



**爱眼总动员**  
 洛阳茂昌爱眼机构 协办  
 专业矫正青少年近视、弱视、斜视  
 电话: 13903792836 6322222

# 预防近视 少吃甜食多吃菜

6日下午,在西工区实验小学的教室里,当一位视力正常的家长戴上一副模拟高度近视眼镜时,他低头弯腰的读报样子立即引起了大家的哄笑。这是市茂昌爱眼机构专家为家长和学生上的一堂关于保护视力预防近视的精彩课。如何预防近视以及如何日常饮食中保护好视力的讲座受到了学生和家长们们的欢迎。



取到轮机工程、运动训练、民族传统体育专业;屈光不正,任何一眼矫正到4.8,镜片度数大于4.00者,不能录取到海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、服装设计与工程、飞行器制造工程等专业……

## 1 近视学生越来越多

眼睛是我们认识世界的一个最重要感觉器官。

据统计,我国目前有4.3亿人患有近视眼,国家体育总局2006年9月18日第二次国民体质监测公布数据显示,学生视力不良率中小学生占31.67%,比2000年增加8.5%;初中生的比率是58.07%,比2000年增加8.7%;高中生的比率是76.02%,而到了大学,比率则增加到82.68%,也就是说,每百名大学生中有83人视力不良。

据近几年的调查统计,我市中小学生的视力不良率也成增长趋势。近视防治情况不容乐观,每年有上千万近视和弱视的儿童需要治疗。

爱眼专家许红静说,对近视的学生来说,现在只是视觉环境问题,但从近视的遗传因素来讲,如果父母眼睛近视,会对下一代的视力产生影响,未来将造成民族素质问题。

## 2 近视可能把你挡在高校门外

一系列数据有力地证明了近视率不断增长,让不少家长感到意外,然而一个更为现实的问题也使他们感到震惊。

专家介绍,人的眼球有两个发育的黄金期,分别是3岁至5岁、12岁至15岁。很多的家长为了不让孩子输在起跑线上,在学前阶段给孩子报各种学习班,让孩子学弹琴、学绘画、练习书法、制作手工玩具等,让孩子过早地消耗远视储备值。在眼球发育的黄金期内,虽然孩子们学到了很多知识,但由于长时间让

眼睛看太近的物体,而很少看远处,极易导致近视。

许红静说:“孩子学习成绩好,上大学的机会自然就多,但如果眼睛近视的话,很多专业受限的院校校门仍然不会向你敞开。”她根据2005年国家教育部指定的招生标准,为家长们列举了不少视力受限的专业:裸眼视力任何一眼低于5.0者,不能录取到飞行技术、航海技术、消防工程、刑事科学技术、侦查等专业;裸眼视力任何一眼低于4.8者,不能录

## 3 预防近视 不妨从饮食入手

孩子患近视眼,多数是由日积月累的不良习惯造成,家长要注意培养孩子的良好习惯,平时要细心观察孩子在学习和日常生活中的表现,定期为孩子检查视力,以免耽误了最佳预防和矫正的时机。

近视除与遗传、不良用眼习惯有关系外,不良的饮食习惯也是诱发近视的重要原因之一。专家说,如果平时注意饮食习惯,也可预防近视。

不少家长反应孩子特别喜欢吃甜

食,吃饭时喜欢吃肉不愿意吃蔬菜。专家提醒,吃太甜的食物容易消耗体内大量的维生素B<sub>1</sub>,降低体内的钙质,使眼球壁的弹性减弱,容易导致近视眼的发生,而长期给孩子吃精细食物会造成机体缺铬,使晶状体变凸,屈光度增加,引发近视。铬主要存在于粗粮、蔬菜、水果等食物中,平时让孩子多吃果蔬;另外,咀嚼被誉为另类的“眼保健操”,多吃胡萝卜、黄豆等耐嚼的硬质食物,增加咀嚼的机会,也可预防近视。

研究发现,叶黄素具有防止近视、解除视觉疲劳的作用,给眼睛视网膜补充叶黄素,可以增加眼睛过滤蓝色和紫色光线对眼睛的损害。叶黄素大量存在于绿色新鲜的蔬菜和桔子中,因此,已经出现假性近视和真性近视的孩子除了大量食用绿色新鲜蔬菜外,建议适当补充叶黄素,对消除视觉疲劳和预防近视有积极的作用。

(王振华)



□记者 崔宏远 文/图

“达人”无疑是当下最红的词汇之一,当“达人秀”的旋风吹入小学校园,当个性十足的00后站上舞台时,会给我们带来怎样令人意料不到的精彩?

12月7日,市瀍河回族区五处小学举办“校园达人秀”比赛,“拼盘达人”“武术达人”“跳舞达人”……现场精彩的表演不断赢得学生的阵阵喝彩。

# 校园达人秀 快乐你我他

## 1 只要你想 只要你能

这里没有刻意搭建的舞台,只有操场上画出的三个方框;这里没有专家和评委,学生自己就是主导者;这里更没有学习成绩的要求,只要你想,只要你能。

“表演者必须第一时间亮出绝活,只有这样才能拥有最多的观众。”该校校长熊伟介绍,舞台就是这画出来的三个方形框,

不论节目形式,只要自己有才艺特长,学生都可以站在场地中央,用行动吸引观众,展示自己。

只要他有某一方面的天分,只要他为自己所想尽最大努力了,他就是“达人”,我们就应该为他喝彩。熊伟说,这是她对达人的诠释,也是举办本次活动的初衷。

## 2 勇敢秀 秀出我精彩

别看这些小“达人”,看点可是真不少。屏幕上“鸟叔”的“骑马舞”风靡全球,现场版的即兴“挥鞭”也赢得阵阵喝彩。走出表演场地的二年级学生郑义兰说:“我不喜欢跳中规中矩的舞蹈,我把骑马舞改编了一下,只要有音乐,怎么跳都快乐。”

仅用肩头轻轻的一“靠”,一名自愿尝试的学生就向后退了两大步,六年级的学生庞世凯自幼习练八极拳,他带来的八极拳套路和实战表演博得了同学们的热烈掌声。“俗话说,文有太极安天下,武有八极定乾坤,八极拳不光具有观赏性,还有

很强的实战性。”庞世凯说,他的八极拳比起舞蹈、唱歌更具刺激性。

杜甫的《绝句》无人不知,“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪,门泊东吴万里船。”可要是把古诗变成水果拼盘(如图),你能想得出来是什么样子吗?三年级庞雨珊和马露文就给同学们露了一手,好看之余不免让人垂涎欲滴。

二年级刘伟豪、李伊光合作的魔术,不用看扑克牌,围观的同学随便抽取一张,他们就可以说出抽出的是什么牌,同学们都看得目瞪口呆……

## 3 舞台上 只为展示自己

渴望获得精彩的学生中,并非都是为了掌声。

“平时妈妈很少夸我,也不爱笑,我只想让她能多给我一些笑脸。”四年级的小樱走出表演场地,一下子扑到了妈妈的怀里,母女俩的脸上挂满了泪花。“我成绩不好,爸爸总说我笨,我想证明自己一点都不笨。”三年级的小航演唱了一首歌曲,他的爸爸就在观众席上,微微带笑的眼神让他特别满足;成绩一直稳居班里第一的六年级学生小薇说:“这次活动让我一下感到轻松了许多,整天都快被学习压死了。”……

谈及这次活动,熊伟不免有些感慨。

“一次例行的听课,无意间被一个别致的铅笔盒所吸引,后来发现,那竟是学生自己动手用几种材料做成的,而那名同学恰恰是我们常说的学困生。”这件事,在雄伟的心中激起了不小的涟漪。

你认为学生因为成绩好坏就有高低之分吗?不,他们各有所长,只是我们没为他们创造合适的舞台罢了。这次学校举办“达人秀”或许就是一个不错的尝试,让所有的学生都可以展示自己。