

走进近视防控基地 解锁爱眼护眼技能

匠心

黄子涵

近日,南安市厚德小学23名小记者走进泉州市滨海医院,参观青少年近视防控科普基地。在医护人员的指导下,小记者参观眼科的工作细节,了解眼部结构,学习了科学用眼知识,体验护眼小游戏,掌握了实用的护眼技能。随后,小记者变身小小眼科医生为同伴们检测视力,此次活动不仅丰富了小记者们的健康知识,更增强了他们的爱眼护眼意识。 黄小红 文/图



▲小记者合影

▶了解视力检测用具

拥在展示架上,有的镜框像月牙般小巧,有的镜腿镶着细碎的花纹,五颜六色晃得人眼睛发酸。这一刻,让人真切地意识到:原来有这么多人需要依赖它们才能看清世界。

紧接着,我们参观了镜片的展示区。玻璃柜台里,各类镜片整齐排列,有的厚如啤酒瓶底,边缘泛着圈状的纹路;有的薄如纸片,对着光看几乎要隐形。医生拿起一片厚镜片向我们介绍:“这只是原材料,需要根据每个人的度数进行切割、打磨,才能变成合适的镜片。”原来,每一副眼镜的背后,都蕴含着如此精细的计算与打磨工艺。

接着,一位身着白大褂的医生为我们进行了眼睛知识的科普。她提到,如今的孩子总是长时间盯着书本和屏幕,眼睛如同持续“加班”,极易引发近视。她教给我们一个简单可行的方法:每用眼30分钟,就抬头眺望5米外的物体,哪怕是窗外的一片云朵,墙上的一幅画作都可以,要是能看到绿色的树叶,效果更佳,每次持续3到4分钟,眼睛就能在不知不

觉中得到放松。在饮食方面也有讲究,胡萝卜中的维生素A、西兰花里的叶黄素,还有豆制品、新鲜水果等食物所含的营养成分,都是眼睛喜爱的“滋补品”,多吃这些食物,就是在为眼睛的健康筑牢根基。

随后是视力检测环节。我站在一台形似望远镜的仪器前,医生按下按钮,眼前瞬间出现一片模糊的光亮,眨眼之间,机器便“记录”下了我的视力情况。旁边还有医生用遮眼板轮流遮挡我们的眼睛,逐行指向视力表上越来越小的“E”字。仪器检测与人工检查相结合,双重保障,迅速且精准地完成了检测。看着有的同学因看不清而眉头紧锁,我不禁暗自庆幸自己的眼睛依旧明亮如昔。

走出医院时,阳光轻柔地洒落在我的睫毛上,眼前的世界清晰而生动。真希望每一位同龄人都能用心爱护自己的眼睛,让这扇心灵之窗永远洁净明亮。

的方法:“要多去户外欣赏绿树蓝天,读书写字时要保持‘一拳一尺一寸’的正确姿势,还要认真做好眼保健操。”这些知识我牢牢地记在了心里,仿佛给眼睛穿上了一层坚固的“防护衣”。

活动中,最有趣的当数体验环节。我手持指示棒,给小伙伴们测试视力。看着他们努力辨认“E”字方向的模样,我不禁想起自己体检时的紧张心情,心里直犯嘀咕:我的视力到底怎么样呢?后来,轮到我坐在验光仪前,医护人员熟练地操作着仪器,我紧张得眼皮直跳。结果出来后,还好没有近视!不过医护人员提醒我,如果继续长时间看电子产品、写字时弯腰驼背,“心灵的窗户”很快就会变得模糊不清,吓得我赶紧挺直了身子。

这次参观之旅,不仅让我深刻认识到眼睛的重要性,更让我学会了如何守护这扇“心灵窗户”。我要把这些知识分享给同学们,让大家一起爱眼护眼,让我们的“窗户”永远明亮如初。

特别的护眼课

小记者 杨昊泽 指导老师 李小梅

人们常说,眼睛是心灵的窗户。但近年来,我发觉身边不少朋友因用眼习惯不佳,早早给这扇窗户装上了厚厚的“玻璃”。今天,我们小记者团走进泉州市滨海医院,探寻关于眼睛的奥秘。

踏入眼科诊室,首先映入眼帘的是一排排整齐摆放的眼镜。它们簇



▲视力检测

爱眼护眼之旅

小记者 洪梓豪 指导老师 李燕瑜

“眼睛是心灵的窗户”,可我们身边越来越多同学早早戴上了眼镜。周六,我们小记者团走进泉州市滨海医院,参观青少年近视防控科普基地,探寻护眼的“秘密武器”。

走进科普中心,各种新奇有趣的设备便立刻吸引了我们的目光。我和小伙伴们围在一台色彩斑斓的仪器旁,一位医护人员面带微笑地介绍:“这是眼睛结构的模型,能让你们直观看到眼睛是怎么工作的。”我们凑近观察,原来眼睛里有这么多“零件”共同协作,才能让我们看见五彩世界。

参观完科普中心,我们走进展厅,一眼就看到了墙上的眼睛生长发育图,原来眼睛要经历这么多变化。一位医护人员生动地讲着爱眼护眼

探访鞋企车间 见证鞋子的诞生

暑假里,南安市第五小学和第八小学的21名小记者走进顺景集团新顺昌公司参观。在讲解员的带领下,小记者深入各个生产车间,一步步了解裁断、缝制、贴合、成型、包装等120多道精密的制鞋工序,每个环节都紧密衔接,最终将普通布料“变”成时尚的运动鞋。

参观完生产线,小记者走进了企业党建文化展厅。墙上的发展历程图、荣誉证书和党建成果,生动讲述着这家企业如何从本土工厂成长为行业标杆的故事。

黄小红 文/图

鞋厂游记

第八小学 林钧豪 指导老师 陈萍

雨后天晴,我们小记者走进顺景集团新顺昌公司,开启了一场别开生面的探访之旅。

在工作人员的带领下,我们走进裁断车间。一排排大型机器映入眼帘,工人们手持锋利的刀片的模型刀片,在布料上轻盈游走,一遍又一遍,精准而熟练地裁切出所需的形状。裁切好的布块被细心地码放在推车上,井然有序地运往帮面仓库,随后又一批批地被送往针车缝制区,继续它们的变身之旅。

紧接着,我们走进针车区内,各式各样的针车设备琳琅满目,各司其职:有的专门缝线,有的负责将布块拼接成完整的鞋面,还有的为布块“打耳洞”为后续的加工做好准备。无数个小组紧密配合,分工明确,以飞快的速度完成着一道道工序,让人目不暇接。

最后,我们来到了成型车间。这里看似流程简单,但每一步都要求极其精细,甚至对温度都有严格地把控。比如,工人需要举起约1公斤重



了解鞋子制作工序

的人脚模具均匀涂抹胶水,而胶水的温度必须达到50度才能使用。后来我们才了解到,整个制鞋过程竟然需要经过120多道烦琐而精细的工序,每一步都不可或缺。

通过亲眼见证制鞋工序的复杂性,我才深刻体会到每双鞋都凝结着劳动者的汗水。

鞋厂之旅

第八小学 王识裕 指导老师 陈晓菲

从我们刚学会走路的时候,就与鞋子结下了不解之缘。你知道一双鞋子是如何诞生的吗?今天,我怀揣着好奇心,走进顺景集团新顺昌公司,一探究竟。

我们首先来到了裁断车间。一进去,就看到工人们熟练地操作着机器,那机器一压一落之间,一块块布料就被切割成型。我刚开始看得一头雾水,心里直犯嘀咕:“这机器怎么这么神奇呀?”仔细一瞧,原来工人叔叔手里拿着一个模型,把布料放在模型下面,就能被切割成型。

离开裁断车间,我们来到鞋面制作车间。一排排缝纫机“嗡嗡”地响着,就像在演奏一首欢快的劳

动交响曲。工人们都低着头,全神贯注地工作着,连我们进来都没发现。接着,我们来到了三楼。一进门,一股浓浓的胶水味扑面而来——原来是成型车间,工人们正在用胶粘合鞋底和鞋面。走到车间尽头,我惊讶地发现有一部专门运送鞋子的电梯。鞋子也能“坐电梯”,这真是太有趣啦!

最后,我们来到包装车间。这里就是鞋子诞生的最后一步啦!工人们熟练地插入商标,进行检测。不一会儿,一双完整的鞋子就这样诞生了。

今天的参观,我不仅增长了见闻,也深刻理解了生产劳动的意义与价值。怎么样,现在你是不是也对鞋子的生产过程有了更多的了解呢?

一双鞋子里的匠心

第五小学 黄雅昕 指导老师 杨婷婷

今天,我们小记者走进顺景集团新顺昌公司。在工作人员的悉心引导下,我们依次探访了三个生产车间。第一个车间里,工人们正专注地裁剪布料,每一刀都精准得像用尺子量过;第二个车间中,缝纫机的针头



走进车间

飞速起落,将各个部件严密缝合,线脚整齐得如同列队的士兵;到了第三个车间,鞋子已初见雏形,工人们仔细地黏合成型、修剪边角,连鞋底的纹路都要反复检查。

活动最后,我们在会议室里分享收获。有人感慨于工人师傅们的专注与敬业,而我则对流水线的环环相扣深有感触:我一直以为鞋子的制作是机器瞬间完成的,但亲眼看见了这庞大的生产流程后,我才恍然大悟,原来每一双鞋都是工人们一道道工序精心打造出来的。一双鞋从原料到成品,宛如一场漫长而激烈的接力赛,每一道工序都是不可或缺的一棒,缺少了任何一棒,都无法抵达胜利的终点。

惠泉水市以石雕闻名于世,广信集团是惠泉水市的一家龙头企业,董事长阿蔡这几年积极承担各种社会责任,一时意气风发。

今天,广信集团举办企业三十周年庆典,阿蔡左右逢源,各界嘉宾共襄盛事,庆祝环节依次举行,主客宾朋气氛逐渐浓烈。

“下面进行最令人激动的环节,我们将邀请与公司共同成长的老员工代表上台。”

看,老余来了。

对哦,他是公司创办时的老员工。

……

台下阵阵叽叽喳喳地讨论。大周冷不丁皱了一下眉头,眼睛盯着台上眨也不眨……

领奖台上,背着破旧双肩包、弓腰、颌首的老余显得格外刺眼。

司仪小姐姐正气宇轩昂地宣读着颁奖词,而这边,老余忽然褪下肩上的背包,颤颤巍巍地踱向阿蔡,战战栗栗地拉开背包,哆哆嗦嗦的手伸进包里……

不好!人群里不知谁先惊叫了一声,眼疾手快的保安快步上前,一把摀住老余,护住阿蔡。

电光石火之间,台上台下的人,心都揪紧了,又松了下来——被摀住的老余没有挣扎,在被保安架离会场的时候,大周看到了他腌菜团似的脸上,泪水滂沱——大周心底一颤,狠狠地打了个趔趄。

“我该听大家的劝,不让老余上台领奖啊!”大周悔得肠子都青了。作为广信集团的工会主席,大周对老余太熟悉了——这个老石匠,沉默寡言,但却是个站在石头上唱歌的人——他手摸过的石头能上高大的庙堂,能下凡人的屋瓦。

那一年,谁能料到,玩弄石头于股掌大半生的老余反被石头玩弄于股掌。暑假的时候,老余上大学的独子小余来厂里看他。本该带小余看海、看落日、看红砖古厝……可是,那些天工厂赶急单,老余负责的项目是重中之重。在工房里,嘈杂的机器声、叮当的敲打声,老余用这一双皴裂的手,使花蕊吐露了,花瓣怒放,连长短不一的叶茎也栩栩如生地摇曳起来……小余就这样看着自己的老父亲,在一边静静地看着。

轰的一声……烟尘四起。那些层叠叠立的石料突然毫无征兆地倒塌了。小余被盖得严严实实。救出来也已经没气了!——老余的天,塌了。

等老余回过神来,集团代表大周已经帮忙料理了小余的后事。不是厂里的职工,非工伤只能人关关怀,独子的猝然离世,赔偿金又寥寥无几,旁人鼓动下老余多次找上集团,瞅准机会就堵阿蔡,也无济于事。在旁人看来,他魔怔了,而在他看来平日里爱惜的石头充满了委屈、悲伤和不甘心。大周心疼极了,与人事部绞尽脑汁却束手无策。

老余退休在即,他要走了,作为厂里技术骨干,很多石雕技艺都是他开发的,大周心里五味杂陈——没办法补偿老余,也没办法把他的手艺留下来。

领导也在叹气,老余走了,那一手精妙绝伦的手艺今后哪里找?

想到此,大周认识老余很多年,他知道老余只是心眼实,愧疚独子!

大周难过得弯下腰,迟疑着捡起老余的包,犹豫地伸手,心却猛然间“咯噔”响——老余的包里,竟不是一把人们想象中闪着寒光的刀!不是!

包里只有两本厚厚的笔记本,翻开,字迹歪歪扭扭,是老余的独家“石刻秘籍”——“基本功在皮破血流,老茧满手历练……”“一百个石刻师,说一百个石头故事……”

厂门口的路灯下,悲伤就像弥漫的暗黄的光,挤压着老余身上最后一丝生气。这个风烛残年的老人,此时就像一堆坍塌了的边角料。

听完大周的解释,阿蔡完全没了喜悦,更多的是愧疚,他猛地冲出会场,看着这个和他父亲一样老的员工,紧紧地握住他那双如砂纸般的糙手。

岁月长河中的历史印记

南安市西溪中学 陈琳琦 指导老师 洪锦文

脚下仍留岁月尘,苔痕依旧绿新春——题记

在第四次全国文物普查的开展中,南安市取得了显著成就,新发现了176处文物,这些新发现的文物有英都紫山宋代塔墓、水头埕边村清代、民国桥碑,以及本次我们小记者探访的洪瀨镇前峰村一块宋代古官道石碑和一座宋代石梁桥前峰巷桥。

宋代古官道石碑位于前峰村巷桥路侧,由花岗岩雕凿而成,呈长方体。石碑上刻有“勅杨梅山 昭惠庙路”八字。据悉,碑文揭示了驿道与地方宗教文化的深度融合。“杨梅山”为驿道途经的重要地理节点,“昭惠庙”则是沿线的核心信仰场所,两者共同构成宋代闽中交通与信仰交织的独特景观。

当手指轻轻抚过石碑上的字迹,仿佛时光倒流,我们回到了宋朝。眼前浮现出学子们背着行囊匆匆上京赶考、官员们快马加鞭传递朝廷要信,以及善男信女们捧着果品虔诚地到庙宇里祈求平安的景象。

前峰巷桥,俗称“米粉桥”。这是一座单孔石梁桥,呈南北走向。桥体总宽约3米、全长约10米,其结构体系由桥台、桥面、引桥及桥拱构成。石桥古朴,桥下水流清澈见底,桥旁有不少香蕉树,而桥头边就是古驿道的石碑了。

这些古桥和石碑,曾经历过辉煌的岁月,见证了历史的变迁。随着时光的流转,它们逐渐被世人遗忘。在文物考古工作者们的精心挖掘和村民们自发的保护行动中,石碑重新树立,古桥得到修缮。它们重新焕发了生机。