

“惠世科普”系列活动走进泉州市新村小学

闽粤眼科专家进校园 共筑近视“防护墙”



融媒体记者 傅蓉蓉
通讯员 黄艺颖 曾晓红 文/图

11月28日,福建医科大学附属第二医院“惠世科普”系列活动走进泉州市新村小学,开展“科学护眼明视力 童心护航助成长”主题活动。该院眼科团队携手福建省儿童青少年近视防控研究中心、中山大学中山眼科中心专家,为小记者和学生代表带来一堂生动有趣的护眼课。

活动中,中山大学中山眼科中心博士、广东省视光学学会青年委员会委员陈熹医生以“近视知多少”为题,深入浅出地讲解近视成因和防控知识。福建

医科大学附属第二医院眼科主治医师、援藏专家叶文文医生则围绕《保护视力 远离近视》,引导学生掌握日常护眼要领。两位专家通过形象演示和互动问答,带领同学们解锁护眼“密码”,守护清晰“视界”。

福建医科大学附属第二医院“惠世健康小记者”项目于2024年4月正式立项,于2025年斩获多项殊荣,不仅在福建医科大学志愿服务项目大赛优秀项目赛道中获评铜奖,还入选福建医科大学

“竹兴政旺”公益项目;在2025年健康界“健康为民体验提升”典型案例征集活动中,从全国3586个案例中脱颖而出,获评主题九“提供多形式多途径普及健康知识”华东区域“杰出案例”称号。2025年度,项目在前期基础上迭代升级,新增“中医药文化进校园”“爱鼻日”“远离蚊媒传染”“解锁骨龄密码”等特色活动。每场活动精准科普健康知识,既传递科学的生活方式,更深耕青少年健康理念培育,累计惠及近2000名小记者。



陈熹医生为同学们讲解什么是近视



“惠世科普”系列活动走进泉州市新村小学

★护眼,从现在开始

□小记者 饶培宸
(泉州市新村小学六年级)

现场,陈医生为我们讲解了近视的危害,并推荐了美国作家海伦·凯勒的著作《假如给我三天光明》。海伦·凯勒因疾病失去视力和听力,她在书中描述了自己身处黑暗世界的感受,表达了对光明的渴望。

如果我们因为沉迷电子产品而伤害眼睛,到那时才会怀念曾经清晰视界下的美好;假如失去光明,陷入漫长的黑暗,我们才会真正懂得珍惜原本明亮

的眼睛。同学们,保护视力,就是保护我们认识世界的窗口。从今天起,让我们行动起来,用心爱护自己珍贵的眼睛。
(指导老师:陈晓玲)

★守护“心灵之窗”

□小记者 胡金明
(泉州市新村小学五年级)

这次讲座,我学到了许多科学护眼的方法。首先要合理安排用眼时间。如果长时间用眼,特别是使用电话手表、手机等电子产品,眼睛就像在“超时工作”,容易疲劳。因此,我们应该控制用眼时间,同时避免在过暗或过亮的光

线下看书、写字。其次,保持正确的姿势。有的同学写作业时弯腰驼背,眼睛离书本太近;看电视时,东倒西歪地躺在椅子上,久而久之很容易导致近视。另外,可以多看远处的绿色植物,多参加户外活动,注意均衡饮食,为眼睛提供全面营养。同学们,让我们一起行动起来,科学用眼,守护好“心灵之窗”。

★古人也会近视吗

□小记者 林思颖
(泉州市新村小学六年级)

“古人会不会近视?古代有眼镜吗?”陈医生的问题一抛出,立刻有同

学举手回答:“古人也会近视。以前只有蜡烛、煤油灯,在昏暗的光线下读书写字,会容易近视。”陈医生微笑着点头,顺势引出讲座主题:什么是近视?近视除了会影响生活、眼睛容易疲劳等,高度近视还可能引发视网膜脱落、黄斑病变等严重问题。陈医生还带来了实用的护眼知识:保持“一寸一尺一拳”的读写姿势,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离用眼20分钟后,抬头远眺20英尺(约6米)外的景物,持续至少20秒。

讲座结束,我的采访本上记满了要点,所有内容凝聚成一句话:保护眼睛,守护光明。
(指导老师:杨清丽)

南安市第三实验小学小记者参加“国家宪法日”活动

了解毒品危害 增强法治意识

融媒体记者 刘静梅 文/图

2025年12月4日是第十二个“国家宪法日”。为弘扬宪法精神、增强青少年法治意识,11月29日,南安市第三实验小学小记者走进水头镇巷内村综治中心,参与由南安市司法局水头分局、水头镇巷内村委会联合开展的法治宣传教育活动。

活动中,小记者走进巷内村禁毒馆,在水头司法分局助理员王文锋的引导下,小记者观看了各类毒品的样本和图文展板,深入了解了毒品的危害性与禁毒知识。

随后,水头司法分局助理员黄颖为小记者们带来了一堂生动的司法小课堂,她结合实际,讲解了司法所的职责与相关法律知识,引导小记者们认识到法律与日常生活的紧密联系,并鼓励大家从小树立法治理念,学会用法律保护自己。



小记者参与法治宣传教育活动



小记者参观禁毒馆

★珍爱生命

□小记者 卓湜
(南安市第三实验小学四年级)

生命,是我们最珍贵的,也是我们唯一无法重来的旅程。如果失去生命,一切鲜活与光彩都将如枯萎的草叶般凋零。而毒品,正是那条吞噬生命的暗河,一旦沾染,等待你的将会是生命的尽头。

毒品种类繁多,从鸦片、海洛因等传统毒物,到冰毒、摇头丸等新型伪装,无不在侵蚀人的身心。

生命无价,它值得被温柔对待、清醒守护。每一个选择,都应是向着光明的奔赴;每一次拒绝,都是对自己最深的珍爱。让我们远离毒品的阴影,在清醒的世界里,拥抱真实、健康、完整的人生——因为生命只有一次,值得我们用力珍惜,清醒而灿烂地活着。

★法律守护站

□小记者 王奕宸
(南安市第三实验小学五年级)

当我们步入禁毒馆,映入眼帘的是

各式各样的毒品样本,这些毒品毒性非常大,一旦沾染就会让人上瘾。看到展柜里的毒品模型,就让人头皮发麻。

随后,我们参加了水头司法分局助理员黄颖姐姐带来的司法小课堂。她向我们科普司法所的职责,他们是“调解员”,当邻里之间发生的纠纷、家人产生矛盾时,司法所的工作人员就会出面调解,用情理和法律将大事化小,小事化了,让社会更和谐。他们还会将法律知识传送到社区、学校,让更多的人知法懂法;他们还会为困难群众提供法律援助。

听完这些,我恍然大悟,原来司法

所是我们身边触手可及的法律守护站。
(指导老师:侯金河)

★拒绝毒品

□小记者 林思好
(南安市第三实验小学五年级)

展示柜里的毒品样本让我大吃一惊,还有伪装成奶茶、跳跳糖等形状的新型毒品,我才意识到原来危险可能就在身边!毒品不仅伤害身体,还会造成家破人亡,一旦一个家庭中出现一个吸毒者,就意味着贫困和悲剧将围绕着这个家庭。(指导老师:侯金河)