

“呵护好眼睛,拥有光明的未来”

——沧州市疾病预防控制中心“爱眼护眼”征文优秀作品选登

愿疫情散去 眉目清如许

沧州市第二中学(高一17班) 郭宝茹

2020年是让人难忘的一年,一场疫情突如其来,带给人们灾难的同时,也带给了人们更多——风雨间,人们的同舟共济、被隔成孤岛的城市之间的守望相助,这其中,有一群特殊的群体,那就是学生。肆虐的疫情带给学生不便的同时,也带给他们一个全新的上课学习方式——网课。

网课的出现,使学生们不管是被隔离在家,还是被封闭在学校,都有了无限学习的可能,这是天大的好事。但当屏幕上的字迹从清晰到模糊,一双双眼睛戴上眼镜,我们才意识到,这个天大的好事也是一把双刃剑,带给师生便利的同时,也给我们的眼睛带来了危害。

疫情仍未离去,网课无法避免。那我们能为我们的眼睛做些什么呢?我可以为大家提供两条建议:一是连续看书或屏幕一小时左右,要休息片刻,或向远处眺望一会儿;二是每天抽时间做一遍眼保健操,也能起到养神护眼的功效。

方法有了,但重点在于很多学生并没有将保护眼睛看成重要的事情,以至于在不觉间,眼睛受到屏幕的辐射后,并未得到良好的休

养,进而导致眼睛一点点近视。有句俗话说得好:“眼睛是心灵的窗户。”无论是眺望山水,还是读书、上网课,我们的生活中,哪里能够离得开眼睛?眼睛就像一道与世界联系的门,如果这扇门损坏了或残缺了,我们与外界联系的道路上一定就会布满重重荆棘,无法再清晰看见那黑体墨印的文字,也无法再清楚地去欣赏那“江作青罗带,山如碧玉簪”的玲珑秀美,这将会是一件多么痛苦的事情。

“追风赶月莫停留,平芜尽处是春山。”面对疫情,追逐梦想的我们困难重重,眼睛无疑是我们奔向未来的窗口。志不求易者成,事不避难者进。我曾听闻这样一句话:“人啊,请鼓起心灵的勇气,耐过这世途的阴影和风暴,等奇异的晨光一旦升起,就会消融你头上的云海。”疫情未散,我们能做的便是坚定自己,素履以往;是保护自己,留有明目看未来春光。

唯愿,疫情散去之后,时雪洗去尘垢,惠风拂走阴郁,阳光温暖,驱散寒凉。在薄时光酿成甘酒,而你我,双眸明朗依旧,清澈如初。

(指导老师:刘傲然)



呵护眼睛 光明未来

肃宁县河北留善寺镇中学(9年级1班) 孙绿绿

眼睛似星辰大海,眼睛似一轮圆月,眼睛将一个色彩俱全的世界诉说给你听。

我亲身体会了近视带给我的深刻感受。那时候我还小,刚刚步入学习生涯,第一次写出一个字,第一次背诵课文,第一次有了属于我的故事书。每天刚一回到家,我就迫不及待地打开故事书,进入书的世界。我如饥似渴地看着这本故事书。刚开始,我坐姿端正,可是时间久了也就忍不住了,头趴在桌子上,眼睛还盯着书。最后,我索性直接躺在床上,一边看,一边打滚……

一年,两年,终于在一次语文课上……

王老师在屏幕上出示了一组词,呀!怎么那么模糊!我用手使劲揉揉眼睛,还是那么模糊。眼看老师按照顺序就要点到我了,我手忙脚乱地向同桌求助,可是为时已晚,噩梦已经降临。我慢慢吞吞地站起来,读道:“夏天。”王老师问道:“夏天?”我再一次吃力地读了一遍。

黑板上写的是“复习”,我却读成了“夏天”,王老师有点生气地说:“你是看不清楚,还是不会读?”我喃喃地嘀咕:“看不清楚。”

放学时,老师向我妈妈诉说了今天语文课上的事,我低着头,一言不发。妈妈带我去检查,果然是近视了。就这样,我戴上了人生第一副眼镜。

我现在想和同学们说:“因为疫情,我们上网课已经很费眼睛了,请不要再玩手机、看电视了,我们的眼睛会受不了的。”我们的世界是多么美丽,如果一旦看不见了,就欣赏不到这多姿多彩、生机勃勃的美好世界,到那时候,会是多么的痛苦与无助啊!

今天,你呵护自己的眼睛,将来你会看到一片光明,这也是人生的一笔财富啊!

(指导老师:王新强)

一双眼睛的自述

泊头市富镇小学(6年级1班) 张智慧

大家好,我的名字叫“眼睛”。人们都说我是心灵的窗户。真的,我亮晶晶、炯炯有神,给人增添了不少风采。

我的小主人是一位小学生。小时候,我俩互帮互助,我帮她认识各种事物,分清各种颜色,让她感受到大自然的五彩缤纷、姹紫嫣红。上学后,我聚精会神地盯着黑板,看清每一个符号,辨识每一个拼音,看懂每一页文字……通过我们的强强联合,小主人的成绩直线上升,小主人更加喜欢学习了。为了报答我,小主人经常做眼保健操,经常给我按摩,早睡早起,让我好好休息,我每天过得轻松又愉快。

然而,好景不长,随着小主人的成长,我的美好时光悄然流逝,噩梦来临。

不知从何时起,小主人喜欢上了电脑,喜欢上了玩游戏,这可害苦了我。每天,小主人写完作业后,都会玩一个小时的电脑游戏,把眼睛累得又涩又疼,不停地流泪。她自己头昏脑涨,我也是又累又困。即使这样,她还会让我使劲地盯着电脑屏幕,

我只能默默地忍受,心中不停地呼唤着小主人,希望她能够马上觉醒……

终于,有一天,我失去了往日的神采,看东西模模糊糊。小主人使劲地揉我,我使劲地眨动,可是,黑板上的字就是模模糊糊的一片,再也看不清,连同花池里的花朵也成了一片模糊的红色、粉色……

小主人害怕了,让妈妈带到了医院。医生告诫小主人:不能趴着看书、写字,应按时做眼保健操,合理用眼,不能长时间玩电脑、玩手机、玩游戏……

回家后,小主人不再像以往一样贪玩,她知道了我的重要。每天学习累了,她就让我放松一下,给我按摩按摩。有时,还会带我到大自然中看看葱绿的树木,眺望碧蓝的天空……

小朋友们,请听听我的心声:眼睛是心灵的窗户,人一生只有一双眼睛,我是你们最重要的一部分,请珍爱我,呵护我吧!

(指导老师:李静)

眼睛,美好世界的通行证

河间市诗经村镇三十里铺中学(9年级甲班) 李佳好

随着时代的发展和社会的进步,越来越多的青少年以及儿童,因不科学用眼,导致他们戴上了眼镜。近视是当代青少年健康的一大杀手,若不合理规划地科学用眼,将会对自身与未来产生深远影响。

人们都说“眼睛是心灵之窗”,拥有一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛,不但能够增添容貌美,使之更具魅力和风采,而且能遮盖或掩盖面部其他器官的不足和缺陷,同时也会提高青少年的自信心。我国青少年近视人数每年都在增长,重视青少年视力已刻不容缓。

青少年近视是如何造成的呢?不良的握笔姿势与写字坐姿、不良的学习环境与学习光线、电子产品的不合理使用、无适量的户外活动等,都是造成近视发生或发展的主要原因。保护视力,预防近视,必须了解并学习相关的护眼知识。

保持正确的握笔与写字

姿势 正确的握笔姿势是用大拇指和食指握住笔,笔头靠着中指第一关节处。写字时,头和身体要放正,脚平放在地上,胸口离桌子一拳距离,眼睛离课本约30厘米。

良好的学习环境很重要 读书写字时要有充足的光线,不要在过亮、过暗的光线下读书、写字。

使用电子产品要节制 父母应严格控制孩子看电视、使用电脑、手机等产品的时间。用眼40分钟至50分钟后,应该远眺或闭目养神10分钟至15分钟。

积极参加户外活动 相关研究表明,每天在户外活动1小时至2小时,对于预防近视有明显的促进作用。

朋友们、家人们,眼睛带我们看到这美丽的世界,为了美好的将来,请不要让眼镜成为我们的负担!我们是国家与民族的未来与希望,我们应该做到身体力行,并呼吁全社会爱眼护眼!

(指导老师:王敬)

绿色用眼 赏澄澈未来

沧州市第二中学(高一1班) 寇宏旭

从2020年到2022年,我们遇到了各种问题,经历了大大小小的考验。在此过程中,青少年的健康问题也越来越受到人们的关注。在此,我以青年的身份向大家呼吁:绿色用眼,赏澄澈未来!

疫情给我们的生活按下了暂停键,但青年人怎能止步不前?在“停课不停学”的号召下,依托着我国智能高效的互联网技术,我们开启了线上学习的生活,这无疑为我们不想停下学习脚步的心打下一针镇定剂,但健康困扰也逐渐显露。因学习的需要,我们长时间注视着色彩绚丽的电子屏幕,双眼无法得到适当休息,极易造成眼球疲劳与充血。又因疫情防控,我们只能居家隔离,体育锻炼的时间是少之又少。你可知道,长期不进行锻炼的负面影响,不仅四肢僵化,眼睛的调节能力还会随之下降。缺少自然阳光的照射,也是造成视力下降的重要原因。

韦尔连曾言:青年人的眼睛里燃烧着火焰。但许多青年人用对眼健康的不了解

与忽视,导致许多青年朋友的视力急剧下降,双目早已失去了应有的光芒。

据统计,我国小学阶段近视发病率达20%左右,初中阶段近视发病率达30%—40%,高中生的近视发病率竟高达70%。2020年又因新冠疫情的影响,我国青少年近视发病率较疫情前增加了11.7%。由此可见,解决青少年的眼睛健康问题,已成为当代社会的当务之急,这需要个人、学校、社会乃至国家的多方努力、各方协调,通力合作。

这其中,起决定性作用的还是我们青年人自己的努力:我们应自觉养成健康用眼的习惯,合理安排学习时间,做到劳逸结合;非必要不接触电子产品,减少荧光对双眼的刺激;多吃胡萝卜、西红柿、红枣等果蔬,补充营养。

让我们一起坚持绿色用眼,守护双眼健康。我们需用明净的双眼去捕捉光亮,用坚毅的目光去追寻阳光。共盼在春光摇曳之时,我们可以携手共同奔跑于灿烂的世界,赏澄澈之未来。

(指导老师:祁芳芳)

