



沉浸式体验爱眼护眼重要性

厦门小记者眼健康科普基地授牌成立,让更多青少年了解爱眼护眼常识



小记者们参观厦门眼科中心眼健康科普馆。

小记者通过VR设备体验“动物的眼睛”。



守护光明未来

擦亮“心灵之窗”

蔡塘学校六年(1)班 石欣桐
指导老师:王咪

康乐二小六年(5)班 黄晨琳
指导老师:陈清云

点亮“睛”彩世界

龙湫亭小学四年(1)班 苏言依

以前,我的眼睛又大又亮,像两颗黑珍珠。如今,我这双眼睛却被一副眼镜挡住了光彩。不过,这副眼镜的来历,请容我一一道来。

上小学后,我对阅读产生了浓厚的兴趣,但我没有养成良好的看书习惯,有时会躺着看书,有时眼睛会离书很近,有时一看就是几小时,眼睛得不到适当的休息。渐渐地,我觉得看东西有点模糊,但没有当回事。直到有一次上课时,老师让我回答问题,我站起来后却怎么也看不清黑板上老师写的字……回到家后,我赶紧把这事告诉了妈妈,妈妈就带我去检查眼睛。很快,检查报告出来了:我近视了。看着检查报告,懊悔和自责涌上我的心头。

为了控制近视度数的增长,我开始了漫长的护眼之路。每天我都会认真做眼保健操,时刻提醒自己保持正确的坐姿,严格控制玩电子产品的时间,每隔一段时间就向窗外远眺,让眼睛得到充分的休息。我还积极参加户外活动,尽情享受阳光,让眼睛在大自然中得到滋养。经过一段时间的努力,我的近视度数得到了控制。虽然我还是离不开眼镜,但我知道只要我坚持爱护眼睛,就能让“心灵之窗”保持明亮。

我有过一段沉迷电子游戏的日子。那时,每天放学回家,我就迫不及待地拿起手机,沉浸在游戏的虚拟世界里。长时间盯着屏幕,我的眼睛开始变得干涩、酸痛,视力也逐渐下降。起初,我并没有太在意,以为只是暂时的疲劳。直到有一天,我走在上学的路上时发现,路边树上的小鸟在枝头欢快地跳跃着,而我只能看到它们模糊的影子。那一刻,我感到了前所未有的恐慌,觉得自己有可能近视了。回到家后,我告诉了父母这件事。父母带我去医院,医生严肃地告诉我,再这样下去,我的视力会越来越差。

从那以后,我踏上了爱眼护眼之路。每天我都会按照医生的建议,定时做眼保健操,那简单的几个动作,却像是给眼睛做了一场温柔的按摩,让眼睛得到了放松。我还减少了使用电子设备的时间,闲暇时会走到户外,去看蓝天白云、去看绿树红花。眼睛能看清的世界是多么美好啊!清晨,阳光透过树叶的缝隙洒下,形成一道道金色的光线,那是一种充满生机的美。傍晚,夕阳将天空染成一片火红,那绚丽的色彩让人陶醉。我明白了,眼睛是上天赐予我们最珍贵的礼物,我们应该重视它、保护好它。

我希望,同学们都赶紧行动起来,让眼睛这个“心灵的窗户”永远明亮,从而守护自己光明的未来,去发现更多的美好,创造更多的精彩!

眼睛是心灵的窗户,是人体中最纯洁最干净的部位,它让我们看到四季的更迭,让我们感受世界的光明与美好。然而,在这个科技飞速发展的时代,电子设备无处不在,眼睛正面临前所未有的挑战,很多同学都戴上了眼镜。我们必须行动起来,正确地爱眼护眼。

不良的用眼习惯是导致近视的主要原因之一。长时间用眼而不注意休息,让眼睛一直处于疲劳的状态,也容易导致近视。那么,我们该如何爱护眼睛、预防近视呢?我从医生那里了解到,首先是要保持正确的读写姿势,身体坐正,眼睛距书本一尺,胸口离桌椅一拳。其次,要合理安排用眼时间,用眼30分钟-40分钟,就应该休息10分钟-15分钟,可以看远处的风景,或者闭目养神。增加户外活动时间也非常重要,每天保证2小时户外活动,可以让眼睛充分接触自然光线。还有注意用眼环境,避免在过强或过暗的光线看书写字,使用电子设备时也要调好屏幕亮度。

此外,学校可以定期开展爱眼护眼的知识讲座,督促我们做好眼保健操,合理安排课程和作息时间。家长也要关注孩子的用眼情况,控制电子设备使用时间,并提供营养均衡的饮食。

让我们擦亮“心灵之窗”,告别“小眼镜”,用明亮的眼睛去感受这个美好的世界吧!

晨报讯(记者 马丽 于婧媛 通讯员 翁天羽 陈芳 林乌理)“睛”彩厦门,好“视”发生。2月14日上午,在厦门市科协、厦门日报社、厦门市医学会等相关单位领导,以及小记者、医护人员、学生代表等百余人的见证下,2025年厦门小记者眼健康科普基地暨眼健康科普进校园系列活动启动仪式在厦门大学附属厦门眼科中心五缘院区圆满举行。

如何进一步深化青少年眼健康科普教育,降低近视发生率?现场,由海西晨报社、厦门大学附属厦门眼科中心共同打造的厦门小记者眼健康科普基地正式授牌成立,旨在打造青少年眼健康教育实践平台,强化小记者在眼健康宣传中的角色,推动厦门市眼健康事业创新发展。

作为三甲眼科专科医院,厦门眼科中心在推动眼科“医教研”一体化发展的同时,坚持深耕眼健康科普工作。现场,何雪洪、李海波、胡钦瑞、王炎子、曾玲燕、林元耀等6名常年奋战在厦门眼科中心临床诊疗一线的优秀医生,受聘成为厦门小记者眼健康科普基地首批眼健康科普讲师。未来,他们将发挥各自专长,进校园开展眼健康科普行动,让更多青少年了解爱眼护眼常识。

厦门市龙湫亭实验学校、厦门市金林湾实验学校、厦门双十中学湖里分校、厦门市蔡塘学校和厦门金安教育集团金安校区成为厦门小记者眼健康科普基地首批成员单位,他们希望让小记者化身眼健康科普“小使者”,通过研学实践等活动,将爱眼护眼知识传递给更多同龄人,推动近视防控关口前移,形成“家庭-学校-医院-媒体”协同联动的眼健康宣传网络。

值得一提的是,刚刚过去的这个寒假,海西晨报社在全市范围内发起了爱眼护眼主题征文活动,12名小记者的作品获评“优秀习作”。这些小记者也来到现场,登上了领奖台,他们在收获荣誉的同时,也在心中埋下了呵护明亮双眸的“种子”。小记者们纷纷表示,将继续通过手中的笔,写出更多有趣、有意义的故事,做好眼健康科普知识“宣传者”。

本次启动仪式由厦门日报社、厦门市科协、厦门市医学会指导,海西晨报社主办,厦门市青少年宫、厦门市湖里区卫生健康局、厦门市湖里区教育局协办,厦门大学附属厦门眼科中心承办。启动仪式结束后,主办方特邀厦门眼科中心斜视与小儿眼科博士后王炎子开展了“小小眼睛 大大世界”主题讲座。福建省首家智慧化眼健康科普馆——厦门眼科中心眼健康科普馆的工作人员也带领小记者和市民代表到该馆,感受沉浸式、体验式、互动式的智能化科普宣教方式。现场,不少小记者直呼:“这里太好玩、太有趣了!”“学到了好多爱眼护眼知识。”

“儿童阶段是近视防控的‘黄金期’,需要政府、学校、家庭、医院等各方面共同努力,才能更有效地遏制儿童青少年近视率不断上升的趋势。”厦门眼科中心业务副院长、斜视与小儿眼科学科带头人潘美华教授表示,希望厦门小记者眼健康科普基地不仅能为近视防控工作提供更加有力的技术支持和医疗服务,也帮助更多孩子逐步树立“自己是眼健康第一责任人”的意识,将自己掌握的科普知识转化为健康效能。



小记者戴上VR眼镜沉浸式感受眼睛的奥秘。

本版图片 记者 陈理杰 摄