

本报近40名小记者走进东营爱尔眼科医院

## 40名护眼小天使赶走近视眼

文/本报记者 李沙娜 解岩 片/本报记者 段学虎



▲小记者们排队进行眼部检查。本报记者段学虎摄

▼小记者们在爱尔眼科医院前合影留念。本报记者段学虎摄

26日,本报近40名小记者集体出发前往东营爱尔眼科医院,作为医院妈咪护眼课堂的第一批小客人,小记者们已经做好了学习护眼知识的准备。随后的“知识问答”检验了小记者们的听课质量,眼睛大检查给不少小记者敲响了警钟。

### 护眼讲堂迎来首批小客人 小记者带家长齐学护眼知识

26日一大早,小记者们继续因周末行而出发,与其他活动不同,家长们也陪同孩子一起乘车前往。而小记者们作为东营爱尔眼科医院妈咪护眼课堂的首批客人,与家长一起学习护眼知识,预防近视。

在去参加活动的路上,家长们对于孩子眼睛的问题忧心忡忡,“孩子从小就接触手机、平板这些电子产品,一直担心他的眼睛会出现问题,这一次活动来的正是时候,可以给孩子做个系统的检查了。”

上午9点,小记者到达了目的地,在签到后依次进入活动室,东营爱尔眼科医院视光部主任、国家高级验光技师赵洁医生作为本次课堂的讲师,为到场的家长孩子讲述了近视的预防与控制的方法以及家长们的常见误区。

据了解,孩子近视的原因主要有先天遗传因素和后天环境因素。“如果父母双方均为高度近视,孩子患病几率可达80%;环境因素导致的进行性近视眼又主要是因为近距离学习、工作时间和强度过大,户外活动时间过少等。”赵医生介绍说。

### 让眼睛接受多项检查 保护眼睛成为小记者们一致行动

在结束讲课后,有奖问答环节开始,在问题提出后,小记者们都争先恐后地举手回答问题,而接下来的眼睛检查让不少小记者意识到保护眼睛的重要性。

在医院里,验光、检查视力、测双眼发育状况等,一项项检查让不少小记者对自己的眼睛有了准确的认识,也让家长认识到了对孩子严格控制电子产品使用时间及读书正确姿势调整的重要性。

小记者吴立安做完检查后很是沮丧,一头扎在妈妈怀里不愿说话。原来医生诊断他有近视的趋势,“其实他平时不大爱玩手机看电视,就是一点,喜欢躺着看书。”吴

同时,很多家长在近视方面存在一定的误区,“很多家长认为近视不是大问题,去眼镜店配镜就好,但事实上通过双眼视功能检查才能找到孩子近视产生的原因,即使同样是100度的近视,双眼视功能检查结果不同,防治方式也就不同。”赵医生说,如果家长担心孩子眼镜度数加深,选择不戴眼镜也是常见误区之一,要知道戴眼镜不是造成近视度数加深的元凶,而是不合适的配镜。如果发现孩子视力下降后,应该第一时间到正规医院进行全面的眼检查,确定孩子是真是假性近视,一旦确定是不可逆转的真性近视,就需要配戴眼镜了。

听了赵医生的讲课,小记者们和家长都受益匪浅,纷纷询问起预防近视的方法。赵医生说,大家一定要注意用眼卫生,不要长时间看电视或使用电子产品,平时可以多做一些眼保健操,多进行户外活动。在饮食中增加蛋白质,减少碳水化合物供应,少吃高糖食品等都对预防与控制近视有一定作用。

立安妈妈说,“这次从讲座中我也了解到了不少防止孩子近视的方法,以后在日常生活中一定会注意,帮他保护好眼睛。”

小记者刘宜霖已经被爸爸下了不许看电视的最后“通牒”,“我和他妈妈都是近视,以前虽然知道会遗传,但不知道遗传率竟然会有80%这么高,现在检查出来,孩子的眼睛状况也不是很好,看来要及时采取些措施了。”刘宜霖的爸爸表示,孩子喜欢看电视,平时家长会控制他看电视的时间,“因为雾霾天放假这两天,父母顾不上,他在家看了两天的电视,以后得更注意这方面,让他多去室外活动。”



### 饺子

东凯实验学校 刘嘉禾 赵淑萍 张雨溪  
指导老师 谭敬

冬至到了,家家户户吃饺子。  
下午一放学,我就跑到厨房,看着妈妈包饺子。妈妈把面搓成一个粗条,然后切成一个一个的圆球似的面团,再用擀面杖把面团擀成薄薄的小圆饼,放上馅儿,捏起来,一个饺子就做好了。看着妈妈熟练的样子,我也想尝试着包饺子。但是,我包的像“伤兵”,心灵手巧的妈妈包了个月牙宝宝,我试着再包一个,呀!比上次好多了,饺子肚子塞满了馅儿,馅儿也没有被我捏出来,我高兴极了。

包好的饺子一个个像听话的小鸭子一样在那里排着队。等水烧开后,妈妈把饺子下在锅里,饺子们一个个地像一群小鸭子“扑通”“扑通”地跳进水塘里捉鱼一样,捉完了把肚子喂饱了又浮上水面,真是有趣极了!妈妈把“小鸭子”捞上来盛在盘子里,一个个鼓着圆滚滚的肚子,可爱极了!不禁让我想起清代何耳的诗句“清水飘芙蓉,元宝落玉盘。”

香喷喷的饺子端上桌,香气瞬间灌满整个屋子。我迫不及待地坐在餐桌前,大口地吃起来,啊!真香,里面的汤汁弹了出来,我脱口而出:“饕餮世间味,最是此物鲜。”我一边吃,妈妈一边给我讲起了饺子的由来:吃饺子有一个美好的传说,医圣张仲景冬至舍药,为人们做“祛寒娇耳汤”治冻伤,吃过的人都觉得浑身发暖,两耳生热。人们为了纪念他,每年冬至家家户户都要吃饺子,并说冬至吃了饺子,耳朵就不会冻掉了。有句谚语说道:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”

听老师说,先人们认为“冬至大如年”,在冬至这天,君王要举行祭天大典,百姓要向父母尊长祭拜。亲朋各以美食相赠,相互拜访,欢乐地过一个“安身静体”的节日。今天我们仍然保留了这一习俗,这顿饺子宴美食已经延续了两千多年,成为了中华民族的一种传统美德!

◆老师点评:文章开篇简明扼要起到总领全文的作用。接下来小作者从包饺子、煮饺子、吃饺子三方面描述了这一过程。习作来源于孩子们的真实生活,语言虽不怎样优美,但却真实有趣,写得入情入理。尤其是结尾部分的升华起到了画龙点睛的作用。