放下手机，看见更美的世界

晨报小记者开展“屏幕时代，爱眼护眼科普实践活动”

不知从什么时候起，手机成了我们的生活必需品。孩子们用它来学习、娱乐，大人工作、休闲也离不开它。但付出的代价是，孩子近视，大人患上干眼症等眼部疾病。

不仅如此，因为越来越放不下手机，我们还失去了更多与真实世界产生联结的机会，因此错过了很多身边的美好。

9月26日，晨报学记团联合茂昌眼镜、百联西郊，开展“屏幕时代，爱眼护眼科普实践活动”，带领晨报小记者走进上海市眼病防治中心，参观全国首家眼健康科普艺术馆，跟随眼科专家学习防近等爱眼护眼知识。随后再走进商圈社区，把这些知识传递给更多市民，呼吁大家放下手机，看见更美的世界。



我是“小小眼科医生”：探秘眼睛学护眼

当天8点半，上海市眼病防治中心内，“爱眼小课堂”准时开讲。

上海市眼病防治中心视光科副主任医师、临床医学博士李滢，常年在儿童及青少年近视防控一线坐诊，她告诉大家，上海是目前中国大陆青少年近视患病率最高的地区，各年龄段的近视率都在给我们敲响警钟。

从近视的形成过程，到如何发现近视，再到不同年龄段儿童青少年的防控手段，李滢用深入浅出的讲解，让小记者意识到爱眼护眼的重要性。她还特别强调，很多人都存在误区，认为孩子戴上眼镜就摘不掉，能不配镜就不配镜。事实上，及时发现，尽早干预，才是正确的处理方式。目前近视的干预手段非常多，家长可以在医生的指导下，对孩子的近视进行科学的矫治，延缓近视的发展速度。

当然，预防近视最好的方法，还是行为干预，比如保证每天2小时的户外时间，注意光环境，注意坐姿、握笔姿势等。

而对于成年人来说，一天超长时间看手机、在光线比较昏暗的情况下看手机等行为，会给眼部健康带来巨大的挑战。

听完讲座后，小记者们还在医生的指导下，化身“小小眼科医生”，给爸爸妈妈进行验光和视力检测。

我是“爱眼护眼宣传员”：街采调研传知识

随后，小记者来到百联西郊购物中心，进行爱眼护眼知识街采调研。

“您平均每天使用手机或电脑等电子屏幕多长时间？”

“你会在黑暗环境中看手机吗？”

“您知道‘20–20–20’护眼法则吗？”

“以下哪些选项会伤害孩子眼睛，容易造成近视吗？”

小记者通过提问，调研市民的屏幕使用习惯，并把正确的爱眼护眼知识传播出去。

小记者完成的近50份调研问卷显示，六成以上的受访者平均每天使用手机/电脑等电子屏幕的时间在4–6小时之间，超过8小时的占到一成。而睡前看手机、在黑暗环境中看手机的受访者分别占到八成和两成。

在商场内，小记者们还走访了茂昌眼镜门店。店长向小记者详细讲解了儿童专用镜架的材质特点、镜片分类，以及青少年佩戴眼镜的各类注意要点，解答孩子们日常戴镜的诸多疑惑。

小记者们还观察到，茂昌长期为周边居民提供眼镜修理、调校等便民服务，展现老字号扎根社区、服务市民的温度。

爱护眼睛的“三大法则”

晨报小记者 吕文萱（徐汇区汇师小学 四年级）

眼睛是心灵的窗户，它可以让我们看见千变万化、多姿多彩的世界，所以保护眼睛十分重要。可怎么保护眼睛，预防近视呢？通过“放下手机，看见更美的世界”活动上李滢医生的专题讲座，我掌握了爱护眼睛的“三大法则”。

第一条：20–20–20护眼法。这条法则告诉我们，学习用眼20分钟后，要向20英尺（约6米）以外的地方眺望20秒钟。这是为什么呢？因为在用眼20分钟后，眼睛会感到疲劳，我们向远处眺望一会儿，可以放松眼睛，让眼睛的睫状肌休息一会儿，达到保护眼睛的目的。

第二条：3个“一”法则。这条法则要求我们在写作业的过程中，眼睛要和桌面保持一尺距离，胸口要和桌边保持一拳的距离，握笔指尖要离笔尖一寸的距离。如果写字的姿势不正确，会造成眼部肌肉的疲劳，从而引发近视。

第三条：“三不”法则。该条法则要求我们不在黑暗的情况下用眼、不在坐车时用眼、不在躺着的时候用眼。在这三种环境条件下，眼睛需要高强度的工作，十分容易疲劳。

让我们都记住这“三大法则”，一起保护眼睛，看见更美好的世界！

一次难忘的护眼实践活动

晨报小记者 杨季礼（上海外国语大学附属普陀实验学校 五年级）

明亮的眼睛，是我们看世间万物的窗户。跟随学记团走进上海市眼病防治中心，我参加了一场意义非凡的护眼实践活动。

在此之前，我天真地以为，保护眼睛很简单，只要少看电子产品就够了，平时也没有注意规范自己的用眼习惯。经过这次亲身经历，我才明白，护眼是一门值得我们认真学习的学问。

活动一开始，医生为我们科普眼部健康知识。我们了解了近视、白内障等眼病的成因与危害。原来不少眼部问题，都是不良用眼习惯日积月累造成的。听完讲解，我深受触动，懂得爱护眼睛刻不容缓。

最让我期待的是验光体验。面对专业的验光仪器，我既紧张又好奇。在医生的耐心指导下，我把下巴和额头贴紧仪器，紧盯仪器里的小红点，一动不动完成检测。医生告诉我，我的视力十分健康。我暗自庆幸，可医生也提醒我，好视力来之不易，要是不坚持护眼，近视就会悄悄找上门。

室内体验结束后，我们来到商场，进行护眼爱眼知识的宣传街采。我鼓起勇气采访了五位路人，询问他们的用眼时长和护眼习惯等。我发现许多成年人长时间用眼，却很少放松双眼。我和小伙伴向大家科普：无论大人还是孩子，过度用眼都会损伤视力，要养成良好的用眼习惯。

这次活动让我收获满满。我庆幸自己拥有清晰的视力，但我知道好视力不会永久不变。从前我总把家长的护眼叮嘱当成唠叨，如今才明白这是满满的关爱。今后，我要改掉不良用眼习惯，端正读写姿势，做到劳逸结合，用心守护自己的双眼，留住这清晰美好的世界。

突破自己的感觉真好

晨报小记者 李悠宁（普陀区武宁路小学 三年级）

哇！太不可思议啦！今天，我居然突破了自己，做到了一件我认为自己不可能做到的事。

节假日的商场里，人来人往。我穿上红马甲，拿上调研问卷，成为了一名晨报小记者。面前的记者老师说：“你们今天要完成的任务，是和小伙伴一起，对街头路人进行调研，并向他们宣传爱护眼睛的好方法。”

她的话音刚落，我的心就跳到喉咙口。要去哪儿才能找到愿意接受我们采访的人呢？他们都不认识我们，会不会拒绝呢？我怯生生地赶在一位老学员后面出发了。

他很快找到了一位正在喝咖啡等人的叔叔，顺利地开始采访。他的成功给了我一些勇气。我看到一位正在看手机的爷爷。按照我原来的速度，走到老爷爷面前只需要花十秒钟，而现在的我好像一只蜗牛，感觉前路漫漫。妈妈看见了，在我的背后推了一把，鼓励我说：“加油，你可以的。”当我走到老爷爷面前时，迟疑了一会儿，广场仿佛一下子安静下来。接着，我听到自己颤抖又微弱的声音：“您好，可以打扰您五分钟吗？”老爷爷放下手机，抬起头，微笑地看着我说：“可以呀。”老爷爷居然没有拒绝我，我的紧张一下子就消除了一半。然后，我把头“埋”进调研问卷里，想要一个劲地读，迅速地完成这次采访。我的紧张程度就像一辆过山车，一会儿上升，一会儿下降。随着老爷爷回答完最后一个问题，这辆过山车也到达了终点，我大松了一口气。

突然想到还需要采访其他人，我又开始紧张了！后来，我碰到了一位阿姨，她好心地让我坐下。她身体前倾，竖起耳朵，耐心地听我问问题，并迅速地回答。随着我顺利完成第二次采访，我的紧张也慢慢消除了。这个过程中，我也碰到了几位拒绝我的大人。不过我没有泄气，继续寻找其他人，最终顺利地把三份调研问卷完成了。

原来自己可以那么勇敢，原来陌生人没有那么冷漠，原来采访不是一件不可能完成的任务。突破自己的感觉真好！

行走的爱眼小课堂

晨报小记者 宋瑾芝（上海外国语大学附属普陀实验学校 五年级）

今天，我来到上海市眼病防治中心，参加爱眼护眼活动，学到了不少保护眼睛的知识。

上海眼病防治中心的医生告诉我们“20–20–20护眼法则”：连续看近处物品20分钟，就要望向20英尺外的远处，休息20秒。此外，千万不能在黑暗环境看书、写字或者玩电子产品。如果发现眼睛模糊看不清，要及时去医院检查，进行科学干预。

学完知识后，我们现场检测了视力。测完视力后，医生和我说，作为五年级的学生，这个视力已经非常好了。得到医生的肯定，我拿着验光单沾沾自喜地和妈妈分享喜悦，仿佛手里拿的不是验光单，而是一张满分卷。

随后，大家来到百联西郊购物中心，化身“爱眼护眼宣传员”，走上街头，向路人做护眼知识问卷调查。一开始我非常紧张，牙齿直打颤，妈妈让我尝试找个人问一下，如果被拒绝再换一个人。我鼓起勇气，随机挑选了一个看上去和蔼可亲的中年女士，没想到成功了。我受到鼓励，一鼓作气，把剩下的问卷都完成了。活动过程虽然磕磕绊绊，但我还是圆满地完成了任务。

这次行走的课堂非常精彩，让我懂得，爱护眼睛不是一朝一夕的事，需要长期坚持。



晨报小记者 唐菁瑶（上海外国语大学附属普陀实验学校 五年级）