



眼睛是心灵的窗口,是通向美丽新世界的桥梁。为了让小记者们预防近视,学会保护自己的眼睛,近日,南安市南安小学邀请了福州东南眼科医院泉州分院主任医师走进校园,带领30名小记者一起读懂关于眼睛的故事。

讲座中,东南眼科医院的林主任从青少年日常用眼习惯讲起,深入浅出地细数不良习惯对眼睛造成危害,并介绍了科学预防青少年近视的方法。“林主任的细致讲解,不光让我们学到了专业的眼睛保健知识,而且还让我们懂得一些在日常生活中如何保护眼睛的知识。”小记者开心地说道。

讲座结束后,小记者们纷纷向林主任提出疑问。“如果发现自己近视应该怎么办呢?”有小记者提问。林主任解答道,如果发现近视,首先要到正规眼科医院进行医学验光,排除眼病引起的视力下降。通过散瞳鉴别是否真性近视。通过视功能检查与分析,来了解眼睛的真实情况。如果是假性近视无须配镜,真性近视则需佩戴合适的眼镜或通过佩戴角膜塑形镜,延缓近视度数的加深。针对小记者们的各种疑问,林主任通过专业又生动的讲解,让小记者们对检查眼睛是否健康有了清晰的认识。

此次活动让小记者通过寓教于乐的形式,学会从生活做起,从小事做起,从现在开始,将爱眼护眼意识灌输到心中,正确地掌握近视预防知识。

陈丽红 文/图



听医生讲授爱眼护眼知识。

### 请爱护你的眼睛

小记者 黄紫涵 指导老师 黄梅香

世界卫生组织此前的研究报告显示,中国已有6亿人患上近视,其中初高中生总体近视率已超过70%,小学生超50%,并且还在增加中。

近视的原因有哪些呢?比如遗传,如果您近视超过500度,您的孩子近视概率就会比较高。过度的近距离用眼,电子产品使用的使用和饮食都可能导致近视。

如果你经常眯着眼睛看东西、频繁眨眼、揉眼睛、经常歪着头看东西就很有可能近视了,应早点去医院检查确定,因为这可能是近视的早期症状。

如果你近视了,就很有可能要面临视网膜脱离、白内障和黄斑变性等风险。一定要定期检查孩子的视力情况,去做散瞳验光检查。而且眼镜也分类型,如方框镜、疲劳镜、OK镜等。

如果想要预防近视,就要先培养正确的读书姿势和用眼习惯,而且还要有适当的光线照明环境,有节制地看电子产品,增加户外运动、多做眼保健操,还要注意饮食。

大家记得要爱护眼睛呦!

### 近视小科普

小记者 李紫嫣 指导老师 陈小丽

你知道吗?现在,全国有近一半的人近视了,都佩戴上了眼镜。

你知道为什么会近视吗?第一:如果父亲、母亲双方有近视,子女也可能会近视。第二:如果你不良用眼也会近视。

那近视会出现什么状况呢?一:视觉模糊。二:视觉变形。三:眯着眼看东西。四:不断眨眼。五:揉眼睛。六:经常歪着头看书。七:低头看东西。

如果不确定自己是否近视,我们又该怎么做呢?当然是要去正规的医院检查啦!儿童要经过散瞳验光的检查,成人要经过综合验光的检查。

如果近视了,会有什么危害呢?请听我一一列举。比如说视网膜脱离、白内障、青光眼、黄斑出血变性,玻璃体液化、斜视、弱视等。既然近视的危害那么大,我们更要保护好眼睛。预防眼睛近视,我们可以做到以下几点:一是注意饮食,二是多运动,三是多看绿色的景物,四是保持正确坐姿。

虽然近视很可怕,但是我们只要保护好眼睛,就不会近视了。



小记者采访。



踊跃提问。

陈丽红 文/图



近日,南安一中15名小记者走进位于柳城象山村的南安市污水处理厂——芳源环保(南安)有限公司,了解污水处理流程,见证污水“变形记”。

活动当天,在处理厂工作人员廖师傅的带领下,小记者们参观了中控室、化验室,了解了污水处理的过程:污水进入水泵房,经过粗格栅、细格栅、沉砂池、厌氧池、氧化沟,再经过集配水井、二沉池,最后到消毒池。

在对话工作人员的过程中,小记者们了解到,原来处理过的污水,只能应用到农田灌溉和工业用水中,不能作为生活用水。这次参观,小记者感受到了水资源的来之不易,也在心中树立起了节约水、珍惜水的意识。 黄小红 文/图

## 见证污水“变形记”



### 复杂的污水处理程序

小记者 黄仕源

今天,我们小记者团出发前往活动目的地——污水处理厂。虽然这里不是什么好玩的地方,但却让我们了解了污水处理的程序。

首先,污水进入格栅,去除掉水面上的脏东西,再经过筛网、微滤机去除掉污水中的一部分污染物。

接着,到了沉淀池,水里被加入了明矾,那些悬浮的污染物被黏在明矾上,明矾就会变得黏乎乎的。这时,污染物的重量变重了,就会沉下去。再加上明矾可以黏住容器,脏东西就不会再浮上来了。可是,水中还是会有一些滑滑的污染物没有被处理掉,这就要让沉砂池出手了。

沉砂池底下是沙子,中间是砾石,那些滑滑的污染物被最上面像电风扇一样的机器吹到粗糙的砾石缝里,卡在里面出不来了。

我们跟着工作人员廖师傅的步伐走进一间小屋里,只见上面挂着两张

接下来,含着泥巴的污水流到了混凝池,并且加入了一种奇怪的液体,加入后,混凝池中间的超大型搅拌机让液体和水融合在一起。渐渐地,那些泥巴就沉到了底下,而上面就有了看起来比较干净的水。然后再经过澄清池,离子交换去掉了水中的细菌和病毒。

最后,到了消毒的地方。经过这关后,污水转化为干净水就能排放到西溪里了。处理污水竟然是这么复杂的工程,真不容易,我们要更加爱护、珍惜水源。

### 走进污水处理厂

小记者 吴培瑜

烈日骄阳下我们小记者的活动又开始了。今天,我们小记者来到污水处理厂参观。一进大门,里面大大小小种了几排树,环境清新。

接着,我们走进了化验室,里面的桌上大大小小摆满了仪器,工人师傅告诉我们:“为了让水的质量得到保障,我们得随时检测。”说完,他将一个

图,图中都是污水变成清水的简介,一张是文字介绍,一张是流程图。图文相结合,让人又深一步地了解污水变清水的复杂工程。从进水到出水,得经过重重工序,这不禁让人心头一震;日后我们可得好好节约用水,要不然污水处理起来多麻烦。

接着,我们走进了化验室,里面的桌上大大小小摆满了仪器,工人师傅告诉我们:“为了让水的质量得到保障,我们得随时检测。”说完,他将一个

瓶子的水倒入一个小容器,用吸水纸擦了擦边缘,随后放进一个不知名的机器,一段时间后取出来倒入另一个容器。

室内的空调拂去了夏日的炎热,我们就这样静静地站着,看着他不停地记录着,工作不容有半点差错。接着我们戴上草帽开始进入污水处理现场,廖师傅领着我们来到一个水池旁。忽然一阵气味袭来,好臭!往下一看,原来是污水。廖师傅说:

“这水深有4米,大家走路时注意安全。”然后他又介绍道,这是来自各地的污水,它们将经过第一道工序,里面的污水不停地“翻滚”着,气味极难闻。接着,我们又参观了第二道、第三道工序……经简单处理过的污水,虽然还没完全净化,但水的颜色明显清澈了许多,气味也淡了很多,别说,这样的处理方式还真的有效!

不知不觉中,我们参观完处理污水的全过程,今天的收获可真不少!

### □小记者优秀习作选登

## 那一次我哭了

水头中心小学 杨景雯 指导老师 戴丽燕

打小我就是个爱哭的女孩子,稍不顺心就会哭得梨花带雨。那一次我哭了,哭得好伤心,也许是后悔,也许是难受,但是那件事在我的脑海里像一艘帆船一直漂泊着,漂泊着……

“奶奶,我这次丢脸丢到家了!”我边推门边说,不争气的眼泪“吧嗒吧嗒”往下掉。“怎么啦?怎么啦?先吃饭再说吧!”一听奶奶这话,我心里更难受了。好不容易才止住眼泪,我把事情的来龙去脉告诉了奶奶。

语文单元考试我得了第一名,心情如同温暖的阳光一般美好,老师奖励了我一袋地瓜饼,透明的包装袋里,金黄金黄的地瓜饼诱人极了,它们仿佛在对我说:“快来吃呀,快来吃呀!我的味道可好了!”我使劲咽了咽口水,好想拆开尝一尝。不行不行!老师说过,不能在学校吃东西。可是我从来都没有吃过这东西,好奇心极强的我既能放过这个机会?偷偷吃一小块应该没关系吧!这么想着,不听使唤的手已经偷偷撕开了包装,掰了一小块往嘴里塞,无巧不成书,该死的上课铃响了,哎……

这节是数学课,课已经上了一半,我的心思全在那袋地瓜饼上。不行,不行!现在是上课时间,更不能吃!我努力克制着自己,可抽屉里的地瓜饼像顽皮的猴子时时“勾引”着我,好馋啊!我心想,吃一小块,就一小块。于是,我左看看右瞧瞧,没人注意到我,就悄悄拿起一块放进嘴里慢慢软化,再美美地嚼起来,甜甜的,真美。

“老师,杨景雯在吃东西。”突然,一个同学举报了我。窗外的阳光不再温暖,一场“厄运”悄无声息地靠近了我。

“景雯!你在干吗?”黄老师把我臭骂了一顿,并让我放学后,去办公室一趟,我强忍住泪水熬完了数学课,跟着老师来到办公室,办公室的老师都认识我,因为上课吃东西受批评,真的太丢人了。亮晶晶的泪珠在我的眼睛里滚动,紧接着,顺着脸颊滚下来,在脸上纵横交错地流,滴在嘴角上,咸咸的,涩涩的,那是印象深刻的泪水,那是后悔难受的泪水,那是深深流进我心中的泪水。

我静静地走出办公室,阳光依然是那么温暖,可我的脸上没有笑容,只有那两行泪。

## 勤俭家风伴我成长

国专中心小学 戴子妍 指导老师 李幼珠

清代的金缨曾说过:“勤俭,治家之本。”勤俭节约历来被人们称颂,它是中华传统美德中不可或缺的一部分。可是物质丰富的当下,许多人已经把勤俭节约抛到了九霄云外。而我最引以为豪的是,勤俭节约是我们家的家风。我们家依然坚守、传承这一美德。

什么时候开始理解“勤俭”这个词,我已记不清了。只记得小时候,每逢稻子成熟,我们就会屁颠屁颠地跟着奶奶去捡拾遗落在田间的稻穗。我总会把拾起的稻穗小心地捧在手心,不浪费一颗稻子,常常得到奶奶的夸奖。

长大了,上了一年级,我的家人依旧熏陶着我。一次,我洗手的时候,抹泡泡,忘了关水龙头,妈妈便循着水声找来,发现“罪魁祸首”是我,立马生气地叫起来:“哎呀,你干什么啊!快关上!”不等我动手,她便立马关上了,并对我开始了一轮“狂轰滥炸”:“你以后不准这样了。你知道有多少人用不上水,一年也不能洗几次澡!那么珍贵的水,怎容你这样浪费……”最终,我被骂得狗血淋头,再也不敢浪费水了。以后每次抹肥皂的时候,都会先关上水龙头。

还记得有一次,我自告奋勇地帮奶奶做蛋炒饭,想大显身手一番。不料,水下太多了,本该金灿灿的蛋炒饭变成一团黄灰黄灰的糊糊,一看就知道肯定很难吃。我十分为难,想倒掉,但奶奶不让,说粮食来之不易,不能浪费,说其实也不会太难吃,硬是逼着我吃了下去。后来,我又跟奶奶去田间干活,收稻子,这回可是全程体验,从早到晚,挥汗如雨,口干舌燥,皮肤被晒得生疼,亲身体会到了劳作的辛苦,真切地知道“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,明白了奶奶节俭的原因。从此更加自觉地遵守“碗里不剩饭”的家规。

家人的节俭,我耳濡目染,也形成了节俭的习惯。平时,别人用零花钱买各种小玩意,我从来都不会,只是有时候买些需要用的学习用品。有时候姐姐穿不了的衣服,要送给我的,我也不嫌弃,依旧穿得很开心。节俭,让我懂得懂事,也让我生活充满快乐。

现在许多人,都过分追求华丽的外表,追求过多的物质,忘记了节俭,其实这是错误的。节俭,依然是这个时代所需要的,不应被冷落。我认为节俭是一个人有素质有品格的体现。节俭的行为之下是朴实的心灵,是不被物欲牵引的心灵。节俭,不应只是家风,更应是一个国家所应具备的国风。节俭,是我们每个中华儿女都应继承的美德。

同学们,我们是祖国的未来。如果不节俭,不珍惜有限的资源,我们国家的未来如何发展?不珍惜有限的资源,我们的地球将变成资源短缺的星球。所以,我们应从小事做起,勤俭节约,不铺张浪费,让良好家风家训永传承,让节俭伴我们一生,让节俭之花永开不败。