新韵路—海月路新业路”调整为“紫荆阁停车场—郭家庄”。同时,为进一步提高站点名称辨识度,便于市民换乘,自19日起,对部分公交站点名称进行调整,海泊路的双向红岛人民医院站更名为海泊路吞东中路站,涉及920路、923

路、940路。广博路的双向乐融路站更名为广博路乐融路站,涉及773路、774路。祥源路的南向北正阳西路祥源路下车站,迁移至正阳西路的西向东正阳西路祥源路站设置(并120路),涉及765路、920路。

为进一步优化高新区公交运力配置,提高公交资源利用效率,根据要求,自19日起,停运762路(高新区停车场至吞东路新业路环行)、770路(新韵路至高新嘉园环行)、777路(创业大厦南至大洋地铁站)公交线路。762路线停运后,不会出现新的公交服务盲区,沿线乘客可改乘761路、768路、778路、937路、942路及同日开通的781路、782路等公交线路,实现出行目的。770路线停运后,不会出现新的公交服务盲区,沿线乘客可改乘761路、774路、778路、779路、937路、947路及同日开通的780路等公交线路,实现出行目的。777路线停运后,不会出现新的公交服务盲区,沿线乘客可改乘778路、902路、937路、949路及同日开通的780路等公交线路,实现出行目的。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)



扫码观看
直播回放。



青岛晚报官微