

# 大理日报小记者走进爱尔眼科医院采风体验活动成功举办

10月26日,大理爱尔眼科医院携手大理日报小记者工作团开展“预防近视及眼保健知识”主题采风体验暨“写作小课堂”活动,近50名小记者参加活动。

通过图片展示,让小记者们直观地了解了近视的成因、防控及科学护眼知识。其间,小记者们还与眼科医生就爱眼护眼知识进行了互动交流,并在医护人员的指导下,逐一进行了视力检测,了解自己的视力情况。

就如何撰写新闻稿为小记者们做了深入浅出的现场讲授。此次活动通过讲解、问答、做游戏等方式,不仅让小记者们认识到了爱眼护眼的重要性,还提高了小记者们爱眼护眼、保护视力的意识,获得了小记者和家长们的一致好评。

## 一起守护清晰“视界”

□ 大理市少艺校55班 常骊杰

10月26日,我有幸到大理日报小记者的身份到爱尔眼科医院参加活动。这次活动犹如一盏明灯,为我照亮了保护眼睛的道路。

走进爱尔眼科医院,整洁的环境和专业的设备立刻吸引了我的目光。活动开始后,医生们用生动有趣的方式为我们讲解了近视的形成原因和危害,我还了解到了一些不良的用眼习惯,比如,长时间看电视、使用电子产品、看书姿势不正确等,都可能导致近视的发生。而且,近视不仅会影响我们的视力,还会给我们的生活和学习带来诸多不便。

有的人可能会说,近视了戴眼镜不就好了吗,何必再花那么多精力去保护眼睛呢!因为我们只有一双眼睛,且如果近视,是不可逆的,戴眼镜只是延缓视力下降的速度,并不是戴上眼镜就能停止近视。所以,我们不光要在近视前保护好眼睛,在近视

后也要保护好我们的眼睛。

医生还向我们传授了预防近视的方法。首先,要保持正确的读写姿势,做到“一拳、一尺、一寸”。其次,要控制用眼时间,每用眼一段时间后,就要让眼睛休息一下,可以向远处眺望,或者做眼保健操。此外,还要保证充足的睡眠和合理的饮食,多吃一些对眼睛有益的食物,如胡萝卜、菠菜、蓝莓等。

在活动中,我们还体验了一些眼科检查设备,了解自己的视力状况,这让我更加深刻地认识到了保护眼睛的重要性。我暗下决心,一定要把今天学到的知识运用到实际生活中,养成良好的用眼习惯。

通过这次活动,我不仅学到了丰富的眼保健知识,还提高了自己的护眼意识。我要把这些知识分享给身边的同学们,让大家一起行动起来,共同预防近视,守护我们的眼睛。

## 听听眼球们在讨论什么?

□ 下关一小177班 杨逸谦

这一晚,左眼还没睡着,它看了看住在它隔壁的右眼,轻轻地呼唤:“嘿,右老弟,你睡着了吗?我们聊聊天啊!”

“我还没睡呢!左老哥。”右眼说道。

“右老弟,我最近看东西模模糊糊,还很干涩,总是感觉不舒服,我觉得我生病了。”

“左老哥,你也是这个症状吗?我也是!我也是!”右眼遇到病友一下子激动了起来。

两只眼睛马上回忆,这段时间它们的小主人经常看电视,玩手机,不去户外感受大自然明媚的阳光,有时还在昏暗的房间看书做作业……正当两个眼球愤愤不平地说着小主人的用眼习惯时,突然一个声音响起:“二位大哥,你们好啊!”

眼球们左看看、右看看,却找不到谁在说话,“你是谁啊?你在哪里?”眼球们问道。

“哈哈,别找了,我就住在你们的房间里,我叫‘高个子’,学名又叫近视眼。”

眼球们正在纳闷,这家伙什么时候住进房间的,之前不是一个叫近视眼的小伙伴住在里面值班吗?那个小伙伴平时也不爱说话,安安静静,不像这个新来的家伙咋咋呼呼的,眼球们有点不喜欢它。

“二位大哥,别猜了,我是来给我二弟换班的,它叫正视力眼,个子中等,最近它说这房间里变大、变宽

了,它照顾不过来,就把我请过来了。我个子高大,就喜欢这样宽敞的房间,我还有个三弟叫远视眼,它个子最小,喜欢小小的房间。”高个子近视眼眼轴开心地介绍着自己的“家族”。

“我们最近看东西模糊,眼睛也不舒服,你知道怎么回事吗?以前你二弟值班的时候,我们都没有这个症状。”眼球们急于寻找一个答案。

“以前我二弟值班时,眼轴正常,看东西的投影能精准地投到视网膜上,就像人类使用投影仪看电影一样,距离刚好的话,就能看到清晰的画面,但是因为最近小主人不好的用眼习惯,导致眼轴变长,变长后,投影就不能准确投到视网膜上,看东西自然就模糊了,可我就喜欢这个变大后的房间。”高个子近视眼眼轴光顾着自己高兴,完全忘了两个眼球正在难受中。

“那还能叫你二弟继续回来值班吗?”眼球们怯怯地问。

“那就要看小主人能不能改掉不好的用眼习惯,多参加户外运动,看书学习保持适当的用眼距离,均衡饮食,远离甜食和高脂肪食品,如果小主人保持良好的用眼习惯,说不定我就会搬走。”高个子近视眼眼轴耐心地劝说。

眼球们窃窃私语,久久不能入睡,真为小主人捏一把汗。各位小读者,你们是不是也和我的小主人一样呢?如果是,那你们一定要记得改掉这些不好的用眼习惯啊!



下关四小260班 钟翼



下关一小199班 苏瑾瑜

## 保护眼睛



下关一小198班 成可馨



## 探索护眼秘密

□ 下关一小182班 刘华良

10月26日,我再次踏入爱尔眼科医院,参与了一场别开生面的“预防近视及眼保健知识”主题采风体验活动,活动中还融入了精彩的“写作小课堂”。

在顺利完成签到与合影留念后,我们小记者团被引领至医院五楼的科普教室,正式开启了这场知识与趣味并存的学习之旅。在这里,眼科医生以生动有趣的方式,向我们详细阐述了眼球的复杂构造以及近视预防的基础知识,为接下来的深入学习奠定了坚实的基础。医生通过一系列精心挑选的图片展示,深入浅出地讲解了预防近视的有效措施,将日常生活中那些看似微不足道的护眼小窍门一一呈现,使我们得以直观地理解近视的成因、防控策略及科学护眼的重要性。

当天,我们还与眼科医生进行了面对面的互动交流,针对爱眼护眼的各种疑问,医生们耐心地一一为我们解答。在活动中,还有老师就如何撰写

新闻稿进行了精彩纷呈的讲解,其深入浅出的教学方式,让我们这些初涉新闻写作的同学受益匪浅。

在轻松愉快的氛围中,我们还参与了一系列寓教于乐的游戏互动,我不仅从中享受到了乐趣,还幸运地赢得了两只可爱的小熊玩偶。在医护人员的专业指导下,我们每位小记者都进行了视力检测,对自己的视力状况有了清晰的认识。

活动接近尾声时,医护人员为我们每位参与者颁发了“近视防控小卫士”的荣誉证书,这份认可不仅是对我们今日所学知识的肯定,更是对我们未来积极传播爱眼护眼理念的鼓励。

回顾在爱尔眼科医院的经历,我收获满满。我不仅掌握了预防近视的有效方法,还学会了近视后的应对与处理策略,还在写作技能上取得了长足的进步,这次活动无疑是我成长道路上的一次宝贵经历。

## 走进爱尔眼科医院

□ 下关四小259班 段杨雅子

10月26日,我到爱尔眼科医院参加了大理日报小记者团组织的小记者活动。

周五下午我放学回家,爸爸告诉我说:“雅雅,今天带你去爱尔眼科医院,我还有点小情绪,说:‘怎么是去医院?’也许是因为我为了矫正眼睛斜视而曾经多次去过眼科医院的缘故吧!但爸爸说:‘你现在已经是一名小记者了,无论什么活动都要积极参与才对。’我想了一会儿,觉得爸爸说得也对,所以第二天一早就高兴地去参加小记者活动了。但因为我是第一次参加活动,所以心里难免有些紧张。

我们到了医院签到后,老师们在医院门前给我们拍了合影,开场互动后就带我们来到了科普教室。老师给我们安排了座位坐下,过了一会儿,来了一位女医生,看到了医生和蔼可亲的样

子,这才打消了我之前心理的恐惧。这位医生给我们讲了关于眼睛的知识,并教导我们如何爱护眼睛。之后,小记者们在爱尔眼科医生们的带领下做了眼睛屈光检测。

讲座结束后,医生就和我们互动问答,答对的还有奖品,我答对了一题,奖品是一个可爱的小玩偶,我很喜欢它,还抱着照了相。

互动结束后,老师就让我们玩游戏,用筷子夹乒乓球,丢沙包,拼图……大家玩得很开心,时间到了还依依不舍。我现在才意识到今天的活动是多么有意义,要是我不来那就太可惜了。

到了中午,我们的活动结束了,老师给所有参加活动的小记者都发了纪念品,大家收获满满,开心地交流分享。这次活动不仅让我学到了很多眼科知识,在医生和老师的带领下,还增长了很多见识,真是太愉快了。

## 保护视力 从我做起

□ 下关一小197班 刘恩舒

在我上一年级的時候,老师和爸爸妈妈经常对我说保护眼睛很重要。那时候我还小,不太明白为什么大家都这么关心我们的视力。但是,随着时间的推移,我开始慢慢明白了保护视力的重要性。

10月26日,我参加了大理日报小记者“预防近视及眼保健知识”主题采风体验活动,在爱尔眼科医院,我了解到很多关于眼睛的知识。医生说,我们的眼睛就像照相机一样,需要好好保护才能看得清楚。如果我们不注意保护眼睛,就会近视,看东西就会模糊,到时候就得戴上眼镜,非常不方便。听到这里,我突然想起了我的表姐,她就因为长时间看电视和玩电子游戏,没有养成良好的用眼习惯,导致现在看东西都要戴上眼镜。

参加完活动后,我就下定决心要好好保护自己的眼睛。我开始注意用眼习惯,看电视的时候保持一定的距离,看书写字的时候也保持正确的姿势,还学会了做眼保健操。

在学校里,老师也教我们要爱护眼睛。课间休息的时候,我会和同学们一起到操场上活动,让眼睛看看远处的绿色植物,老师说这样可以让我们得到放松,减少疲劳。

保护视力不仅仅为了自己,也是为了不让家人担心。每当我看到爸爸妈妈因为我有一双明亮的眼睛而感到高兴时,我就觉得自己做对了。

我们每个人都应该珍惜自己的眼睛,养成良好的用眼习惯,我也希望所有的小朋友都能意识到保护视力的重要性,从小事做起,从现在做起。

## 心得体会

10月26日,我跟着大理日报小记者工作团来到了爱尔眼科医院参观学习,医生给我们介绍了很多关于眼睛和科学用眼的知识,让我知道了高度近视会引起青光眼、白内障等眼病。通过活动,我知道了要科学用眼、合理用眼,一定要保护好我们的眼睛。

下关四小二(5)班 沈昊超