



赢得未来·爱眼

对学生来说,小升初、中考和高考都是他们人生中重要的考试。为了取得好成绩,很多学生经常在考前挑灯夜战,加紧复习。如今这些考试临近,学生的考前备战和身体健康状况如何,成了许多家长关心的问题。

郑州晚报记者 熊维维

孩子考前复习紧张,如何保护眼睛?

来试试角膜塑形镜

配戴该眼镜能有效控制学生近视度数发展

【问题方法】

家长与孩子共同保护眼睛

中考、高考前的半年,是学生近视加重最厉害的半年。很多学生的近视由轻度变中度,中度变高度,而且其中还有部分学生出现眼压偏高的状况,这可能带来近视并发症的危险。由此看来,学生注意考前护眼尤为重要。那学生究竟该如何护眼呢?这其中有家长要做的,也有他们自己需要做的。

首先,家长得关注孩子的营养是否全面。不仅大脑的营养要跟上,孩子视力的营养也要跟上。核桃乳之类的物质可以益脑,鱼肝油之类的物质可以亮眼。此外,平时还应该给孩子食用蓝莓、菠菜、玉米等食物,这类食物含有叶黄素成分,能调节视力,缓解眼干、眼涩。

其次,家长还得关注孩子的视力变化。孩子备考再忙,也要耐心劝导孩子,带孩子定期去做视力检查,这包括检测近视度数变化和眼压变化等。及时了解孩子视力变化,可有效阻止近视过快发展,预防近视并发症的发生。

最后,学生也要关心自己的眼睛。平时下课间隙可以做做眼保健,或者去窗外远眺,用以调节紧张的视神经,缓解疲劳。

【应用发现】 配戴角膜塑形镜能有效控制近视度数发展

当然,做好上述3方面,可以起到预防近视,缓解视疲劳的作用,但如果想要矫正近视还得采取其他手段,这其中最典型的代表就是对青少年近视矫正和控制效果非常好的角膜塑形镜。

角膜塑形镜起源于美国,历经50多年的发展,已在全球34个国家得到应用,每年约有100万近视人群使用角膜塑形镜给眼睛充电,从而达到矫正近视的目的。角膜塑形镜采用一种特殊逆几何形态设计的角膜塑形镜片,其内表面由多个弧段组成,在睡觉时戴在角膜前部,逐步使角膜弯曲度变平、眼轴缩短,从而有效阻止了近视的发展,被誉为“睡觉就能控制和矫正近视的技术”。

角膜塑形镜矫正近视过程安全、可靠、效果显著。高科技材料的应用、镜片设计的创新和生产加工的电脑化,是角膜塑形镜技术获得极大成功并被人们广泛接受的关键。夜间戴镜,白天即可恢复正常视力。

据统计,使用角膜塑形镜后每年近视发展度数远低于戴普通眼镜的发展度数。角膜塑形镜只需睡觉前配戴,清晨取镜,取镜后仍然可以保持一整天的好视力,从此摆脱框架镜,白天可以正常读书写字和参加体育运动。由于角膜塑形镜是由透氧性极高的特殊材料制作而成,夜戴不会影响到角膜的有氧呼吸,更不会影响学生眼睛健康。

【放心选择】 已有12万人在宝视达验配角膜塑形镜

宝视达视光中心营业面积超过2000平方米,设有VIP室、接待室、检查室、验光室、配戴室等专业功能区域。视光中心配备各类全球领先的高科技视光设备,包括:角膜地形图仪(8mm以上直径测量范围)、非接触眼压计、角膜内皮细胞仪、对比敏感度仪、眼底照相仪、角膜厚度测定仪、电脑验光仪、综合验光仪、裂隙灯显微镜、镜角膜曲率计、镜片弧度测定仪等。

宝视达眼镜之角膜塑形镜自上市以来使用人数达到12万人。宝视达眼镜之角膜塑形镜在镜片质量、验

配质量和售货服务方面都有严格要求,从而可以保证该项技术的安全性。

据了解,宝视达镜片材料的透氧DK值为100,满足夜戴的要求,大大降低了缺氧角膜损伤症状的发生;宝视达验配体系对医师、验配师、用户都提出了规范性的要求,严格的初检和用户选择,试戴,用户使用培训,复查和不良反应处理等程序处处以安全第一;宝视达验配流程对用户的镜片使用、护理、定时复查,不良反应处理等都有严格具体的安排,只要用户好好遵守,可以保证安全性。

体验活动

免费试戴活动火热进行中

让更多的近视朋友摘掉眼镜,摆脱近视烦恼,8~18岁的近视朋友都可来宝视达免费试戴角膜塑形镜。角膜塑形镜采用夜间配戴矫正方式,白天取镜后即可获得良好的裸眼视力。18岁以下的青少年600度以内的近视,每天晚上佩戴6~8小时,一周左右可达到正常的清晰视力。长期佩戴角膜塑形镜可以有效减缓近视增长速度。

详情咨询:
0371-55023440
0371-55023441

高三复读 再给自己一次机会

并非所有学生都适合复读

郑州新世纪高考补习学校行政校长陈雄伟表示,学生是不是适合复读,一定要先分析自身的原因,然后再确定是否采取复读。下边几类学生非常适合复读:

高考发挥失常者:这类学生平时成绩优秀,但因某些原因高考发挥失常。

志愿填报失误者:每年都有许多考生盯着“天(津)、南(京)、(上)海、北(京)”等名牌学校,或盲目跟风追求热

门专业,或填报的志愿没有梯度,而与大学擦肩而过。

基础薄弱分数低迷者:意识到基础薄,希望通过一年的学习提升成绩。

非名牌大学不上者:有些考生把目标锁定北大、清华、复旦等,成绩虽超过当地一本线,但是未被目标高校录取而选择复读。

心理承受力强:高三是12年学习中最艰苦、最劳累的一年。心理品质、心理承受力强的学生才行。

“针对性学习”是复读的关键

因为层次不同,复读生起点也不一样。如何在复读路上对症下药,达到最好的复读效果尤为重要。国师高考学校的李从钦老师针对不同学生进行了分析。

600分考生“放低心态”:除发挥不好的偶然因素外,也暴露出知识漏洞、答题技巧等问题。复读中要有平常心,能正确认识不足。

500分考生“查漏补缺”:500分至600分的考生知

识漏洞多,却容易满足目前的成绩。要查漏补缺、夯实基础,然后拔高训练。

400分考生“按部就班”虚心学:400分至500分的考生,重点是学好基础知识,通过强化训练提高理解、运用能力。

300分考生要从头学:300分到400分的考生,要摒弃自暴自弃的心理和不良的学习习惯、态度,同时要有足够的决心和信心。

复读成功率高低取决于自身

高考复读后能提高70分、80分甚至过100分,是许多同学的梦想。高考补习学校的欧阳老师表示,复读生梦想的成功与否,关键取决于良好的学习氛围、名师的引导和自己的努力。

“前两方面占复读成功因素的40%,学生因素占60%。”他分析说,成绩提升最快的学生,80%具备4个特征:学习态度和目标明确,对自身学习问题清楚,与教师指导配合默契,懂得合理高效利用时间,良好的心

态和人际关系。

针对每年有些高分学生为某些学校的“复读高奖励”而不停去复读的现象,欧阳老师“并不赞同”。

他强调,读书和上学是为了自己的未来,为了眼前的蝇头小利,耽误了一两年提早踏入社会的时机,对自己将来的发展是得不偿失的。“态度不端正,复读的效果肯定不会理想。一定要为自己的将来提前规划好”。

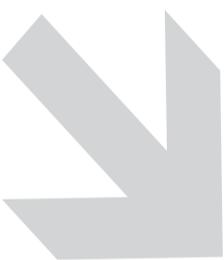
制定计划要“故意与自己较劲”

在陈老师看来,复读生都会有一个“认识”过程。“复读”是学生在社会竞争中的第二次选择,是其具有更高追求、不服输品质的表现。走出阴影后的复读生,应尽快进入学习状态,制定个性化复习计划,并时时提醒“与自己较劲”。

查清失利原因,补弱项、补高中以来重要知识模块,才能确立复读目标。复读生通过高考知道了自己的强项和弱项。而提高弱项是复读成功的关键因素,可多分配些时间。应正视问题,“故意与自己较劲”,否则,这些问题将一直成为“绊脚石”,阻碍每一次发挥。

目标明确后就得出详尽计划。切忌写计划“心比天高”,完成计划却是“三天打鱼两天晒网”。可操作性很关键,要按时按量“照章办事”,每天、每周抽时间回顾计划完成情况。

重视课上听讲、记笔记。复读就是来听教师讲课的。听讲的同时要注意思考,要纵向思维,也要横向思维多方面联系起来分析,加深理解。做好笔记,这是收集整理知识的最佳方法。提高学习效率十分重要。



不满足于上一所大学,要上好大学,于是有了复读生。复读是对考生和家长的严峻考验,同时也要付出不菲的代价。“给自己一个机会,还世界一个奇迹”。有多少复读生苦尽甘不来?又有多少复读生半途而废?

郑州晚报记者 唐善普