

# “视界”更清晰 世界才美妙

## 走进安徽青少年视力提升中心政务区永康智能降度镜



“小记者们请看我手上的眼镜，和你们平时看到的眼镜有什么不同呢？”“没错，它是上下分层的，两层镜片的度数不一样，当我们看远近不同距离的事物时，它就发挥作用了。”2017年12月30日，在元旦到来前夕，星报小记者们来到安徽省青少年视力提升中心——永康智能降度镜(政务区店)，听讲座、测视力，体验了神奇的“护眼之旅”。

■ 陈莹莹 李敏



### 护眼知识大讲堂 小记者们收获多

永康视力提升中心的汪琰老师在讲授护眼知识的时候，与小记者们亲切互动，“你们知道眼保健操为什么有保护眼睛的作用嘛？”“是为了通过按摩来加强眼睛周围血液循环。”从青少年近视比例到眼球结构，系统的眼部知识给同学们进行了一次大科普，“握笔姿势、书包放置位置都会影响视力”，通过全面的讲解，小记者对于正确的用眼习惯和护眼行为及饮食习惯有了更深入的理解，汪老师还给小记者传授了一套护眼秘籍——护眼操，简单有效，小记者们纷纷表示回去要把这个护眼秘籍传授给身边的同学，大家一起加强眼部训练，共同加入爱眼行列。

### 专业视力检测 近视远视都不怕

“这个能看见嘛？”“测完这个做10分钟的恢复练习然后你再来测一下看看。”小课堂之后，小记者们依次检测了视力，不近视的同学去做视力放松训练，近视的同学则会进行下一步的深入检测。视力提升中心的老师对每一个测视力的同学都给出自己专业的意见，给近视同学的建议是不能仅仅佩戴近视镜，而是需要配合一些辅助训练来降低度数。在结束的时候，小记者们还获赠了护眼仪及护眼体验券，来自合肥市滁州路小学的朱丽敏的爸爸告诉记者，“我家孩子近视已经两年了，度数还一直在涨，这次来这里得到很专业的意见，以后也会监督孩子更加注意用眼，小记者有机会参加这种有意义的活动，真不错。”

## 走进永康降度镜

合肥市胜利路小学四(1)班 胡潇萱 指导老师 管小娟

今天，我们星报小记者来到永康青少年视力提升中心采访。刚走进提升中心，就有许多造型独特的眼镜吸引了我们。这时，走过来一位老师，她亲切地自我介绍说：“大家好，我是这里的区域负责人汪琰，大家可以叫我汪老师。大家能来这里，我们很开心。首先我来给大家介绍一下我们永康青少年视力提升中心吧。”

汪老师跟我们介绍了一种神奇智能降度镜，她告诉我们，目前降度镜的临床效果非常显著，很多近视的同学自从佩戴这款眼镜并配合一些辅助仪器的治疗，几个月的时间已经实现了降低近视度数，最好的已经成功降了150度。我不禁暗自感叹，这真是太神奇了！

随后，汪老师通过短片，向我们详细介绍了眼睛的结构，吃什么对眼睛好等。比如说眼睛的结构有黄斑、瞳孔、眼角膜等，吃胡萝卜、西兰花、杏等对眼睛比较好。适当的户外活动以及辅助性的护眼操，都可以缓解眼睛的疲劳。

最后，汪老师还亲自帮我们小记者做了视力检测，终于轮到我了，盖住左眼，盖住右眼，“上、下……”看着视力表我。很快做出了反应，“很好，双眼视力均达到1.0，没有近视哦！要好好保持哦！”汪老师表扬我。“太好了，我没有近视，以后我一定要好好保护自己的眼睛！”当然，如果你已经近视，可以来安徽永康青少年视力提升中心体验这款神奇的降度镜哦！他们家的地址在合肥市政务区水墨兰庭小区北门。

## 安徽永康青少年视力提升中心体验活动

合肥市滁州路小学五(3)班 朱丽敏  
指导老师 赵春

2017年12月30日，我们小记者兴高采烈地来到了安徽省青少年视力提升中心参加护眼爱眼体验活动。我们一进门，永康智能降度镜的老师就热情地欢迎我们的到来。接着，区域负责人汪琰老师给我们放了一段有关于近视眼目前现状的视频，看完视频，我不禁大吃一惊，我们国家近视眼有几亿人啊，尤其青少年近视人数逐年上升。

紧接着，汪老师给我们上了一节如何保护眼睛的课，教会我们保持正确的坐姿，如何正确地拿笔，怎样在学习中保护好眼睛，上了这节课，我真是受益匪浅啊！汪老师还说平时要多吃点胡萝卜、菠菜、豆制品、蓝莓等有益于眼睛的蔬菜水果。我们问老师如何使眼睛放松呢？老师让我们采取眨眼法、眼保健操、眼珠运动法、看远看近法，来让眼睛休息。

等了好久终于等到视力检测时间，作为佩戴眼镜已经两年之久的我来说，这次爱眼护眼活动更具借鉴意义。检测之后，汪老师告诉我，我的视力最近又有所下降，以后我一定会好好注意用眼姿势，不要趴着写字，不要躺在床上看书，尽量少用电子产品，尤其不要在黑暗中玩平板电脑、手机。

这次体验活动让我懂得了许多爱眼护眼的小知识，我会将这些知识传递给我的同学们，让我们携起手来，一起保护好心灵的窗口——眼睛吧！

## 保护心灵的窗户

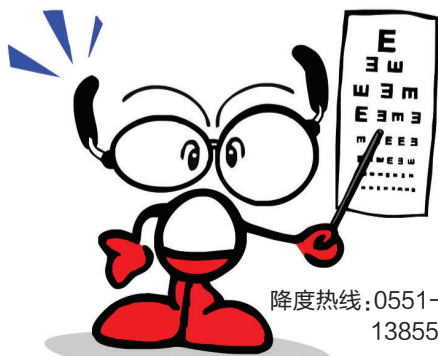
合肥市黄山路小学三(4)班 钱历新  
指导老师 王晓芳

眼睛是心灵的窗户。2017年12月30日上午，我们星报小记者来到了安徽永康青少年视力提升中心，在这里我们接受了专业视力检测，并学习了眼部保护相关知识。

首先，安徽永康青少年视力提升中心的汪琰老师给我们展示了永康智能降度镜两副神奇的眼镜。第一副眼镜是把眼镜中每一个镜片分成了上下两部分，上半部分较薄，是用来看清东西的，下半部分较厚，是用来矫正视力的。第二是具有警示功能的眼镜，如果你的眼睛与书本的距离太近，它会发出警报声，父母通过手机APP就能知道孩子的用眼情况，如果发现孩子出现用眼过度的情况，可以及时干预。

然后，汪琰老师还给我们讲解了许多眼部保护知识。第一，坐姿要端正，握笔姿势要正确，书包不要放在座椅上，保证眼睛与书本距离在30厘米以上。第二，房间灯光要合适，不能太暗，也不能太亮，不能只开台灯不开大灯，台灯要放在身体左侧，眼睛下方。第三，要注意补充眼睛需要的营养，要多吃一些胡萝卜、菠菜、豆制品、杏、鸡蛋、西兰花等食物。第四，不要玩电子产品，因为电子产品产生的蓝光对眼睛损伤很大。第五，要经常做眼保健操，用眼一段时间后要转动眼球、眨眼、远眺。

通过今天的采访和体验活动，我们收获了很多眼部保护知识。在今后的学习生活中，我们一定要注意保护好好自己的眼睛。



降度热线:0551-63850252  
13855141236

欢迎小记者们踊跃投稿，投稿邮箱 scxbxjz@163.com，星报小记者交流群 542025752，扫一扫官方微信，就有机会参加星报小记者实践采风活动。联系电话：0551-64376949。



星报小记者  
公众账号