

2020年12月14日 星期一

编辑/夏国锋 美编/王志刚 校对/邓万行 马良

少年梦飞扬 青春更激昂

鹤壁少年

热线电话:3319185

解静怡:18639222063

田长海:13939257606

QQ群:279089202

邮箱:hebishaonian@163.com

本报小记者走进鹤壁视光眼科医院

了解眼睛的秘密,争做护眼小达人

晨报讯(记者 王玉姣)“小记者们,你们知道哪些不良习惯会伤害眼睛?清楚自己的视力情况吗?”12月12日下午,30余名本报小记者在家长的陪同下,走进位于淇滨区新闻巷西段的鹤壁视光眼科医院,聆听“爱眼护眼课堂”,学习保护眼睛及预防近视的常识,并进行免费视力检查。

“大家知不知道不同年龄段小朋友的远视储备值多少算‘达标’?孩子平时使用的台灯是否合适?”在开始讲课前,鹤壁视光眼科医院副院长杜姣提出的问题让小记者和家长陷入了沉思。

杜姣介绍,如果孩子的远视储备值达不到相应标准就可能成为近视高危人群中的一员,发现孩子的视力有问题,家长要及时带孩子到正规医院检测视力,“另外,在选取台灯时,家长一定让孩子感受一下台灯的灯光是否适合。孩子使用台灯时台灯最好置于左侧,并打开卧室的灯。”“这些知识很有用,赶快记下来!”小记者们不仅听得认真,而且还做了笔记。

杜姣紧接着从眼睛结构、视力发展等方面入手,为小记者和家长介绍了近视的成因、导致近视的不良习惯、书写时的正确坐姿,同时提醒小记者学习时用眼时间不宜过长,日常要注意多吃绿色蔬菜,少吃辛辣刺激、油炸、高糖食物,多到户外运动,多进行远眺。

为了提高小记者们的学习兴趣,鹤壁视光眼科医院的医生还和小记者们互动,鼓励大胆提问,并给积极提问的小记者送上一份小礼物。医生们则针对小记者的提问,一一进行了解答。

随后,小记者们在医生的带领下参观了医院各职能室的工作环境,并体验了视力检测、验光检查等环节。“我今天不仅学到了预防近视的知识,还体验了视力康复游戏,回去后一定会养成爱护眼睛的好习惯。”来自市鹤翔小学二(5)班的本报小记者王益贤高兴地说,他回去后会把这次经历写成作文,争取在《淇河晨报》上发表。

活动快结束时,医生们为小记者进行了视力检查,免费为其建立了“屈光档案”,并把每个人的视力检查结果告知家长,叮嘱小记者学习中如何爱护眼睛。

“‘屈光档案’包含一年内4次免费视力全面检测。”谈到进行这次活动的初衷,杜姣表示,鹤壁视光眼科医院是一家以斜视、弱视、低视力康复和青少年近视防控为主要特色的眼科医院,他们希望自己的专业技能助更多孩子拥有“光明”的未来。



为小记者验光。



为小记者介绍眼科医疗设备。



小记者学习护眼知识。



爱眼护眼课堂。



小记者和工作人员合影留念。本版图片由晨报记者王玉姣摄

少儿时代 应该有一段淇河晨报小记者经历

- ◆ 免费参加小记者市内采风活动
- ◆ 免费赠阅一年《淇河晨报》
- ◆ 免费参加小记者培训
- ◆ 有机会被评为优秀小记者
- ◆ 有机会在报纸上刊登文章
- ◆ 有机会随报社记者采访
- ◆ 享受合作单位提供的优惠或免费服务

报名咨询热线: 3217017

投稿邮箱: qhcbxjz@126.com

