



保护眼睛 守护心灵之窗

茂名市文东街小学 五(5)班 何佳昀 编号:240236 指导老师:莫春玲



9月21日上午,我们小记者来到茂名爱尔眼科医院,参加“爱眼探索营”活动。

来到爱尔眼科医院,我领到了一张“实习证”,我将它挂在胸前,我们便开始了这次有趣的探索之旅。

首先,我们来到第一个环节——测视力!此环节分为验光、测视力和照眼底,最吸引我的要数照眼底了。爱尔眼科医院茂名地区江波总院长拿出一具眼部模型,生动形象地向我们讲解眼睛的结构和各种护眼知识。随后,他从抽屉里掏出一个手电筒。我们都一头雾水:不就是一个普通的手电筒吗?他示意护士关灯,打开手电筒,呀,光束中间有一个黑色圆圈,圆圈里面还有一个十字。照完眼底以后,我发现有一种奇妙的现象,看什么东西都有一块绿色。还好,很快就缓解了,真是神奇!

接着,我们走向第二站——护眼长廊。长廊的墙上分成一个个板块,医生为我们讲解上面写着的护眼知识。他说:“我们来看向这个板块。要想维护

好自己的眼睛,得努力做到‘一增一减’。意为,增加户外活动时间,每天至少两小时以上;减少电子产品使用时间,每二十分钟就要休息一下。”一位小朋友好奇地问道:“多看绿色植物可以保护眼睛吗?”“原则上是可以的,但只有远处的绿色才能有效缓解眼睛的疲劳,近处的绿色则不行……”这一条长长的走廊还讲述了许多内容,例如:过度的紫外线损坏眼部健康;需要定期视力检查;养成良好的坐姿习惯等。让我们更加了解自己的眼睛。

最有趣的是工作人员安排我们扮演“医生”和“病人”,我积极举手申请当医生,工作人员看了看举手的小记者,叫我扮演医生。我镇定地走向视力表旁,这时,来了一位小病人。我拿起一把黑色勺子递给她,说:“遮住你的左眼。”见她遮住了,我便一边指着视力表,一边通过镜子观察她指的方向对不对。这个小病人视力特别好,直到倒数第二排她才看不见!然后,我请她来到验光仪前,调整了一下位置,用操作杆对准她的眼球。我忘记了还要调焦,直接移到左边,准备对准左眼眼球。一旁的护士提醒我:“小朋友,你忘记调焦了,这样子测不出度数的哦!”我恍然大悟,急急地调回去,对准瞳孔,调焦,测量。我沉着地测完小病人的双眼,打印出单子,递给她,微笑着说:“你的视力很好,继续保持哦!”

通过这次活动,我学习到了很多护眼知识,深刻认识到保护眼睛的重要性。保护眼睛,就是守护我们的心灵之窗!

“入职”眼科“小·医生”

茂名市新世纪学校 五(6)班 陈柏宇 指导老师:黎清



茂名EYE(爱尔)眼科医院,是茂名地区的一家大型眼科医院,今天我和其他小记者们一同来到了这座医院。

签到完后,我们纷纷来到几台仪器旁,开始了我们的爱眼探索营第一站活动——检查眼睛,因为入职小医生,视力必须要好。我来到一台不知名但很熟悉的机器旁,将眼睛对准“投影仪”,让医生精准无误地拍到了我的眼睛。

然后接下来我进行了视力表测试,我的视力居然测到了5.2!四年级的时候才4.9呢!看来保护眼睛真的很有用!

做完这几个检查后,我们参观了医院的其他地方,我们首先来到了3D训练室,以玩游戏的方式,训练我们的手脚和眼睛的协调能力。

从3D训练室里出来时,我们又去了名医江波院长的办公室,一进门就看到他和另外一个人正在给一位老人治疗。我们进来后,江波院长友善地向我们问好,不敢相信我居然见到了名医!随后,我们向这位和蔼可亲的院长问了一些问题,

我问他多少岁了,没想到已经60岁了,经验丰富,能治疗关于眼睛的各种疾病。小记者们像我一样争先恐后地问各种各样的问题,我真自豪!

接下来,我们化身“小小眼科医生”接诊。学习开始实操拍摄眼睛的仪器,当我看到别人的操作后,瞬间就懂了。过一会儿,等其他的小医生检测完毕后,我就开始着手操作这台仪器:我不断试着调整角度,最终拍到了一位小记者的眼球。

接着,我们兴致勃勃地上了二楼,我们参观了许多价值百万的仪器,每台仪器功能不同,比如:测量眼球长度的,检查晶状体的,超广角激光扫描眼底成像等等。常见的眼底疾病有哪些?假如患上黄斑变性、青光眼、近视等眼疾病,眼睛里看到的景象是怎么样的呢?

我们来到了三楼,进行了有趣的投壶游戏,投入三支箭就可以获得一个小礼品,我已经射进了两只,只剩最后一支时,我一个不留神,就不小心投到别的地方去了,所以我遗憾地失败了。

我们来到了最后一个环节,听爱护眼睛近视防控讲座,主持人给我们讲了许多关于眼睛怎么保护的知识,以及父母近视会不会遗传给孩子等。

这次小记者活动,扩展了我对眼睛的认知,也让我们意识到爱护眼睛的重要性。请好好守护我们的心灵之窗,别让它受到伤害。这样我们的眼睛能看遍世间万物,看遍色彩斑斓的美景。如果失去了视力,你就会坠入一个永远没有色彩的,充满黑暗的深渊世界。

樱花

茂名市文东街小学 四(1)班 罗瑞熙 编号:240209 指导老师:刘凤荣



很多人都喜欢樱花,我也是其中一员。因为樱花的花语是不争不抢,而且樱花还很漂亮。在国内观赏樱花的很多地方有很多,其中武汉大学比较出名。我很幸运,因为我曾经去过那里观赏过樱花。

武汉大学的樱花花期很短,一般只有半个月,是从每年的三月中旬到三月底。三月底的樱花已经开了不少了。叶子青翠欲滴,每一片都往不同方向伸展,像一只小手在召唤你。花骨朵儿胀鼓鼓的,已经绽放的花瓣儿你挨着我,我挨着你,好像一群小孩子挤在一团,有的才展开两三片花瓣儿,

像一把把娇嫩透亮的小伞。花瓣中间有很多小灯笼似的花蕊,好看极了。

武汉大学的樱花有很多品种。雪白的、淡粉的……其中,大部分都是雪白的。走在樱花大道上,路旁的樱花就像一个个为你指路的小仙女。放眼望去,一簇簇樱花就像一片雪白的海洋。如果你赶上下雨天的话,那便是樱花献给你的最后一场舞蹈。夜晚,我看见一朵朵小天使似的樱花从树枝上款款地落下来。它们身穿雪白的衣裳,跳着独特的舞蹈。第二天醒来,我走在铺满樱花的道路上,成堆成堆的樱花还是那么的新鲜。

我喜欢樱花,喜欢她独特的美。如果有机会,我还要去武汉大学观赏樱花。



欢迎关注
“茂名小记者”
微信公众号

这儿真美

化州市下郭街道中心小学 三(2)班 杨雅岚

编号:243202 指导老师:李梅



新华公园就在我家附近,每到假日我都会和我的家人、朋友到那里游玩,那是一个让我百游不厌的美丽公园。

一来公园正大门,首先映入眼帘的是几棵高大挺拔的松树,它们昂首挺胸,像士兵一样守护着公园。松树后

面有一片铁树林,这铁树四季常青,也成了大人、孩子写生的好地方。

公园的右边有一个锦鲤池,池里有好多的鱼,它们过着自由自在、无忧无虑的生活。每当有游人投放食物时,它们就会争先恐后地享受着人们投放的美味,吃完了摇头摆尾地游来游去,好像是在向游人道谢!看着如此情景,想必什么样的烦恼也会被抛到九霄云外吧!

那里还像绿地毯的草坪!还有很多玩具,比如月亮船、旋转木马、跳跳车、碰碰车、海盗船等……一到假期,孩子们的欢乐声充满了整个公园!

新华公园真美啊!它令我陶醉,令我流连忘返!