

爱眼护眼 科学用眼

商报小记者开展小小眼科医生科普研学活动

眼睛是心灵的窗户,是人体最重要的感觉器官之一。但在我们的日常生活中,无论是大朋友还是小朋友,都有各种错误的用眼习惯,比如躺着看书、玩手机、过度使用电子产品等,因此保护眼睛成了我们最容易忽视的问题。

那么眼睛视力下降会有哪些危害?近视了应该怎么办?平常又该怎样保护眼睛呢?开学之初,义乌商报小记者团组织开展了一次“小小眼科医生”为主题的科普研学之旅,让孩子们通过活动掌握科学的爱眼护眼用眼方法。

3月9日上午,20余位小记者和同学们在家长陪伴下走进金华和义乌市两级科普教育基地——义乌爱尔眼科医院,开展“小小眼科医生”科普研学活动。同学们化身“小小眼科医生”,在专业医生的指导下,学习近视防控知识,接受爱眼护眼用眼知识的科普教育。

在当天的“小小眼科医生”体验活动中,爱尔眼科医院工作人员给每一位同学进行了专业的视力检测,并建立了眼健康档案。随后医院工作人员带领同学和家长们有序参观了医院的部分楼层、医疗设备和工作环境,还重点观摩了爱尔眼健康科普馆,了解了很多关于眼睛的知识和护眼的方法。在眼健康知识科普环节,爱尔眼科的专业医生给同学们上了一堂青少年近视防控的科普讲座,让同学们明白了眼睛的构造,以及哪些是好的用眼习惯,哪些是不好的用眼习惯,如何预防近视等知识。

在游戏体验环节,孩子们组成团队体验了“好视力行万里”的游戏,以此来锻炼孩子们的手眼协调和团队协作能力。爱尔眼科的专业医生还手把手教授同学们如何使用医学器材验光,指导孩子们学会使用视力检测表给家长检测视力。在专业医生的指导下,同学们化身“小小眼科医生”,亲身使用科学的眼部仪器设备为自己的爸爸妈妈做眼部检查,通过角色扮演的方式让同学们零距离接触了眼科医学,了解了医生平日工作的不易,更懂得了保护眼睛的重要性。

活动最后,爱尔眼科医院还专门给每一位同学颁发了一份“爱眼小医生”证书,以资鼓励。通过此次“小小眼科医生”的科普研学活动,让同学们通过参观采访和角色扮演,以寓教于乐的形式,认识到科学用眼的重要性,同时也提高了家长对孩子眼健康的重视程度。希望今后大家能够做到科学用眼,预防近视,共同守护好眼健康!



爱尔眼科的专业医生还手把手教授同学们如何使用医学器材验光,指导孩子们学会使用视力检测表给家长检测视力。在专业医生的指导下,同学们化身“小小眼科医生”,亲身使用科学的眼部仪器设备为自己的爸爸妈妈做眼部检查,通过角色扮演的形式让同学们零距离接触了眼科医学,了解了医生平日工作的不易,更懂得了保护眼睛的重要性。

爱尔眼科的专业医生还手把手教授同学们如何使用医学器材验光,指导孩子们学会使用视力检测表给家长检测视力。在专业医生的指导下,同学们化身“小小眼科医生”,亲身使用科学的眼部仪器设备为自己的爸爸妈妈做眼部检查,通过角色扮演的形式让同学们零距离接触了眼科医学,了解了医生平日工作的不易,更懂得了保护眼睛的重要性。

爱尔眼科的专业医生还手把手教授同学们如何使用医学器材验光,指导孩子们学会使用视力检测表给家长检测视力。在专业医生的指导下,同学们化身“小小眼科医生”,亲身使用科学的眼部仪器设备为自己的爸爸妈妈做眼部检查,通过角色扮演的形式让同学们零距离接触了眼科医学,了解了医生平日工作的不易,更懂得了保护眼睛的重要性。



文学新苗特训营学员走进鸡鸣山 参观采风现场创作

3月10日上午,义乌商报文学新苗特训营春季班的20余位学员,在中国作协会员、义乌市作家协会副主席黄克庭老师带领下,来到了鸡鸣山公园和鸡鸣阁参观采风,并开展现场创作。

3月正是草长莺飞、万物生机勃勃的时节。鸡鸣山公园里树木葱茏,春风和煦,春光明媚,正是非常适宜走出家门踏青春游的好时光。带上好心情,学员们和黄老师一起兴致勃勃地踏上了鸡鸣山游玩采风之旅,一路上,黄老师与学员们分享了很多关于鸡鸣山的传说故事,包括鸡鸣山名称由来、历史典故,并沿途介绍所看到的景物景致。孩子们边走边听,边走边记,兴致盎然,不知不觉就登上了鸡鸣山顶。在鸡鸣阁工作人员带领下,孩子们进入阁内,一层一层进行参观,还登顶鸡鸣阁的最高层,俯瞰义乌城区风貌。

在随后的现场创作环节,黄老师要求孩子们在规定的时间内现场写一篇“鸡鸣山游记”的作文。不同于往常,这一次孩子们可以说是“有备而来”,因为孩子们都亲身参与了游览全过程,包括眼睛看到的,耳朵听到的,脑子里想到的,心里悟到的,都可以成为活生生的写作素材,再也不会说脑子里没东西可写。这不,在规定的半小时内,绝大多数孩子们都完成了一篇完整的游记。大家表示,这真的一次难忘的采风活动,开心有趣,收获多多,特别对自己的写作能力是一次难得的考验和提升。

全媒体记者 鲍斌 文/摄



校园绿地

协办:义乌市新华书店 投稿地址:义乌市江东东路33号 《义乌商报》教育服务部 E-mail: 2020479585@qq.com

橘子

周日的上午,妈妈递给我一个橘子。这个橘子很特别,因为它是从五柳村的树上摘来的。妈妈告诉我,五柳村的橘子非常有名,是最好吃的橘子之一。

我把橘子放在鼻尖闻了闻,哇!橘子的清香瞬间充斥了我的鼻腔。我赶紧剥开微软的外皮,又小心地将包裹着橘子的橘络撕下来。只见一瓣一瓣的橘子热情地拥抱着在一起,你挨我,我挨你。没有外皮保护的橘子香气更诱人,无时无刻不在勾引着我的味蕾,想让我把它吃掉。

我掰开橘子,取下一瓣放进嘴里,轻轻一咬,清甜中带着微酸的橘子汁水立即涌入口腔,好吃极了!

妈妈果然没得说错,这肯定是家乡最好吃的橘子。

黄杨梅小学302班龚钰婷 指导老师杨惠

赤岸半日游

周末,爸爸带我和妹妹去义乌南部的赤岸游玩。

一路上,树木高大挺拔,郁郁葱葱;田野绿意盎然,白鹭盘旋;青山巍峨起伏,云雾缭绕。车子来到一个村口,我们看到一番别样的风景:一架直升飞机,一节火车车厢,一辆面包车……哦,其实这些都是道具,再搭配草地帐篷、小桥流水等场景,你可以尽情发挥想象,从不同的角度拍出不一样的微电影。这里就是赤岸镇梁山村摄影基地。不知什么原因,这里没有开放,不能进去亲身感受,稍显遗憾。

当我们经过一片水域的时候,看到一座座彼此相连的木桥,木桥上面有两三座造型奇特的建筑。爸爸说这是乡村共富项目,政府帮助农村发展经济、农民发家致富建的水上餐厅。穿过木桥,我们沿着一条乡间小路来到古月桥。古月桥是一座拱形的石板桥,造型古朴,保存完好。我和妹妹走上去感受了一下。我看了看介绍,这是宋代的建筑,距今有800多年的历史。村民每天踩着它,日出而作,日落而息。年代这么久远的建筑在义乌本来就非常稀少,更难得的是到现在它还发挥着作用,我们应该好好地爱护它保护它。

在这里,无论是山、水,还是古建筑,新农村,都让人流连忘返,难以忘怀。

实验小学607班詹斌 指导老师何笑艳

校园的柚子树

秋天,我们校园里一棵棵柚子树上长满了香甜的柚子。

柚子树的枝干又粗又壮,用手摸一摸,还有些粗糙。你可千万别被树上的小刺给扎到了,不然可就要受伤了。柚子树的叶子密密麻麻的,合起来就像一把遮天蔽日的大伞。

柚子树上长着许多柚子,柚子就像一个又大又圆的皮球,看着非常重。剥开柚子那黄黄的衣裳,汁水就一下子喷出来,吓得我赶紧闭上了双眼。柚子皮里面还有一层薄薄的白白的皮,剥开白白的皮,里面就是甜甜的果肉了。果肉晶莹剔透,一口咬下去,汁水爆满了整个口腔,太美味了。

我爱我们校园里的柚子树。

黄杨梅小学302班喻凌倩 指导老师杨惠

春节

十里不同风,百里不同俗。要说义乌的风俗,真可谓数不胜数,中秋吃月饼、赏月,清明节扫墓踏青,端午节吃粽子、赛龙舟……而让我印象最深刻的还是春节,每年春节都是热热闹闹的。刚进腊月,年味便渐渐浓了起来。

腊月廿四过小年,这天年味会到达一个小峰值,因为这天差不多是春节的彩排,家家户户都会买年货,买回家的年货一箱箱堆满了房间。买的最多的是我们最喜欢的鞭炮了,有一成串一成串的挂炮,有一盒一盒的擦炮,还有一盒盒的“黑老大”。

最热闹的就是除夕这天,一大早,震耳欲聋的炮声就在我耳边炸响,把我从梦中惊醒。我总是会以最快的速度起床,裁好红纸,抹好油墨,拿起毛笔写春联和“福”字,然后贴在大门上。下午,妈妈就开始准备年夜饭,我们也帮忙打下手。不久桌上就有了“年年有余”“蒸蒸日上”“笑口常开”“红红火火”“团团圆圆”“财源滚滚”等特色佳肴……晚上我们一边吃饭,一边看春晚,一边守岁。

接下来便是元宵节,家家户户挂灯笼,出门赏灯吃元宵,春节的又一个高潮到了。正月十五过后,年味渐渐淡了。

义乌的年味伴我走过十二个春秋,让我不能忘怀。

稠城第三小学606班赵力可 指导老师陈筱青

聪明的小羊

一天晴空万里,太阳挂在天上云朵飘来飘去,像一个棉花糖。

一只可爱的小羊在绿油油的草地上津津有味地吃草。就在这时出现了一只狼,狼看到小羊,心想这只羊这么肥美可以饱餐一顿了。哈哈!于是狼跳了出来,它竖着尖尖的耳朵,瞪着铜铃般的眼睛,张着血盆大口,挥舞着锋利的爪子,摇着大大的尾巴,要把小羊一口吃掉似的。

小羊一看情况不好,就倒在地上,把眼睛睁得大大的,翻着白眼,吐出白沫,伸出舌头,捂着肚子发抖,并且痛苦地说:“我吃草时吃了毒蘑菇,中毒了。如果你把我吃掉的话,你也会中毒的。”

大灰狼只好无奈地走了,小羊看大灰狼走了也赶紧飞快地跑走了。

稠城第三小学201班李家睿 指导老师何赛俊

菊花

秋天到了,菊花一丛丛开放。菊花的颜色很多:有的是白色的,有的是红色的,还有的是黄色的。远远看去,白色的菊花像一个小雪球,而鹅黄色的菊花最美,它的花瓣与桃花、梅花略有不同:花部一丝一丝的,约2-3厘米,一朵花有接近100片花瓣,像极了龙的爪子。

一股清香扑面而来,正是菊花所发出的清香,让人心旷神怡。我轻轻抚摸着它的花瓣,冰凉冰凉的。它的叶子非常小巧,杆子随着风摇摆着,像是一位舞者在跳舞。《本草纲目》里说,菊花有清肝明目、清热解毒的功效。当你的伤口流血时,可以拿一朵菊花敷在上面。

菊花不仅美丽,还拥有不畏严寒的高贵品质。每当寒风吹来时,菊花挺立着身躯,就算被吹得残破,却依然“菊残犹有傲霜枝。”“不是花中偏爱菊,此花开尽更无花。”深秋时节,她悄然挺立着。

稠城第三小学505班施嘉妍 指导老师何安

年味

快过年了,每个人脸上都洋溢着过年的喜悦,就连平时不起眼的路灯上也挂上了红灯笼。

再过几天就是大年夜啦,农贸城显得格外热闹,各种叫卖声此起彼伏,货品琳琅满目,看得人眼花缭乱。跟着家长出来置办年货的小伙伴们高兴坏了,因为每家店都有各种各样试吃的零食,还可以名正言顺地要求大人们买自己喜欢吃的东西。

大年三十下午,大家就开始忙着准备年夜饭了。大人们杀鸡宰鸭,小孩子们则在一旁玩耍。刚吃完丰盛的年夜饭,家家户户就放起了烟花爆竹。现在的烟花品种繁多,有的会飞上天空蹿出火花,有的会在地上疯狂的旋转,有的会喷出雨幕一般的火花。放完烟花,大家就坐在电视机前,一边看春节联欢晚会,一边聊着生活趣事,满是温馨与幸福。

稠城第三小学604班吴照仁 指导老师张慧青

梨

记得小时候,奶奶喜欢给我榨果汁喝。梨汁的美味浓香,总是让我难忘。有一次,不小心把梨汁弄洒了,淋了一身,我却浑然没有不自在,反而像喷了香水一般轻盈。

说起梨,我想到了李祖村的梨膏糖。从名字中就能看出,梨膏糖的主原料有梨。吃一颗,清凉清凉,甜甜的,口感和五分熟的地瓜有点像。梨不仅可以做成梨膏糖,还可以做成冰糖雪梨,甜香味更加浓郁。

梨花会在春季开放。有一句诗“忽如一夜春风来,千树万树梨花开。”虽然描写的是雪,作者却把雪比喻成了梨花,恰恰证明了梨花的高洁。

不只是梨花洁白无瑕,梨肉更是清澈如玉。果皮下藏着的梨肉就像一团雪一样洁白,好似一碰就化的样子。古时洛阳城南,传闻有一种梨,足足十斤,一从树上落下,就化为一摊汁水。故事虽然夸张,但是足梨的汁水之多。

从小到大,我见到梨被分着吃的情况。后来才知道,梨谐音“离”,把梨分着吃相当于“分离”。有了这层寓意,难怪梨很少被分食。

稠城第三小学604班袁展毅 指导老师张慧青

爬山

周末下午,爸爸妈妈带着我和哥哥去横溪大梅山爬山。

来到山脚下,我抬头看了看峰顶,惊讶地说:“天哪!峰顶这么高,我爬得上去吗?”我右脚踏着左脚,左脚跟着右脚,一步步往上爬,头上冒出了许多汗。我擦了擦汗珠,喝了一大口水,刚想坐下来,妈妈对我说:“加油!一鼓作气往上爬吧!到峰顶再好好休息。很快就能看到美丽的风景了!”

我奋力地向峰顶爬去,一会儿慢,一会儿快,但一直都在坚持着。我吃力地迈出了最后一大步,终于登上了峰顶。虽然很累,但是心里却甜滋滋的。

我指着远处的房子,兴奋地说:“快看!那是爷爷奶奶的房子!”爸爸摸摸我的头,说:“是啊!要是我们爬到半路上就放弃了,连这美丽的风景也看不到了!”冷风呼呼地吹着我的脸蛋,但我却不觉冷。我明白了做事情一定要坚持到底,才能取得胜利。

黄杨梅小学401班陈依然 指导老师韩静

小馋虫

书法课下课,我叼着同学送的棒棒糖走在大街上。

刚回到家,弟弟看见我嘴里的棒棒糖,便跑了过来,两只眼睛透着无限渴望。我不禁嘴角上扬,他发话了:“姐姐,你一定还有棒棒糖的,对不对?”“没有。”我回答得很干脆。“我不信,你就是不给我吃,对不对?”说完,他眨巴着大眼睛,奶萌奶萌地看着我。我抬头望向天花板,不是我说,他这样子实在是太可爱了。换做是在大街上,路人一定会不分青红皂白地指着我欺负弟弟。因为我没回应,弟弟又开始了第三波攻势。只见他一屁股坐在地上,使出了必杀技——哭。这下我更得意了,夸张地舔了舔棒棒糖,走进房间。

本想想着家里的两尊大神都不在,可以好好欺负一下他了。没想到,弟弟竟搬来了奶奶这个“救兵”。这下轮到我被欺负了,奶奶又像唐僧一样对着我念紧箍咒:“你怎么可以这样子,弟弟还小,要让着弟弟……真是的,天天欺负弟弟!”没办法,在奶奶的训导下,我无奈地败下阵来,答应弟弟,第二天带他去买棒棒糖吃。

这就是我的弟弟,一个名副其实的小馋虫。

稠城第三小学604班楼若琰 指导老师张慧青