

眼睛,是心灵的窗户,是学子认识世界、获取知识的重要桥梁。然而,随着学习任务的加重和电子产品的普及,不少学生的“心灵之窗”正面临着严峻的挑战。视力模糊、眼睛干涩、近视低龄化……这些问题不仅给学习和生活带来不便,更可能影响未来的梦想与发展。守护孩子心灵的窗户,需学校、家庭、社会共同努力。9月是全国近视防控宣传教育月,让我们一起携手行动,为孩子筑起视力保护的坚实屏障,让他们拥有清晰、明亮的未来。

## 爱眼护眼 携手同行

本报记者 周娟



大学路小学主题讲座



紫东路小学主题队会

### 远视储备至关重要

“什么是远视储备?远视储备是不是越多越好?远视储备与近视到底是什么关系?”今年9月是第十一个全国近视防控宣传教育月,本次活动聚焦“保护儿童远视储备量,预防和减少近视发生”,呼吁全社会共同关注儿童青少年视力健康,通过科学的知识普及与日常好习惯的养成,为孩子们打造“睛”彩人生。

近日,全国综合防控儿童青少年近视宣讲团发布了《儿童青少年近视发生发展不同阶段分类防控指引》,其中一张“各年龄段正常远视储备范围参考表”被突出展示。

有关远视储备的问题,记者采访了新郑市建民眼科诊所眼科主治医师王斌瑛。她告诉记者,孩子出生时会有一定度数的远视,这是正常的“生理性远视”,也就是远视储备。随着眼球的发育,这个度数会逐渐降低,消耗完了就会开始近视。最理想的状态是,远视储备到成年也不会消耗完,仍能保持正视眼状态,这样近视就较难发生。也就是说,远视储备量提前消耗完毕,是儿童近视提前发生的核心原因之一。

“远视储备并非越多越好,需要在正常范围内。”王斌瑛介绍,如果远视储备过多,则属于“病理性远视”。在这种情况下,孩子为了看清东西,需要过度使用调节力,容易导致视疲劳、头痛,甚至可能引发弱视或内斜视,这时就需要及时干预和矫正。她说:“我们要关注的,是远视储备的‘存量’是否与孩子的年龄相匹配,而不是盲目追求高储备。”

### 养成爱眼好习惯

为增强学生爱眼护眼意识,培养良好用眼习惯,我市不少学校启动“爱眼护眼”主题活动。

9月19日下午,二七区大学路小学特邀郑州市第二人民医院眼科主任蒋利慧,带来了一场主题为“科学防控近视 共筑光明未来”的近视防控专题讲座。

蒋利慧以“秋天赏秋好去处”为引,巧妙切入主题,瞬间吸引了同学们的注意力。她用生动形象的语言,为同学们详细讲解了眼睛的发育过程、近视的形成机制、近视的分类以及早期征兆等专业知识。通过讲解,同学们了解到近视不仅会影响日常生活,还会对未来的升学和就业产生重要影响。在讲解近视的原因和预防措施时,蒋利慧特别强调了户外活动的重要性:“每天保证2小时的户外活动,让眼睛充分接触自然光线,是预防近视最有效的方法之一。”她还向同学们传授了实用的护眼小妙招,如“先远看再近看,往复几次”的调节训练,以及正确的读写姿势和用眼时间控制等。

通过本次讲座,同学们不仅增长了爱眼护眼知识,更深刻认识到保护视力的重要性。大家纷纷表示,今后一定会注意用眼卫生,多做户外运动,保护好自己宝贵的视力。

大学路小学相关负责人表示,今后将继续开展形式多样的健康教育,与家庭、社会携手,共同守护孩子们的光明未来。

管城回族区紫东路小学则组织开展了以“呵护眼睛 预防近视”为主题的队会活动。各中队辅导员借助课件、护眼知识展板,向少先队员们细致科普了眼睛的构造、近视形成的原因,还讲解了预防近视的实用方法,如正确的读写姿势“三个一”:眼离书本一尺、胸离书桌一拳、手离笔尖一寸,每天坚持户外活动,多看绿色植物,控制电子产品使用时间等。辅导员们通过趣味动画、真实案例,把枯燥的护眼知识变得生动有趣,让队员们明白近视不仅会影响日常生活,还可能带来多种眼部健康隐患。

在互动环节,队员们热情参与“护眼知识小竞赛”,积极分享自己的护眼小妙招。有的队员说要回家监督家人一起做眼保健操,有的则打算制作“护眼小贴士”卡片,提醒身边同学科学用眼。此次队会,让科学护眼理念扎根学生心底。紫东路小学也将持续开展视力健康宣传活动,引导少先队员树立正确用眼意识,养成良好用眼习惯,为拥有明亮双眼、健康成长保驾护航。

### 小贴士:青少年近视防控攻略

为了使孩子们的“心灵之窗”更加明亮,王斌瑛特别总结了一些爱眼护眼小常识。

- 1.注意用眼时间,近距离看电脑、看电视、看书或做作业30-40分钟后,必须远眺(蓝天白云)10分钟,做做眼保健操,让眼睛充分放松。
- 2.每天参加户外运动1小时以上,多放风筝,多打乒乓球(用黄色的乒乓球)。
- 3.正确的握笔姿势,手指握在笔尖上方一寸,拇指与食指不相交叉,能看到笔尖。
- 4.正确的读书写字姿势:看书写字姿势要端正,眼睛与书本保持一尺的距离,胸部与书桌保持一拳的距离。
- 5.不要躺在沙发上或床上看书、看电视。不要在强

光下或弱光下看书,不要在公交车上看书,不要边走路边看书。

- 6.台灯使用原则:选择黄灯或真正没有屏闪的LED白炽灯,台灯放置书桌左上角45度,能全部照明课本。
- 7.刘海可以短一点儿,避免长刘海;及时治疗倒睫及上睑下垂。
- 8.早晚各25次看近看远对眼训练,增加眼睛调节灵敏度。
- 9.饮食注意事项:
  - ①多吃含胶原蛋白、叶黄素的食物,如猪皮、猪蹄。
  - ②不要摄入太多甜食(西瓜、蛋糕、面包、奶油、糖果等),特别是空腹时不要吃甜食。
  - ③少吃零食,避免偏食,多吃水果、蔬菜、豆制品、动物肝脏等。

④吃有助于恢复视力的食物:胡萝卜、菠菜、猕猴桃、橙子、枸杞、红枣、山药、山楂、各种豆类、薏米、黑芝麻、牛肉等。

- 10.保证充足睡眠:小学生每天应保持10小时以上睡眠,中学生每天应保持9小时以上睡眠。
- 11.弹钢琴会导致近视快速加深,近视的孩子尽量不要选择弹琴,若实在不能放弃,可考虑背谱练习。
- 12.医学验光,科学配镜。
- 13.建立完善的屈光发育档案。
- 14.青春发育期是孩子长个子的时候,也是近视度数长得最快的时候,家长要随时观测,长个儿时视力复查频率应三个月一次。

## 听见那一声声呐喊

电影《罗小黑战记》的落幕,让无数人悄然落泪。这部看似讲述人妖之战的作品,内核却是对自然与生命的深沉叩问。

电影中,那位名叫鹿野的妖精,身负一个沉重的秘密。她曾拥有一片乐土般的森林家园,却不幸沦为人类的战场,至亲与同伴皆殒命于此。本应在爱与呵护中长大的她,被迫提前尝尽了痛苦的滋味。谁能将这位武艺超群、白发如雪的冷峻少女,与当年那个在废墟中号啕大哭的小女孩联系起来?那个本应该在爱中快乐长大的她,不得不接受失去亲人的痛苦。鹿野帅气、刚强,但这有什么用呢?这只是她的一层外壳。她想为师傅的死找一个完整的理由,却连资格都没有。人类把她原本快乐的家园弄得支离破碎,但更可怕的是拆散她家的人类也都死于战争,她满腔的怒火根本没有地方发泄。

另一位至死都在痛恨人类的妖精名叫风息。他的家原来也是一个快乐的森林:清澈的河水,苍翠的小树,小鸟欢唱……一天,人类来了,妖精们原本并不抗拒人类,但是人类得寸进尺,开始砍伐树木、建造工场,森林变成了发电场……风息就此开始与人类斗

争。虽然他是一个反派,但是他却有一个单纯的心声:还我龙游。他只是想落叶归根,却在龙游永远结束了生命。但在那一刻,他笑了,说:“不走了。”他度过了人生中最后的三秒钟,继而变成大树守护龙游。

另一个角色无限,像是一束光,给了人们希望。他让我们明白痛苦是没用的,需要行动起来,要用理解和守护,来建造新的家园。

通过电影,我们应该思考:现实中,在动植物界,也有无数个“鹿野”和“风息”在无助求救,亲爱的人啊,让我们共同努力,保护环境,保护动植物,共同营造美好的地球家园吧!

郑东新区外国语学校 黎沐阳

点评:作者通过介绍电影《罗小黑战记》中的角色,将鹿野和风息对家园的保护展现在读者面前,继而表明人类保护环境的重要性,文章有理有据,条理清晰,结尾升华主题,引人深思。

## 雪糕箱里的“创业课堂”

蝉鸣把盛夏炒得热辣滚烫时,我拉着雪糕箱开始走街串巷……11岁的我在这个暑假,开启了人生第一次“创业”实践,也走进了五彩斑斓的社会大课堂。这节课没有黑板和课本,却藏着任何教材都生动的答案。

第一次被陌生人郑重其事地当作榜样,是在小区门口的烧烤店前。我问一位叔叔要不要雪糕,他刚吐出个“不”字,一抬头,看见我是个小孩儿,连忙改口:“要,要,一人一根!”他掏出手机扫码付款后立即拨打电话,屏幕里映出另一个男孩儿的脸。“儿子你看!”叔叔把镜头对准我,还伸出了大拇指,“这个小弟弟在卖雪糕呢!你在家吹空调、看电视,是不是应该把他当作榜样,向他学习……”听到这里,我既兴奋又紧张。当叔叔邀请我一起合影时,我的手心竟然微微冒出汗来,我分明听见了自己“咚咚”的心跳声,第一次体验到当“别人的孩子”的感觉——甜丝丝、美滋滋,还有点不知所措。这份认可与鼓励无疑成了我实践中的强大动力。

在好心人的不断鼓励下,我每天都很有努力,雪糕销量逐日提升,我进的货也越来越多了,可没想到麻烦也跟着来了。

那天,已经是晚上11点多,箱子里还剩一大半雪糕没卖出去。我很是着急,可又没什么办法,只能一边在心里祈祷,一边硬着头皮往前走。突然,眼前饭店里面有一个穿着很时髦

的小哥叫住了我,看得出来,他是这家店的店长。当得知我正为卖不掉雪糕发愁时,他当即就定了15根!还耐心地向我传授“秘诀”:向人推销时不能太生硬了,试试这样说:“叔叔、阿姨(哥哥、姐姐)您好!打扰一下,你们需要雪糕吗?”不管对方买不买,都加一句:“谢谢!祝您生活愉快!”我尝试着用了这个方法,果然很少有人拒绝,箱子里的雪糕很快就卖空了。回家一算,净赚了120多元!我高兴得一蹦三尺高!原来,把话说好也是销售的金钥匙呢!

在拉着雪糕箱售卖的短暂“创业”路上,我遇到了形形色色的顾客,经历了各种困难,也获得过成功。那些此起彼伏的心跳、那些温暖有力的支持、那些循循善诱的指导,都是我实践中最值得珍藏的记忆。这个小小的雪糕箱不仅让我赚到了人生的“第一桶金”,也教会了我如何在陌生人面前充满自信、传递温暖,那些被照亮的瞬间,将会一直陪伴我成长。

二七区陇西小学 马博瀚 辅导员 宋建玲

点评:文中小作者将实践感悟融入叙事,情感自然流露,感染力强,能让读者体会到社会实践的魅力。更值得赞赏的是,每件事例开头的点睛之笔既概括了内容,又点明了立意,结尾还升华了主题。整篇文章描写细致入微,画面感十足,堪称佳作。

## 秋天里的“丰收歌”

金风像个调皮的小画家,不知不觉就把秋天染成了亮堂堂的黄色。周末我跟着妈妈回老家。一进门,就看见院子里晒干的玉米棒像一个个胖娃娃,黄澄澄的,真好看!

姥姥说一会要去地里收花生,我赶紧举着小铲子喊:“我也要去!”来到田埂上,花生叶铺了一地,像一床绿油油的大被子。姥姥教我抓住花生秧,轻轻一拔,一串带着泥土芳香的花生就出来了。圆滚滚的花生挂在根须上,像一串串小铃铛,你碰着我,我挤着你。我蹲在地里,拔得满头大汗,手指沾满了泥,可看见篮子里的花生越来越多,一点儿也不觉得累。

下午,我们又去地里掰玉米。玉米秆长得比我还高,我踮着脚,抱着一个用力一掰,“咔嚓”一声,玉米就到了手了。姥姥笑着说:“我们豆豆可真能干!”

太阳染红天边时,小车装得满满当当。院子里,玉米像洒满阳光的小山,花生像撒了一地的星星。我擦着额头的汗水,心里满满的成就感。原来,丰收的喜悦,就藏在每一次弯腰的坚持里,就藏在每一滴甜滋滋的汗水里。

郑州航空港区领航学校 郑丁宁 辅导员 李 丽

点评:文章以孩子稚嫩的视角,将玉米、花生这些秋天田里的馈赠娓娓道来,文字生动形象,细节描写鲜活,结尾又巧妙融入劳动后的成长感悟,既有生活气息,又藏着童真乐趣。



### 镜头的两边

当长征系列火箭高歌宇宙深处的浩瀚,当鱼眼摄像机荡开古都的历史年轮,当无人机镜头在城市上空捕捉祖国经济发展的脉动,社交媒体日新月异,千里之外,尺寸之微,亦能够在顷刻间为大众所知,“随君直到夜郎西”再不仅仅是一个诗癖。

社交媒体能跨越地理甚至是时空的界限,理想化的滤镜更是可以塑造一片桃花源,种豆南山下与我们的距离也许是动动手指就能看到的下一条短视频,这或能在快节奏的钢筋丛林中,为我们带来些许慰藉,又或能在不堪的现实中造出哪怕半寸的“广厦千万间”。科技的大进军,媒介的大进化,在指尖氤氲着丝竹绕梁,在屏幕上荡漾出山鸟池鱼。镜头时代,我们不觉间习惯了像素的春秋,音频的山水,似乎天南海北,四方尽善,一捧江山,尽在我们掌握。

然而,镜头时代,我们了解到的屏幕中的尽善尽美,真的正确而实在吗?

镜头时代,社交媒体为我们开出似锦的繁花,可在这样的春意盎然之下,我们也许渐渐不会再思考花海之下是否会有淤泥,也正是镜头这边的万分精彩和镜头那边的朴素本初,镜头带来了美好,可是否也制造了过滤和幻觉?

有时,逃避现实,沉溺幻想是谁也无法脱开的人性,但是,人类的进步正是要依靠对现实的重新认识和对人性的顽强征服。镜头时代,我们习惯了有社交媒体做挡箭牌的精神世界,也许会阻碍我们以认清世界为抓手的进步前路。屏幕的过滤,更会加重我们与现实割裂的程度。

鲁迅先生有言:“真的猛士,敢于直面惨淡的人生。”镜头这边,是我们向往的、深情的惊艳浓妆,而镜头那边,才是最本真、最真实的豆蔻淡抹。大千世界哪里会有完全的令人向往?认清世界,为的是改造世界,在这漫漫的前路中,有不堪的现实做风景是难免的,如果在镜头时代,久久昏睡在社交媒体的过滤之下,恐怕举步维艰。

我们必须认识到世界是朴素的,我们逃避现实只是片刻,直面现实终为永恒。镜头的两边大不相同,我们渴求美好,因为现实难尽如人意;即便这样,我们也绝不能通过社交媒体建构生活乃至未来,拨开渲染,踏出一条路来,才是猛士的选择。谁人不渴望短视频里那样极度美好的生活?横刀叫阵声处,一字摆开,何惧他大兵压境。敢于跳入名为现实的冷水中,终有一日才能上岸,真也假也,才可以一见便知。镜头时代,我们应有些直面现实的胆略与傲骨,而不至于为社交媒体所缔造的幻觉所麻痹。

在镜头时代,不被麻痹,直面现实,是否意味着停止对精彩的渴求呢?

人类能够绵延数万年春秋至今,从砍倒第一棵树开始,对美好的渴望从未停歇,所以人类对世界的探索与进步也从未停歇。对精彩的渴求,是奋进向前的不竭动力,有渴望才会有目标,有目标才能有动力。革命年代,鲜红的党旗就是力量的象征,那时,镰刀斧头不仅仅是一种代表图案,而是四万万中国人对于获得解放的渴求,这样才有了那段可歌亦可泣的民族史、英雄诗,才有了今日强盛的社会主义伟大祖国。在对精彩的渴慕中,我们才会踏过芜杂,到达接近于镜头那边的美好。

渴求美好与直面现实并不矛盾,这也就是镜头的两边,本不对立。镜头这一边的本初与那一边的向往,也许都不可或缺。认清而断不可灰心,向往但绝不幻想,镜头时代,我们一面渴求着精彩,一面应脚踏实地,面对现实,这也许才是最好的状态。

镜头的两边,其实既不是一边美一边丑,也不是一边善一边恶,而是一边繁华一边朴素。社交媒体快速发展,我们有时习惯于“小窗中看世界”,屏幕中的“一蓑烟雨”早不知令多少人留恋,但是,镜头时代,这往往成为幻觉的滤镜。渴望美好不可或缺,但“竹杖芒鞋轻胜马”的认清而不灰心、向往但不幻想才应该是那根主梁。

镜头的时代,镜头的两边。在镜头的这边和那边,打破幻想,直面现实,我们看好天上的星,亦走好脚下的路。

郑州市第一中学 王嘉诚 辅导员 王雅静

点评:作者将目前人们对手机镜头滤镜的依赖进行分析,阐述对待镜头两边的正确观点,条理清晰,思路明确,文章富有深度,展现了新时代少年的责任与担当。