

选择彩虹 圆梦西交大

今年上初中的秦桐(化名)是全家的骄傲,思维灵敏、学习成绩优异、动手能力较强,在学校颇受老师、同学喜欢。小小年纪的他志气可不小,他的目标是考上西交大少年班。

但现在对知识“如饥似渴”的他在学校总感到“吃不饱”,这也是家长的烦恼,他的妈妈急于知道哪里有好的相关辅导学校。

据了解洛阳彩虹教育学校,是洛阳最大的辅导学校之一。平均每年考入西交大少年班的学生约占招生比例的25%,而考入清华、北大的学员占全市招生比例约为80%,中考全市前10名占7名~9名,小学、初中、高中数理化竞赛获奖的

学生占全市40%~80%,被评为全国民办百强学校、河南十佳培训学校、洛阳最佳辅导学校、中原培训领军品牌,是洛阳乃至省内外优秀中小学生学习课外辅导的首选学校。

该校的中小学教学和一对一辅导深受家长和学生的信赖。希望彩虹学校能助秦桐实现梦想。

涧西校区:中州西路与天津路交叉口西100米 13937918875

洛龙校区:政和路与定鼎门街交叉口东南角 15515300757

西工校区:中州中路与定鼎路交叉口西南角 15515300365



最近网上流行的新型健眼操引得大家效仿 专家说:“翻白眼操”并非人人适宜

□记者 王振华 文/制图

近日,一套“新型健眼操”的视频在网络上流传,点击率不断攀升。有网友练习视频中示范的动作后觉得“能起作用”,更多人则认为这套操很多动作看起来是在“翻白眼”,非常搞笑。市茂昌爱眼机构护眼专家说,这套健眼操能够起到保护眼睛的作用,而且做起来比传统的眼保健操更加卫生,但并非人人适宜,有高度近视和斜视的人最好在专家指导下操作。

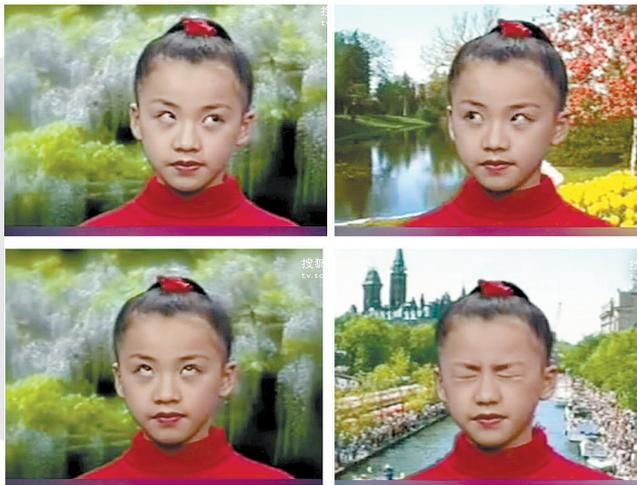
被网友戏称“翻白眼”

在网络中搜索“新型健眼操”,会出现很多相关视频的页面。视频中伴随着画外音的讲解,一个穿红色衣服的女孩子进行示范,基本练习动作共分六个部分:双眼向左上左下看、双眼向右上右下看、双眼向左向右看、双眼顺时针转着看、双眼逆时针转着看、用力闭眼再用力睁眼向上看,最后闭眼休息一阵即可,整个过程持续5分钟。

这套新型健眼操与传统按摩穴位的眼保健操差别很大,整个过程不需要用手接触眼睛,只是单纯靠眼部运动。有网友跟着视频学,做完后感觉眼睛不太舒服,因此对这套操的功效提出质疑。由于做操时,女孩双眼不停地左右上下转动,看起来像是在翻白眼,很多网友都说很搞笑,并把这有喜感的健眼操戏称为“翻白眼专业教程”。

并非人人适宜

据了解,北京、浙江、山东等一些城市已经在校园内进行试点和推广新型健眼操,比较受学生喜欢。市茂昌爱眼机构



护眼专家施书兰说,其实这种“转动眼球”的健眼操目前有多个版本,之前向大家介绍的“阳光亮眼操”也是其中之一。(8月14日,D03版《跟专家学做阳光亮眼操》)

“这种操并非人人适用。”施书兰说,对于近视度数低或者视力正常的人来说,做这种操可以保护视力,缓解视疲劳。有高度近视的人,如果长时间做这种操,比如每次做十几分钟,就会让眼部肌肉处于剧烈运动中,不但保护不了眼睛,反而会起相反的作用。还有,在做这种健眼操时,眼球要尽力转向一侧,有斜视的人也要注意,最好在专家指导下练习。

保护视力,靠做操远远不够

近几年,青少年近视率不断升高,有不少中学老师反映,班上不戴眼镜而且拥有好视力的学生屈指可数。施书兰指出,导致近视的因素有很多:饮食不合理、缺少运动、用脑过度、耗氧等。现在孩子们近视的原因主要是用眼过度,一方面中小学生学习压力过大,另一方面是市场上电子产品越来越多,孩子们对这些电子产品的依赖导致过度用眼,造成眼部睫状肌紧张或痉挛,慢慢就会出现假性近视和真性近视。如果平时不注意科学用眼,仅靠做眼保健操控制近视,是远远不够的。



洛阳茂昌爱眼机构 专业矫正青少年近视、弱视、斜视 电话:13903792835 63222222

茂昌爱眼机构 专业矫正青少年 近视、弱视

治近视要抓住时机

近视是眼科最常见的疾病,以往,青少年一旦发生近视,家长就只能让孩子配戴框架眼镜,然后看着孩子的近视一年一年加深却束手无策。茂昌爱眼机构率先引进美国高科技“梦戴维”角膜塑形镜,正推出免费带回家活动,让用户每晚睡觉配戴8小时~10小时,其余时段眼睛处于不近视状态,白天不用戴任何眼镜,裸眼视力清晰。

“梦戴维”角膜塑形是医疗界认可的唯一可以控制近视发展的方法,也是青少年升学、参军体检的最佳选择。您可以让已经近视的孩子感受一下摘掉眼镜、看清世界的快乐。

治弱视的原则是早发现早治疗

弱视是儿童最常见的视光疾病之一,严重影响了儿童的身心健康,已引起社会各界高度重视。视力专家研究发现,弱视最佳治疗期在12岁前,一旦错过,将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响,很难治愈,弱视治疗绝对不能拖延。弱视的传统治疗进展缓慢,效果一般,在一定程度上制约了弱视儿童的治疗进程。茂昌爱眼机构采用国际领先的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”。弱视散光儿童一般首次训练就能见到效果,通过三至四次训练,视力可明显提升,其治疗范围也突破了12岁的弱视治疗门槛。

咨询电话:(0379)63222222 63301900

地址:洛阳市凯旋东路45号市直门诊六楼

简讯

阳光大课间展师生风采

10月25日上午,涧西区教育局在安徽路小学举办涧西区第十届教工运动会颁奖仪式暨阳光大课间展示活动。安徽路小学师生展示了异彩纷呈的阳光体育大课间活动——沙包游戏、跳绳游戏、传球游戏、接力赛、棋类游戏、动物模仿操等。

(张月玲 胡曼琦)

“爱心助学”捐赠教育物资

10月26日上午,河南省“明日之星——爱心助学”公益活动洛阳启动仪式在市实验小学凯东校区举行。该公益活动由省教育厅、省工商联等单位联合举办,本次公益活动共在洛阳地区捐赠了价值800万元的教育物资,我市每所义务教育阶段的学校都

将获得捐赠。

此外,该活动还将评选10名品学兼优的学生,参加明日之星助学工程委员会组织的2013年清华、北大夏令营活动。(杨寒冰)

王祥小学启动第三届孝道文化节

“亲自为父母做饭,每周给父母打个电话,仔细聆听父母的往事……”,在三百多名学生《新24孝行动标准》的朗诵中,王祥小学第三届孝道文化节拉开了帷幕。在成功举办两届孝道文化节的基础上,今年该校将组织开展系列丰富的教育活动:“理想点亮人生”主题征文、演讲活动,“尊崇孝道,做最好的自己”主题班会评比,“我的成长我做主”学生才艺大赛,评选第三届孝道小明星等。(张茹)



市教育局在全市中小学校开展了以“亲近经典,承续传统,提高人文素养”的经典诵读活动。此次活动由“征文评比、演讲评比、现场演出评比”三部分组成。其中演讲评比于近日在东升二中举行,来自市属22所中小学校的23名选手参加了比赛。最终9名学生荣获一等奖,14名学生荣获二等奖。图为比赛现场。

(记者 李书平 摄)