

广告热线—

8273208

## 参观爱尔眼科

香报小记者 咸宁市第四小学五(2)班 张含瑞

最近一次小记者的活动,我们走进咸宁市爱尔眼科医院。

当天早上,我急匆匆地赶到爱尔眼科医院,发现小蔓小香已经在等我了。我们先到的小记者排队到了四楼会议室,只见一个大屏幕在眼前,播放着关于“眼睛”、“隐形眼镜的知识”。渐渐的人都到齐了,爱尔眼科的护士走进了会议室,切换屏幕开始讲课。从中我学到吃萝卜、鸡蛋、鱼肉等对保护视力有好处。如果我们看字或看东西时,要微微眯着眼睛,或把脑袋凑近,总是眨眼这些症状都说明你的视

力开始下降了,要引起重视。讲课的老师还教会我们很多写字、看书的护眼知识。写字要做到“三个一”,不能在光线暗的地方看书,看书时眼睛不能距离书本太近;要少喝饮料,多喝酸奶、牛奶等有营养的饮品;写作业或看书40分钟后,休息下、放松眼睛。

讲完课后,我们开始参观医院,了解医护人员的工作。我们下到三楼,排好整齐的队伍,开始参观,首先是一个手术室,因严格要求卫生,所以我们只能在外面看了看,只见旁边挂着一个绿色的大褂,外面放着洗手的地方。接着,我们下

到一楼,因为二楼是银行,所以不参观了。一楼有许多人来测试视力,每一间诊室内都是人,护士们忙得热火朝天。一楼大厅的另一侧是眼镜选购区,一款款漂亮的眼镜,使人见了就生爱慕之心。最后,我们上楼,排队检查眼压。轮到我检查了,心里特别紧张,我睁大眼睛,一股气和水向我的眼睛喷来,我眨一下眼,就检查完了,可好玩了。

这次小记者活动结束,我很喜欢爱尔眼科医院,这里的每一个工作人员都很细心,为我们服务周到,眼镜也很漂亮、精致。

## 关爱视力

香报小记者 咸宁市第二小学六(2)班 陈唯

近年来,青少年近视眼的发病率在逐年上升,同时始发年龄又有下移的势头。

这次,我们就跟随香城都市报小记者团来到了爱尔眼科医院,学习如何爱护眼睛,还体验了当眼科医生的乐趣。

首先,我们来到会议室听专家讲解如何爱眼护眼。她讲到:“同学们近视都是一些不好的习惯导致的,应该怎样改善呢?作为学生必须注意正确的坐姿了。头千万不要往一边倾斜,要离书本30~40厘米之间,尽量少用电子产品,用时也要有一定的距离,千万不要在光线暗的地方看哦!要在长时间用眼后做几节眼保健操,或远眺,

看一些绿色的植物。

有的同学就想问了,吃什么对眼睛好呢?在这里,我建议大家少吃甜食,多吃含有维生素的食物,比如:西红柿、胡萝卜、青菜等。”

现场我们还开展了爱眼护眼的知识问答,都纷纷抢着回答问题,每回答一个问题,都还有奖品,大家可开心了。之后,我们还体验了一把眼科医生,给同伴检查视力。

我们是先自己坐在机器前让一名医生或一位同学来检查,然后再去另一端为后面的一位同学检查。终于到我了,被检查时眼前有一座美丽的房子,“滴”的三下,就检查完了一只眼睛,另一只眼睛也是如此。该我为别人做检

查了,哇!机器的屏幕前出现了对方眼睛的放大黑白版,手握操控柄使机器对准眼球,按了三下操控柄上面的按键后,换一只眼睛接着检查。第一次体验完,第二次又会怎样呢?

这会儿,我们依次来到了十一楼第二次体验眼科医生。这次的做法与原来差不多,但是被检查时的感觉可不一样了。也是一声“滴”,一股气体就喷到眼睛里。正是这样,许多女生都不敢检查了。

体验完后,我们来到了三楼看医生的日常工作。

今天我收获多多,不仅懂得了如何爱眼,怎样检查眼睛,还明白了每行都有他们的艰辛。

## 我是小小医生

香报小记者 咸宁实验小学五(6)班 袁柳帅

今天,小记者团组织了一次实践活动,活动主题是“我是小小医生”,要去咸宁市爱尔眼科医院了解近视防控知识及如何正确矫正近视,活动时间是八点半到十点。

我八点多就到了目的地,看到了我班的同学在看视力表。八点半活动正式开始了。眼科医生先给大家讲解了一些关于近视眼的知识,有真性近视跟假性近视。眼睛真性近视就需要正确的佩戴近视眼睛,如果是假性近

视的佩戴了眼镜,不仅不能控制视力反而会让视力由假性近视转变成真性近视,到那时就只能长期戴眼镜了,就会变成“眼镜哥”或“眼镜姐”了,再想矫正视力几乎是不可能了。医生还告

诉我们:长时间戴眼镜眼球会突出,眼

球周围都是红红的,非常的恐怖。

医生讲完了一些关于如何保护眼睛的知识后,还展开了有奖问答。在小朋友们踊跃回答完后还教我们如何测视力。让我们分成两个小组,医生

先教第一个小朋友正确测视力的方法,再让第一个小朋友教第二个,如此类推的教下去,让每个小朋友都体验了一下当眼科医生的感觉,也教会了大家测视力的方法。

活动快结束的时候,我们看了一些视频,教大家正确的佩戴隐形眼睛、如何保护好隐形眼睛、怎么清洗隐形眼镜等知识。

多么愉快的两个小时呀!让我们在快乐中学到了护眼知识。

千姿百态的云  
咸宁实验外国语学校  
409班 洪昕瑞

天上的云,是多么美丽呀!她是大自然里最调皮的孩子,在天空中不断的变化形状。对于天空来说,云是她的孩子;对于农民伯伯来说,云是他们的“降雨神”;对于庄稼来说,云是它们的救星。对于我来说,云是怎么样的呢?请大家和我一起来观察吧!

暑假的早晨,我八点钟醒来,阳光已经挥洒大地。穿好衣服后,我便抬头仰望蔚蓝的天空,认真地观察起云来。一会儿,一朵白云慢悠悠地飘了过来,变成了一只大懒猪,懒洋洋地趴在天空中;一会儿又变成一只忠诚的小狗,守护在家门口;一会儿又变成一只可爱的小花猫,开始调皮地嬉戏起来……

中午的阳光格外刺眼,云朵们也懒洋洋地飘在蔚蓝的天空中睡午觉。

下午,我又开始观察起来。快看!这些顽皮的云朵们正手牵着手跳舞哩!他们是多么开心,多么快乐呀!接着他们开始玩起变装游戏,一会儿变成温顺的小绵羊;一会儿变成可爱的小白兔;一会儿又变成憨厚的小象,形态各种各样,变化多端。突然,他们变成了正在打斗的恐龙和凤凰,凤凰发动进攻,恐龙招架不住,败下阵来……

天上的云,对我来说是一位神奇的魔术师,可以变幻出许许多多不同的形状,以后我还会来观察这位大自然的魔术师,期待你更精彩的表演。

(指导老师:陈朝兰)



关注咸宁新闻网微信  
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来