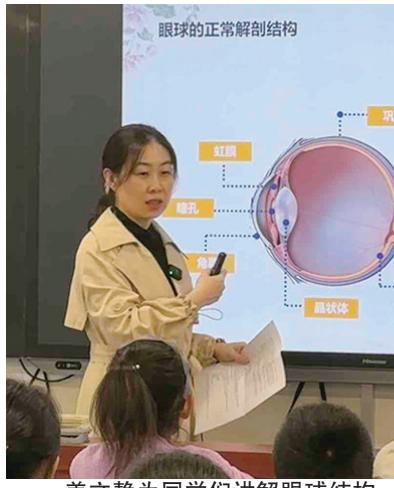


关爱视力健康 守护精彩“视”界

“健康教育进学校”公益活动走进青岛金门路小学 提高学生护眼意识



姜文静为同学们讲解眼球结构。

随着电子产品的广泛应用,儿童青少年视力问题日益严重,近视率不断提升。10月24日中午12时许,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”公益活动走进青岛金门路小学,邀请青岛市海慈医疗集团眼科副主任医师姜文静担任嘉宾,通过22个小问题为五年级的同学们讲解爱眼护眼的相关知识,内容丰富,通俗易懂。

了解眼睛的奥秘

“眼睛是人体重要的感官之一,其结构主要包括角膜、虹膜、晶状体、视网膜和视神经等部分。”通过一则短片,姜文静为同学们带来的爱眼护眼“小课堂”正式开讲。人的眼球发育主要分为两个阶段,婴幼儿阶段和青少年阶段。婴幼儿



认真听讲的同学。

时期,眼睛尚未发育成熟,屈光状态呈远视,随着生长发育眼球会逐渐“正视化”。在小学阶段眼轴的增长相对较快,若用眼习惯不佳,可能导致屈光异常,形成近视。研究表明,眼轴长度每增加1毫米,近视度数便增加约200-300度。通过讲解,让师生认识眼睛的发育规律,关注近视发生的早期征兆,能够有效帮助家长和学生及早发现视力问题。

“原来近视到1000度的世界是这样。”“看不清东西让我没有安全感。”通过视频,同学们体验到0至1000度近视下所看到的世界。“如果一旦发生近视,

同学们也不要焦虑。”姜文静耐心为大家解释,“近视虽然不能逆转,但是通过佩戴眼镜、夜间佩戴角膜塑形镜(OK镜)等科学手段会让近视发展进程放缓。”姜文静特别提示,发现孩子近视时家长一定不要“病急乱投医”,孩子在配镜时更不要近视度数欠矫,例如:孩子是100度的近视却配50度的眼镜是不可以的,否则近视的度数会越来越高。

学会自查自我保护

如何及时发现自己的眼睛是否近

视?“在医院,我们常常会遇到一些孩子,第一次检查眼睛时,近视度数已经比较高了。”面对这类问题姜文静指出,看远模糊、频繁眨眼、经常皱眉、经常歪头看东西等这些都有可能是近视发生的早期症状。我们怎么样预防近视的发生?姜文静提醒同学,无论是否有近视倾向,儿童青少年应每6至12个月到正规机构检查视力,把握视力的“主动权”。视力检查能够及时掌握眼睛的健康状况,特别是在近视早期,发现症状时,应及时就医,避免近视度数加深。此外,姜文静还给同学们支招:预防近视八个原则,用眼“20-20-20”原则、坐姿的“3个1”原则、每天坚持2小时户外活动、多参加球类运动、定期检查建立屈光发育档案、注意饮食少吃甜食、控制电子设备的使用时间、读写时光线充足。养成良好的用眼习惯,减少眼睛负担。

“除了用眼要注意,休息对眼睛的放松同样重要。”姜文静说。充足的睡眠,对孩子的身体发育十分重要。有研究表明,睡眠对近视发生发展也存在一定影响。正常的昼夜节律对人类的眼睛发育有着重要作用,睡眠紊乱可能会扰乱或中断控制眼球正视化生长过程的调控机制。学前教育在园幼儿、小学生每天睡眠不低于10小时,初中生睡眠不低于9小时,高中生睡眠不低于8小时。讲座的最后姜文静提醒同学们:“自己健康由自己负责,保护好眼睛,强化安全意识。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然

“挺”进校园 为脊柱健康护航

“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学 让青少年少走“弯”路



上官毅讲解脊柱侧弯常见的危害。璐璐儒 摄

据统计,脊柱侧弯已成为危害青少年成长的常见疾病之一,是国家重点防控的校园常见病。近日,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”公益活动走进青岛文登路小学,邀请青岛市市立医院神经康复中心康复治疗师上官毅担当嘉宾,开讲青少年脊柱侧弯的预防与筛查知识,帮助青少年“挺”起脊柱,少走“弯”路。

脊柱是人体的“支撑柱”

“什么是脊柱?脊柱有什么作用?如果脊柱‘病了’有什么危害?”上官毅以三个关键问题引发学生们的浓厚兴趣,大家纷纷举手,争相回答。他指出,



学生们跟随专家做健康操。

脊柱是人体最重要的骨骼组成,连接着头部、身体和下肢的骨骼架构,是人体的“支撑柱”。如果脊柱“病了”,不仅会导致疼痛、僵硬等症状,严重时还可能引发神经压迫、脊柱侧弯、驼背等问题,甚至可能影响日常生活和工作。特别是对于正处于生长发育期的青少年来说,脊柱疾病更可能对其未来造成不可逆转的影响。为了让学生们更加直观地了解脊柱疾病,上官毅还通过生动的案例和图片展示,详细讲解了脊柱侧弯、脊柱裂等常见脊柱疾病的发病原理。

青少年是发生脊柱变形的高峰期,什么原因容易造成脊柱变形呢?上

“三个一”守护脊柱健康

青少年正处于生长发育的关键时期,长期不正确的书写姿势不仅会导致视力下降,还可能引发脊柱侧弯、颈椎病等健康问题。为了引导学生们养成正确的坐姿、站姿和行走习惯,上官毅现场演示了正确的体态调整方法。他指出,正确的书写姿势应遵循“三个一”的原则。具体来说,眼睛与书本的距离应保持在一尺(约33厘米)左右,以避免长时间近距离用眼导致的视力疲劳和近视;胸部与书桌之间应保持一拳的距离,确保上半身挺直,避免过度前倾对脊柱造成压力;同时,手与笔尖的距离应控制在一寸(约3厘米)左右,以保证书写的稳定性和舒适度。

除了以上“三个一”原则外,正确的写字姿势还应包括“头正、肩平、身直、足安”。即头部应保持正直,不歪斜;两肩应自然放平,避免耸肩或高低肩;身体应挺直,不前倾也不后仰;双脚应自然平放在地面上,与肩同宽,保持身体稳定。此外,学生们还需定时进行休息和伸展运动,有助于增强肌肉力量、改善脊柱柔韧性,进一步预防脊柱疾病的发生。讲座最后,上官毅设置了脊柱保健操的演示与体验环节,带领学生们一起学习脊柱保健的实用技能,通过实践加深对脊柱保健知识的理解与掌握。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璐璐儒