

40名读者走进视力康复中心

免费检测视力,学习护眼知识

本报威海8月21日讯(记者高洪超 冯琳)“小朋友们,戴好自己的3D眼镜,我们要进行接下来的空间视觉训练了。”随着医生的一声叮嘱,19日上午,40名小读者开始了当天的护眼行动。紧接着的空间视觉训练、阳光亮眼操、正确的读写知识教授、讲座等给小读者们上了一堂生动的爱眼课。

当日,威海市青少年视力康

复中心为40位小读者免费检测视力并赠送护眼教材及VCD,并为近视小读者免费做“散瞳”测试,以分辨真假近视。

负责视力检测的高医生表示,通过给孩子进行远视力、近视力、立体视觉、小孔视力、眼位、瞳距等全方位的检测,测出孩子的视力。对于视力低于1.0的孩子,我们需要做“散瞳”,以确定孩子是真性近视还是假性

近视。“很多孩子都是属于假性近视或混合性近视,当然也有些孩子处在真性近视的初期,这些状况都可以通过日常的调理和治疗改善或治愈”,高大夫表示,孩子们必须在日常生活中有意识地注意保护眼睛。

在威海市青少年视力康复中心的测验室里,华允琪和陶效宏等几位小朋友正在做“散瞳”测试。做散瞳的小朋友很紧张,

都急于知道自己的视力状况。“不少测试的孩子处于假性近视和混合性近视阶段,一定要早开始护眼,不要等其转化成真性近视”,赵医生说道,孩子护眼,要趁早。

空间视觉训练室里,欢快的音乐和忽闪忽暗的亮灯将孩子们带入了奇幻的眼睛运动时间,恍若置身于巴西烤肉狂欢会。“近视的孩子或有近视隐患的孩子

一般都是中心视力强,周围视力较弱。空间视觉训练可以刺激孩子的周边视网膜,扩展视力”,威海市青少年视力康复中心的阮医生说,经常进行此类移动视觉的运动,可使眼睛更有神。

来自海阳的姜力威今年19岁了,检测完视力后,她高兴地告诉记者,“我的视力一直是1.5,这与平时注重保护眼睛、注意用眼卫生还真是分不开!”

现场花絮:



这是进入3D影厅了么?

威海市青少年视力康复中心的空间视觉训练室内,40个孩子戴上了3D眼镜。“屏幕上的鱼怎么向我们游过来了?”几个孩子惊呼起来并用手去抓“鱼”。只见屏幕上的鱼儿们或远或近,忽快忽慢地向他们游过去。而6分钟左右的鱼儿表演后,更精彩的“游乐园”影像呈现出来,立体的视觉效果让他们觉得身临其境,随着游乐园内的娱乐设施“动”了起来。

“这些视觉训练是不是3D电影?”记者问道。“是,也不是”,威海青少年视力康复中心的赵医生说道,虽然这些视觉训练的原理和3D电影相似,3D电影虽然是立体效果,但它们重剧情,对眼睛的训练没有针对性。这里的视觉训练采取的是“远-近-远”的次序有针对性地训练孩子的睫状肌和晶状体,随着视觉训练伸缩有序,从而得到舒展训练。“而且立体视觉训练是有个度的。3D电影时间太长,时间过长的立体视觉训练可能会让眼睛太累。而鱼儿和游乐园这两个立体视觉训练时间加起来在10-15分钟之间”,赵医生说。

原来平时的习惯全错了!

在威海市青少年视力康复中心的教室里,阮医生和高医生等人正耐心地指导孩子的读书、写字姿势,并教孩子做“阳光亮眼操”。

“正确写字姿势包括‘三个一’,即:胸离书桌一拳远;眼睛离书本一尺远;手指距笔尖一寸远”,阮医生给每个学生发了纸笔后,开始纠正每个孩子的写字姿势。

上幼儿园的曲鸿睿起初总是趴着身子写,阮医生指导她要直起身子,因为身体的姿势直接影响到眼睛距离书本的距离,对视力有很大影响。小鸿睿在医生的指导下,很快纠正了坐姿和写字姿势,规规矩矩地写下了一页数字。“原来平时的习惯全错了”,在接受医生们教授的正确读写姿势及坐姿后,孩子们惊呼。

做完医生教的“阳光亮眼操”后,孩子们用医生指导的正确写字姿势,认真填好了自己的“视力检测表”,等待下一轮的视力检测。

下期预告:

26日,去华夏城拓展训练吧

你想认识自身潜能,增强自信心,改进自身形象吗?你想克服心理惰性,磨练战胜困难的毅力吗?你想树立相互配合、互相支持的团队精神和整体意识吗?8月26日(本周五)上午9点,本报体验活动将走进华夏城拓展训练营。如果你心动了,请赶紧报名参加吧!

本次体验活动名额共计30个,即日起接受报名,报名电话为18663111332,报名截止日期为8月25日16时。读者创作的散文、随笔等作品可发送至liujie-5000@126.com。所有参与体验活动的读者,请于8月26日上午9点在华夏城景区售楼处集合。



▲空间视觉训练就像在看3D电影,让孩子们很兴奋。



▲在医生的指导下,孩子们做阳光护眼操。



▲小读者华允琪在接受视力检测。



▲孩子们在学习正确的握笔姿势。

知识链接:



假性近视临床表现:

1. 眯眼:当目标不清楚时,采取眯眼来暂时提高和改善视敏度。
2. 眨眼:频繁眨眼,在一定程度上可缓解近视,增加视力清晰度。
3. 揉眼:看不清的孩子,爱揉眼睛。
4. 歪头:常歪头看电视是由于歪头时可减少部分弥散光线的干扰和影响。
5. 皱眉:双眼用力以此改变视力。
6. 扳眼:少数孩子看不清时,爱用手扳眼睛将眼角皮肤向外扳扯。
7. 斜眼:当孩子一只眼睛视力下降快时,开始主要用另一只眼睛。
8. 凑近:经常表现为看电视时往前凑。
9. 模糊:孩子开始抱怨室内光线暗,或说黑板反光。
10. 出差错:注意力不集中,学习下降,经常头疼。

假性近视的预防:

一般青少年的近视眼,刚开始时,多属于“假性近视”。是由于用眼过度,调节紧张而引起的一种功能性近视。如果不及时进行解痉矫治,日久后就发展成真性近视。其预防措施有以下几点:

1. 必须从小培养儿童良好的卫生习惯
培养正确的写字、读书姿势,不要趴在桌子上或扭着身体。书本和眼睛应保持一市尺。
2. 看书时间不宜过久
保证课间10分钟休息,减轻视力疲劳。多眨眼,以减轻干眼症状。
3. 写字读书要有适当的光线
光线最好从左边照射过来,不要在光线太暗的地方看书、写字。
4. 积极开展体育锻炼
保证学生每天有一小时体育活动。
5. 看电视时要注意电视机高度应与视线相平
眼与荧光屏的距离不应小于荧光屏对角线长度的5倍;看电视时室内应开一盏光小的电灯;在持续看电视1~1.5小时后要有一个短时间的休息,远眺或做眼保健操;
6. 应多吃些含甲种维生素较丰富的食物
各种蔬菜及动物的肝、蛋黄等。对近视要分档防治,抓早抓小。积极矫治和防止加深发展。
7. 已发生近视,要采取适当治疗
假性近视可采用推拿操或晶体操以及穴位按摩法、物理疗法、药物等进行矫治。

近视者可补充的营养物质

1. 蛋白质:就巩膜来说,它能成为眼球的坚韧外壳,就是由于含有多种必需氨基酸。巩膜虽有一定的坚韧性,但在眼轴前后径部位仍比较弱。肉、鱼、蛋、奶等动物性食物不仅含有丰富的蛋白质,而且含有氨基酸。
2. 钙:钙是巩膜的主要构成成分。钙的含量较高对增强巩膜的坚韧性起主要作用。食物中牛骨、猪骨、羊骨等动物骨骼含钙丰富。其他如乳类、豆制品、虾皮、虾米、鸡蛋、油菜、小白菜、花生米、大枣等含钙量也较多。
3. 锌:近视患者普遍缺乏铬和锌,应多吃一些含锌较多的食物。如黄豆、杏仁、紫菜、海带、黄鱼、奶粉、茶叶、肉类、肝类等含锌和铬较多,可适量增加。补锌最好服用蛋白锌,如新稀宝片。
4. 维生素:是人体必需的营养物质。虽然人体对它们的需求量很小,但它们在人体物质和能量代谢中起着极为重要的作用。用食疗方法治疗近视时,应适当多补充些维生素A、B1、B2、C、及E。富含维生素的食品有蛋、奶、肉、鱼、肝脏和新鲜的蔬菜、水果。
5. 叶黄素和玉米黄质:是视网膜黄斑的主要成分,所以必补无疑。