

# 近视作文500字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/274683.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

# 近视作文500字

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应该保护眼睛，预防近视。近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生学习近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢？1，坚持每天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

## 近视作文500字篇1

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应该保护眼睛，预防近视。

近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生学习近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢？

- 1，坚持每天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。
- 2，学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。
- 3，学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。
- 4，养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。
- 5，多锻炼身体，多吃含有维生素A，胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。
- 6，保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。
- 7，保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

## 近视作文500字篇2

碧绿的草原上住着许多小动物，每个小动物都很爱看书，其中小兔是最喜欢看书的小动物。

一个阳光明媚的早晨，小兔撑着下巴坐在一个树桩前看书。小兔看得可认真了，连树桩旁的花香都吸引不了它，小兔看着看着就觉得累了，索性就躺下看书，山羊爷爷看见了就对小兔：“小兔，你这样看书的姿势是不对的，你这样会得近视眼的！”小兔不以为然的想：反正我的眼睛好好好的，也不会戴眼镜的。

到了中午，太阳高高的挂在天上，阳光非常强烈。小兔嫌阳光刺眼就坐着看书。梅花鹿姐姐走了过来，它着急地说：“小兔，阳光这么强烈会刺伤你的眼睛的，而且你的眼睛离书那么近会得近视眼的。”小兔满不在乎地说：“我的眼睛好得很呢，不用你管。”

天长日久，小兔看书的姿势一直不改，最后带上了眼镜，小兔非常后悔。它想：要是我听梅花鹿姐姐和山羊爷爷的话，我就不会戴眼镜了。小朋友们，你们可别学习小兔哦！

## 近视作文500字篇3

结论

1、根据研究表明，造成近视或视力下降的原因有：

做作业时的姿势不良。

每天花在网上、看电视上的时间比较多。

做眼保健操时不够认真，时不时要睁开眼睛。

经常躺在床上看书的人数超过八成。

所以，养成良好的用眼习惯是保护视力的重点，切勿令心灵的窗户受到损害。

2、小文档网小编为人平添了许多烦恼。为了让我们能有一双健康的眼睛，必须预防近视的发生。

那么应该怎样预防呢？

首先,要掌握正确的写字姿势。这就是“三个一”，即头离桌而一尺，身离桌子一拳，手离笔尖一寸。有的人认为趴着写字很舒服，但是如果这样，不但使眼睛离桌面距离小了，而且还会造成近视，甚至会成为斜视。平常写字时，大家应该时时注意这“三个一”，视力自然会好起来。

其次,要掌握正确的读书姿势。第一，视线要与书相平;第二,不要躺着看书。视线要与书相平必须在不进入“禁区”的情况下。长期躺着看书，就会越看越近，日久天长视网膜受到损害，为了看清事物，你只好求助于近视镜了。

第三，要注意读书、写字的环境。在光线很强的地方，光线照在书面上，反射到眼睛，刺激瞳孔使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会被损害；在光线很弱的地方，为了使自己能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看，时间久了，眼球的晶状体和网膜距离过长或晶状体折光力过强，使进入眼球的图像不能正落在网膜上，而落在它的前面，也会使眼睛近视，

当然，平时坚持认真地做眼保健操，也会对预防近视起到重要作用，朋友，祝你能有一双明亮健康的眼睛！

## 近视作文500字篇5

小兔特别喜欢看书，家里面摆满了各种各样的书，桌子上也堆满了故事书。它每天只要一有时间，就捧起书美滋滋地看了起来。

放学回家，小兔放下书包赶紧跑到书桌旁捧起书津津有味地看了起来，连作业都忘记写了。妈妈叫它吃饭，它一点也没听见，小兔看得太着迷了。

一天，小兔拿着自己心爱的故事书跑到草地上，它觉得坐在书桌旁看书太累了，于是就躺在草地上看了起来。它一边看一边笑，这本书太精彩了。这时，山羊爷爷刚好路过，于是连忙说：“小兔，不可以躺着看书，否则会近视的！”小兔一点也没听见，山羊爷爷叹了口气走了。

又有一天，小兔拿着书，坐到草地上看了起来，一边看一边笑，这本书太好玩了。这时，小鹿姐姐刚好走过，于是连忙说：“小兔，不能坐在阳光底下看书，对眼睛不好！”小兔根本没听见，小鹿姐姐叹了口气走了。

一天，小兔感觉眼睛不舒服，害怕极了，它急忙跑到妈妈身边让妈妈带它去看医生。妈妈带着小兔到了医院，医生看了看小兔的眼睛说：“小兔，你近视了，要带眼镜了！”小兔后悔极了。

## 近视作文500字篇6

“哈哈，太好看了！”是谁在笑呢？原来是一看书能看几个小时的小白兔。

瞧，它又在看了。这天阳光特别强，小白兔在草地上随便找了个地方，躺下看书。

正当它看到精彩部分的时候，老山羊慢慢吞吞地走过来，看到它正在用不正确的姿势看书，用关心的语气对它说：“小白兔，别躺着看书，快起来，对眼睛不好。”

可是小白兔却把老山羊的话当作耳旁风，只是摆摆手，并不答复老山羊。“唉，近视了可怎么办呢？”老山羊摇摇头，无奈地走开了。

一阵蝉鸣，夏天到了。过了这么长时间，小白兔的坏毛病依然还在，坏习惯就像一个小恶魔一样控制了它。这天，它又在强光下看书。小鹿姐姐一跳一跳地跑了过来，看到了这一幕，心想：我要提醒它别这样看书。

她拿定了主意走过去，弯下腰，拍着小白兔看的那本书说：“小白兔，别这样看书，会近视的。”

小白兔不耐烦了，对小鹿姐姐大声地说：“我想看就看，你管不着。”小鹿姐姐气鼓鼓地离开了。

不久之后小白兔近视了，看着别人都不用戴眼镜，它心想：原来后悔的感觉是这么痛苦啊！

## 近视作文500字篇7

大庆景园小学四（4）班 包晶莹

森林里住着小花猫一家。由于花猫爸爸长期出差，很少回家，所以家里只有小花猫和花猫妈妈。

小花猫很喜欢看电视、看书、玩电脑。可每当做这些事情的时候，它总会离得很近很近。时间长了，小花猫的视力逐渐下降了。

一天，小花猫对妈妈说：“妈妈，我想出去玩一会儿，好吗？”“当然可以啦！”花猫妈妈回答说，“不过，你要早一点回来哦！”

小花猫玩得可开心啦！一会儿跳舞，一会儿捉蝴蝶。玩累了，就爬上树，坐在树枝上看风景。

小花猫玩够了，准备回家。在路上，有一只小黄狗正趴在地上睡觉呢！小花猫把小黄狗看成了一件黄衣裳，一边抓起小黄狗，一边自言自语道：“这黄衣裳可真好看，上面还有黑色斑点呢！”小黄狗被抓疼了，一下子就睡醒了，张开大嘴就开始咬小花猫，由于小花猫看不清，也来不及逃跑，结果被咬得一瘸一拐的。

终于回到了家，小花猫说了事情的经过。花猫妈妈领小花猫配了眼镜，从此以后，小花猫知道爱护眼睛了。

## 近视作文500字篇8

睛眼被喻为心灵的窗户，它是五官之首，是人体中最重要的器官之一，对于人们的工作、学习和生活均至关重要，谁都希望自己拥有一双美丽而炯炯有神的眼睛，而保护好好自己的眼睛，可不是一件容易的事。

小学生要保护眼睛不近视，主要是读写的姿势要正确，眼睛与书之间要保持30厘米以上距离，不在强烈的太阳光下和太暗的光线下看书，也不要再走路、乘车时看书，不要躺着和趴着看书，读写时间也不要太长，我们学校就开展了让孩子在室外有足够的活动时间来保护我们的视力活动，另外还要坚持做好眼保健操，还要向窗外远眺或看一些绿色植物。不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子的游戏；现在人们工作、学习越来越多的人使用电脑，就连我们小学生写完作业后也要上网玩一会网络小游戏，但最好不要超过一个小时，要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40—50厘米，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可以使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露面积减小到最低，电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，也可以通过设置屏幕色调、饱和度、亮度来保护眼睛。使用电脑的姿势也很重要，最好使用可以调节高低的椅子，使操作者与电脑屏幕中心位置在同一水平线上，坐着时应有足够的空间放双脚，不要交叉双脚以免影响血液循环。

经常使用电脑的人容易患上“干眼症”，就是我们用电脑时间长了，人会感到眼睛疲劳、视线模糊、眼睛干燥或充血、畏光、酸胀甚至丧失眼睛的聚光能力。如是出现眼睛干涩、发红、有灼热感或有异物感、眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，就需要到医院看眼科医生了。

我在网络上看到电脑操作者在荧光屏前工作时间长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素a合成，多吃富含维生素a的食物，如；动物肝脏、胡萝卜，西红柿、红薯、菠菜、豌豆苗等，保护眼睛也可以从饮食上下功夫，多吃新鲜蔬菜对保护眼睛，防治眼疾，提高视力也是非常有益的。

## 近视作文500字篇9

在动物村里，有一只小白兔叫笑笑。它特别爱看书，你快看，它又把书放在书桌上看了。

有一天，笑笑问妈妈：“我能到外面去看书吗？”兔妈妈语重心长地说：“可以啊，不过要注意……”兔妈妈还没说完，笑笑就已经蹦蹦跳跳地跑出去了。

笑笑高兴地来到草地上。它找到一块空地，就躺在那里看书了。这时，山羊爷爷路过这里，看见笑笑躺在地上看书，就对它说：“笑笑，躺着看书会伤到眼睛的！”可笑笑不听，它觉得山羊爷爷很烦，就换了个地方看书。

笑笑来到山坡下。这次，它虽然没有躺着看书，但是，它却把书架在大腿上，低着头看。这时，小鹿姐姐路过这里，看见笑笑把书架在大腿上，低着头看书，就对它说：“笑笑，这样看书会伤到眼睛和颈椎的！”可笑笑不理小鹿姐姐，转身就走了。

慢慢地，笑笑近视了，笑笑挠了挠后脑勺，怎么也不明白自己为什么会近视。

小朋友，我们可不能学小白兔笑笑哦！

## 近视作文500字篇10

从前，有一只小白兔，他非常非常爱看书。

一天，天空刚刚露出了鱼肚白，小白兔就拿了好多的书，走到树桩旁，坐到了草地上，不管三七二十一，拿起书就看。这一看就从白天一直看到黑夜。他这样做不止一天，一连好多天，因此视力下降非常严重。

这一天，小白兔看书累了，于是躺着看。这时，老山羊正好路过这一块草地，看到小白兔正躺在草地上看得正起劲，一边摆手，一边说：“小白兔，你不要这样看书，回家看吧！”

小白兔不听劝告，把老山羊的话当耳旁风，躺在地上懒洋洋地说：“我这样没事的。”说完就不再理睬老山羊了。老山羊摇着头走了。

第二天，小白兔在强烈的阳光下坐着看书。这时，小鹿姐姐听说了这一件事，特地跑来劝小白兔。她严肃地对小白兔说：“小白兔，你这样会近视的，你快回家看吧！”

小白兔左耳朵进，右耳朵出，满不在乎地说：“我不会近视的。”

小鹿姐姐摇着头也走了。

不久，小白兔果然近视了，他后悔地想：我应该听老山羊和小鹿姐姐的话，这样就不会戴眼镜了。

## 近视作文500字篇11

作者：戚路晗

有一天，我和爸爸妈妈看电视，妈妈发现我眯着眼睛，猜测我是近视了，不过不怎么深。我和妈妈都担心极了。说起近视，我还闹过一次笑话呢！

那天，我和妈妈一起去逛街，中途妈妈有事情要忙，就让我在一个地方等一下，我点头答应了，乖乖地坐在了木凳上。过了好长时间，妈妈还没来，我等得急死了。忽然，远处出现一个身影，黑衣服，白裤子……因为看不清，以为是妈妈来了，急忙大喊：“妈妈，妈妈！我在这儿，快过来！”可是“妈妈”好像很疑惑地向四周望了望，然后向我走来，当“妈妈”走到我面前时，她却很疑惑的问我：“小朋友，是你在叫我吗？你错把我当成你妈妈了吧！”我走近一看，才发现是一位陌生的阿姨。我不好意思地挠了挠头，说：“对不起，阿姨，我认错人了。”那位阿姨笑了笑，就走开了。我自言自语，生气地说：“都是近视惹得祸，气死我了！”

过了一会儿，妈妈来了，可我却不敢叫了，生怕又认错人了，妈妈看见了我，就走过来，说：“路晗，你怎么不叫我一声啊？”我一看是妈妈，大大地呼了一口气，快速地和妈妈讲起了事情的经过。

妈妈笑了笑，说：“看来近视得连妈妈都不认识了！”我不好意思地笑出了声。

直到现在，我还一直记忆犹新呢！所以，我一定要保护好眼睛了！

## 近视作文500字篇12

近视在当今社会是个严重的问题，甚至已被人视为一种潮流。

随着年级的增高，我班同学近视的人数逐渐增多，已远远超过了一半人数。

经过调查，我发现，我班同学视力大多数在4.8与4.9最多，只有少数同学的视力还保持在5.0以上。戴眼镜的同学有11个，但近视的却有20个，而我们班只有31人啊！没有近视的只有11个呀！

通过百度，我查到了近视眼可分为三种。第一种是轴性近视眼，是由于眼球前后轴过度发展所致。第二种是弯曲度过强所致。第三种是屈光率性近视眼，是由于屈光率间质率过高所引起。

针对这些调查资料，我要对大家提个建议：

要正确做好写字，读书的姿势，不要趴在桌子上或扭着身体。书与我们的眼睛保持适当的距离

。看书、写字时间不应该太长，中途保持适当休息，少玩电脑。看书、写字时的光线要适当。维生素b对眼睛有好处。近视的同学应该多吃含锌较多的食物。认真做眼保健操。

一起宣传保护眼睛，让大家眼里的世界更加明亮！

## 近视作文500字篇13

眼睛是心灵的窗户，是人体最宝贵的感觉器官，学校通过向家长发放讲授学习，将爱眼知识落实到每个家庭和幼儿。通过儿歌、讨论等形式让幼儿了解近视眼是怎样形成的，教育幼儿讲究用眼卫生，带领幼儿一起学习眼保健操，引导幼儿亲身体验眼睛的重要作用，懂得要爱护眼睛。让护眼行动从小做起，从现在做起。至少我通过这次学习知道了不少近视防控的知识。

孩子看书写字姿势很重要，尤其是刚刚上学的孩子，必须养成一个好的习惯。身体坐直，书或要写的笔记本离开孩子眼睛的距离是33厘米，不能太近或趴在桌子上看书、写字。否则时间长了容易造成驼背，还会影响视力。

收看电视节目，是调剂神经、消除疲劳、增进知识、欣赏艺术的一种正当的娱乐活动。如果看得时间过长，电视距离不适当，也会影响孩子的视力。特别是玩电子游戏机比看电视更能损害孩子的眼睛，家长必须提高警惕。看电视若想不损坏视力，人与电视机的距离保持在电视屏幕尺寸的6~8倍，并以看不清屏幕上横向细线条为好。同时还要注意孩子的坐位，使眼睛与屏幕尽量保持在水平位置，并让孩子坐在中间。

电视机的亮度、对比度应调节适宜，使图像清晰、柔和，而不能开得过亮或过暗。室内开一个3瓦左右的小电灯，可防止眼睛疲劳。孩子看书或写字时，要注意室内的照明条件让光线从左边射来，光线不要太强、太弱，防止刺眼，台灯效果比较好。

对患了近视眼的孩子，配带适度的矫正眼镜。在青少年近视眼中，治疗时首先要进行充分的散瞳验光。目的是解除睫状肌的紧张度，使眼的调节力完全松弛，这样才能测得准眼球轴真正的屈光度，即由遗传因素决定的真正近视度。如果不散瞳验光，随意选购，直接配镜，眼睛由睫状肌的过度收缩造成的调节紧张不能解除。真性、假性近视混杂在一起，必然对眼正月有直接的损害，久而久之，睫状肌持续过度收缩，将眼球轴逐渐拉长，假性近视也就成了真性近视。因此，散瞳验光是十分重要的环节，切不可忽视，验光后配的眼镜才是最合适的。

眼睛是人们了解世界的窗口，为使幼儿从小养成保护眼睛的良好习惯，尽快行动起来吧!

## 近视作文500字篇14

你注意到了吗?在我们身边有很多人都戴着一副又笨又重的近视眼睛。

在我家周围就有很多人老是戴着一副近视眼镜，他们看东西总是看不清，镜片又厚又重，有时，一个不留神，镜片还会自动脱落，甚至掉到地上砸碎。爱搞恶作剧人还会给这些戴眼镜的人起个“眼镜蛇”的外号，这些人真烦，戴眼镜已经很烦了，还给他们起外号，真的是不道德啊。

时代在近步，科技在发展，让我们的生活的水平提高了，生活的节奏加快了，人们的生活越来越舒适。可科技的发展也给我们带来了危害。电视，电脑，已成了我们生活中必不可少的休闲娱乐

设备，可是，如果我们长时间看电视、玩电脑，就会对我们的视力造成有一些危害，由于我们这些外来打工的民工租住的房屋狭小，我们看电视节目时离电视机的距离的距离太近，造成我们这些外来民工子女的视力快速下降，我们虽然也明白多看点是对我们视力不好，可本来就少娱乐设施的我们，又怎么舍得离开好看的电视节目呢？再加上一些读写姿势的不正确，我们的视力每况愈下。

为此，我们要保护视力。必须做到：

- 1、我们在看电视，玩电脑的时候要控制好时间，不要时间太长，离开电视机和电脑的距离要合适。
- 2、我们看书作业的时候要做到身体要离课桌一拳，眼离书本一尺，手离笔尖一寸。
- 3、要经常做眼睛保健操。

这些都是预防近视的好方法，大家要行动起来，为保护我们的心灵窗户而努力。

### 近视作文500字篇15

一天早上，阳光明媚，小兔搬了一摞书，坐在草地上全神贯注地看了起来。过了一会儿，小兔又躺在草地上看。羊伯伯看见小兔躺在草地上看书，关切地对小兔子说：“不能这样看书，对眼睛不好。”小兔子不听劝告，还是躺着看书，羊伯伯无奈地走了。

有一只小鹿从山上跑下来，看见小兔坐在太阳底下看书，就对他说：“不能这样看书，对眼睛不好。”小兔子不听，依然坐在太阳底下看书。

过了两个星期，小兔子近视了。他很着急，因为他已经看不清东西了，他该戴眼镜了。

小兔子终于知道了以后不能躺着看书，也不能在阳光下看书，这样对眼睛伤害太大了！

### 近视作文500字篇16

总评：这篇看图作文写得富有童趣。作者通过丰富的想象，紧紧抓住“迷上了看漫画书”这个关键语句，展开叙述，道出了“晶晶近视了”的原因，事情的交代比较完整，美中不足的是语句还不够流畅，对“晶晶”的心理和神态细节描写欠具体，最后也没有突出“晶晶”近视后的后悔心理。

### 近视作文500字篇17

小白兔欢欢非常喜欢看书，吃饭的时候欢欢看书，中午休息时欢欢看书，晚上睡觉前还看书，朋友们都说它是个小书迷。

有一次，欢欢在看书，被它妈妈看见了，妈妈就说：“看书的时候把头抬高点。”小白兔也很不耐烦地说：“知道，知道。”一边说一边把头抬高，可等妈妈走了以后，欢欢又把头低下去了。



要吃饭了，妈妈左找也找不到欢欢，又找也找不到欢欢，就开始大声叫：“欢欢你在哪呀！”原来欢欢在卫生间里看书呢！妈妈说：“别在这里看书，这儿光线非常暗。”可小白兔说：“马上出来，这个故事很快就就看完了。”妈妈就去盛饭了。

周末，妈妈骑三轮车带欢欢去公园玩，谁知欢欢偷偷拿了一本书，妈妈一边骑车，欢欢一边看书。书里的故事太有趣了，欢欢都入迷了。

睡觉前，欢欢还躺在床上看书。妈妈看见了就说：“别躺着看书，不然你的眼睛会坏的。”小白兔却说：“我的眼睛好着呢！”

渐渐的小白兔欢欢越来越看不清东西了，妈妈只好带它去医院，结果，大夫说欢欢得了近视眼。以后小白兔只能戴着一副眼镜了，小白兔欢欢非常后悔没听妈妈的话，可是后悔已经来不及了，它只能接受现实了。

### 近视作文500字篇18

三年级时我的眼睛近视了，这让我很苦恼。上课时，看不清黑板和投影上的字，而在远处的人也看不清是谁，每天还要戴着副眼镜，真麻烦！

有一次，我上学没戴眼镜，上数学课时，张老师在黑板上写了很多数字，我看上去都迷迷糊糊的。当张老师叫我回答时，我哑口无言，不知道该怎么办好，张老师见我答不上来便严肃地说：“上课要好好听讲，不要开小差，坐下去！”我坐了下去心里感到很委屈：不是我不听，而是我看不见黑板上的字。而上语文课时，幸好姚老师只在黑板上写一些重要的东西，写得很少，可是当要开“词语小火车”时我呆住了，因为词语是姚老师抄在纸上，通过投影仪显示出来的，我心急如焚，当姚老师叫到我们这组时我的新更是“怦怦怦”地乱跳，我急中生智想到：陆凌霄没有近视，我问他吧。于是我轻轻的问了下。陆凌霄很快告诉了我，我高兴极了，连连说道：“谢谢！谢谢！”我的心里暗暗想到：哎，近视了真倒霉，没了眼镜真不方便，可戴了眼镜又这么麻烦，哎只怪当初没有好好保护好眼睛！

没有近视的朋友们，你们知道近视了会有多么麻烦吗？像我当时没保护好眼睛，可现在后悔却来不及了。所以请你们一定要保护眼睛，少看电视，对看看绿色！

### 近视作文500字篇19

一天早上，小明背着书包戴着帽子走在上学的马路上，他双手捧着书认真地看，看得津津有味。中午，小明一边看书，一边吃饭。晚上睡觉时，小明躺在床上，把书放得近近的，歪着脑袋斜着眼睛，聚精会神地看起书来。

过了一段时间，小明觉得眼睛(很)不舒服，就自己去测视力。测完了医生说：“你得近视了。”小明后悔地说：“我以后再也不躺着看书、走路看书、吃饭看书了，我一定要好好保护眼睛。”

### 近视作文500字篇20

人们常用眼睛来比喻某事物的重要，有双健康的眼睛，无论对读书、学习、工作、生活都极为重要。

可遗憾的是许多同学由于从小读书、写字姿势不正确，没有认真地注意用眼卫生，因而使一双明亮的眼睛变得近视了，只好戴上眼镜。众所周知，戴上眼镜既不舒服又不方便，给人平添了许多烦恼。为了让我们能有一双健康的眼睛，必须预防近视的发生。

那么应该怎样预防呢？

首先，要掌握正确的写字姿势。这就是“三个一”，即头离桌面一尺，身离桌子一拳，手离笔尖一寸。有的人认为趴着写字很舒服，但是由于这样，眼睛离桌面距离小了，造成近视，甚至会成为斜视。平常写字时，大家应该时时注意这“三个一”。

其次，要掌握正确的读书姿势。第一，视线要与书相平；第二，不要躺着看书。视线要与书相平必须在不进入“禁区”的情况下。长期躺着看书，就会越看越近，日久天长视网膜受到损害，为了看清事物，你只好求助于近视眼镜了。

第三，要注意读书、写字的环境。既不要在光线太弱的地方看书，也不要不要在光线太强的地方看书。

在光线太强的地方，光线照在书面上，再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会被损害。在光线太弱的地方，为了使自己能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看。时间久了，眼球的晶状体和视网膜距离过长或晶状体折光力过强，使进入眼球的图像不能正落在视网膜上，而落在它的前面，也会使眼睛近视。

当然，平时坚持认真地做眼保健操，也会对预防近视起到重要作用。

朋友，祝你能有一双明亮健康的眼睛！

## 近视作文500字篇21

早上，小明拿着一本书走在上学的路上。他一边走一边低着头看书。同学看见了，对他说：“不要边走边看书，会变成近视眼的。”可他不听劝告，继续边走边看书。

中午，妈妈让小明睡觉。可他躺在床上看书。妈妈对他说：“不要躺着看书，会变成近视眼的。”他却像没听见似的，继续躺着看书。

下午，放学了。小明趴在桌子上写作业。奶奶看见了，说：“不要趴着写作业，会变成近视眼的。”小明却不听奶奶的劝告，继续趴着写作业。

就这样，一天一天过去了。小明终于带上了厚厚的眼镜。他后悔地想：如果我早听大家的话，就不会戴上眼镜了。

## 近视作文500字篇22

小兔子非常喜欢看书，一看就是几个小时。

一次，小兔子躺着看书。老山羊走了过来，提醒着：“不要躺着看书，这样对视力不好。”

小兔子不听劝告，当作耳旁风。

第二次，小兔子在强烈的阳光下，坐着看书，小鹿姐姐哼着歌走了过来，看到小兔子竟然在这么强烈的阳光下看书，就在旁边劝告说：“小兔子，小兔子，不要在强烈的阳光下看书。这样对视力不好，进房间把台灯打开看书，好吗？”

小兔子还是不听，左耳朵进，右耳朵出，满不在乎。小鹿姐姐只好叹了一口气走了。

不久，小兔子看完书之后，觉得眼睛很不舒服，妈妈带他去了医院，医生说：“要配眼镜。”于是，小兔子只能戴上一副黑色的眼镜。他好后悔，想：我真应该听老山羊和小鹿姐姐的话。

从此，他再也不用不正确的姿势看书了。

### 近视作文500字篇23

小白兔是一个非常非常喜爱看书的小动物，而且坐姿也很端正。

可是有一天，他坐着觉得背后不舒服就躺在绿油油的大草原上看书，山羊伯伯慢慢地从小白兔身边经过对小白兔说：“你呀，不能躺着看书，会像我爸爸一样近视的。”小白兔不信继续看书。

不久，小白兔觉得有点看不清书上的字了！“该怎么办呢？”小白兔灵机一动想：我坐起来，再把书放近一点不是行了吗。可她还是看不清字，然后她又再坐正一点把书再放近一点看。

下午，小梅花鹿也在绿油油的大草原玩。她看见小白兔这样子看书后连忙向小白兔跑去。小梅花鹿姿势优雅地对小白兔说：“你不能像我哥哥一样看书，靠得太紧会近视的。”小白兔也不信继续看书。

慢慢地，她养成了坏习惯，过了一段时间，小白兔戴上了眼镜后悔的说：“早知道听她们的意见，以后不再躺着看书了！”

### 近视作文500字篇24

星期天的早晨，小兔带着家里的书打算去草地上找个舒服的地方坐在那里看。它走着走着，看到前面不远处有一个树桩子，小兔走过去坐下，拿起来一本书津津有味地看了起来。

小兔看了一会儿觉得有点累了，于是它站起来伸了伸懒腰，它想：“如果我躺在草地上看书一定会很舒服吧！”想着，想着，它就躺在草地上继续看起书来。这时，年迈的山羊爷爷经过这里，山羊爷爷摸了摸小兔的头对它说：“躺着看书对视力不好，赶紧起来坐起来吧。”小兔瞟了山羊爷爷一眼继续躺着看书，山羊爷爷生气地走了。

过了一会儿就到了中午，太阳升到正中间，阳光照在小兔身上可晒了，可小兔依旧全神贯注地看着书。这时，小鹿姐姐走过来，关心地对小兔说：“不能在太阳底下看书，你的眼睛会看坏的，你还是回家看吧。”小兔‘哼’了一声对小鹿姐姐说道：“我的视力好的很呢！不用你担心。”说完它继续看着书。

一个星期后小兔觉得看东西觉得有些模糊，爸爸、妈妈立刻送小兔去医院检查眼睛。做了一些检查后医生说：“小兔，你的眼睛近视了，需要配带眼镜。”说完小兔觉得后悔极了，它想：“当时为什么没有听山羊爷爷和小鹿姐姐的话呢。”

小朋友们，我们可不要学习小兔不爱惜自己的眼睛哦！我们一定要保持用眼卫生，用正确的坐姿看书和学习，保护好我们的眼睛。

## 近视作文500字篇25

“你只要对人家多看一眼”就能得到真诚的微笑。这是我在文章里最欣赏的一句话，使我匪夷所思……

这篇文章主要写了女主人公调到新公司，因为没熟人，便摘掉眼镜。所以在看人的时候容易“多看一眼”，略带些表情，而这样又像在打招呼，因此对这意外的温情心怀感激的一篇小故事。多么朴实，多么简练的语言文字和内容，正是因为这样，才能使许多读者产生观点和看法，我也不例外。

有人说：“只要心里存着一个美丽的梦想与期盼，一个慈祥的微笑也能化解寒霜。的确，微笑是人间最美丽最好的表情，所以，在不同的情况下微笑也就会获得意想不到的温暖与友好……

正是如此，才使我在现实中也逐渐学会了微笑。见面打个招呼微笑是友好；不愿回答某个窘迫问题微笑是谅解；在困难、挫折面前微笑是自信。生活中西要微笑面对的事情很多，就是需要我们处处留心去发现。

潜移中，默化里。微笑早已成为我生活中每天必不可少的，早已成为我最深厚的拥有。朋友们！俗话说：“笑一笑，十年少！因此，我们应该要学会微笑，把微笑的喜悦传递并分享给每一个人吧！

## 近视作文500字篇26

近日，教育部办公厅印发《关于开展20\_年春季学期近视防控宣传教育月活动的通知》(以下简称“通知”)，部署在20\_年3月开展春季学期近视防控宣传教育月活动。

通知要求，各地和学校要紧扣主题、因地制宜，围绕提高爱眼护眼意识、加强近视监测干预、改进学校日常管理、加强手机管理、有效带动家长参与、宣传有益经验做法等六方面活动内容，针对影响视力的重点因素，采取切实管用的措施方法，利用春季学期开学有针对性地部署本地和学校开展近视防控宣传教育月活动。

通知强调，各地和学校要开展内容丰富、形式多样、互动感强的爱眼护眼科普宣传。坚持公益，严禁任何单位和个人借宣传教育月名义搭车开展商业性活动。统筹好教育、卫生健康等方面力量，合力加强近视防控宣传教育工作。

## 近视作文500字篇27

青春烦恼之被眼镜“压迫”的日子

如果时光可以倒流，我会好好珍惜你、爱护你——我的眼睛！如果当初我好好保护你，那我就不就会饱受眼镜的“压迫”了。唉，被眼镜“压迫”的日子真是苦不堪言啊！

### 三令五申

上午，我正兴致勃勃地看着自己喜爱的电视剧。一个熟悉的声音在耳边响起：“跟你说了多少遍了啊？不许看太长时间的电视，你看看，都两个小时了！”妈妈又在对我进行思想教育了，她说这话都不下千遍了。

“妈，你就让我再看一会儿吧！”我央求道。因为刚好看到很关键的剧情，所以拿着遥控器的手，迟迟不肯按下“关闭”键。“不行！”妈妈的语气不容讨价还价。

“唉！”我仰天长叹一声，依依不舍地关掉电视。“都近视了，还这么不注意，戴眼镜的滋味很好受吗？”妈妈还在絮絮叨叨。这能怪谁呢？只怪自己不爱护眼睛，如今佩戴了眼镜，连电视房都快要变成我的禁区了，真悲哀！

### 严加看管

下午，我正在为一道数学题冥思苦想，爸爸推门而入，紧接着便是一顿严厉的批评：“你怎么做作业的？眼睛都快钻到书里去了！亏你还戴着眼镜！”爸爸一阵唾沫横飞的数落，打乱了我的思路。我不甘示弱，争辩道：“爸，我是在专心致志地思考解题方法，平时我不是这样的……”“哼！你平时要是注意一点儿，会戴上眼镜？”爸爸理直气壮地揪住我的“小辫子”。我自知理亏，只好低下头，沉默不语地听着他的“长篇大论”。此时，再多的辩解也无济于事，眼镜就是最好的证据啊。眼镜啊眼镜，你可把我给害惨了！

### 狂轰滥炸

傍晚时分，我坐在门前看小说。哪知，又传来一阵“噪音”：“都什么时候了，还看书！白天再看不行吗？本来视力就不好，还不爱护眼睛，以后近视越来越深怎么办？”爸妈正在收棉花，竟然还有时间和精力数落我！为了远离“噪音区”，我只好放下心爱的小说，坐在门前看风景。其实哪有什么风景呢？戴上了眼镜，我还能轻松地看什么呢？

我知道爸妈是关心我，我现在才真正体会到，只要沾上眼镜，就会有无尽的烦恼。戴上眼镜，虽然什么东西都能看得很清楚，但这些景物却都是“外来物”。

上课的时候更加难受，由于天气炎热，头上容易出汗，眼镜也就频频往下滑。每当此时，我就会用手迅速地往上推一推眼镜，无奈镜片上又有些模糊，只好把眼镜拿下来擦一擦。等我忙完这些，老师已讲了不少解题的方法。日复一日，我错过了很多知识，学习成绩也因此后退了一大截。“多亏”了它，我又多了一个外号——“四眼妹”。

眼镜给我带来了无穷无尽的烦恼，我真后悔当初在被窝里看书，近距离看电视，趴在桌上看漫画……眼镜啊，我什么时候才能不受你的“压迫”呢？我还有没有“拨开云雾见青天”的一天呢？

### 近视作文500字篇28

一个绿草如茵的大草原上，住着一只小兔，大家都叫她红红。一天早晨，阳光明媚，万里无云。

红红吃过早餐，她搬了一大叠新书，找到了一个大大的树桩当桌子，又搬来一把小椅子，坐在大树桩前面津津有味地看起来。

看着看着，红红觉得有点累了。她伸伸懒腰，望着一望无际的草原，心想：这草地郁郁葱葱，整洁又美丽，躺下来一定很舒服！于是，小红就躺在草地上，一边看书，一边还得意洋洋地说：躺着看书真是太舒服了，脖子也不酸了。山羊爷爷恰好路过这里，看见小红躺着看书，连忙挥手说：红红，你不能躺在地上看书，不然眼睛会近视的。红红摇摇头，说：放心吧，山羊爷爷，我的眼睛好得很呢！怎么会近视？山羊爷爷叹叹气，摇摇头，无可奈何地离开了。

又过了一会儿，红红觉得有点不舒服，她懒洋洋地坐起来，坐的端端正正的。此时正是中午，太阳高照，照得红红眼睛都快睁不开了，红红眯着眼继续看书。小鹿姐姐兴高采烈地来找红红玩，看见红红在阳光下看书，连忙挥手说：红红，千万不能在阳光下看书，这样会伤害眼睛的！红红瞟一眼小鹿姐姐，满不在乎地说：放心吧，我的“眼睛好着呢！小鹿姐姐见红红不听劝告，只好伤心地走了。

又过几天，红红的眼睛真的坏了，只能带上眼镜才能看清东西了。红红后悔极了，可是后悔已经来不及了。

## 近视作文500字篇29

我虽然不是很喜欢看书，但是我比较爱玩电脑，看电视，所以我的视力并不好。就而言之，一双乌溜溜的大眼睛变成了近视眼。从五年级开始，我的视力就比较模糊，本想配一副眼镜的，可妈妈说暂时反对。知道五年级第二学期，我的视力一天不如一天，才不得不配一副眼镜。

近视是件很麻烦的事情，它给我带来了不少苦恼，因为妈妈反对我戴眼镜。每当我戴起来的时候，她都叫我少戴，还说女孩子戴眼镜不好看，戴的时间长了，让人感觉眼镜都失去神了。可妈妈哪里知道近视的苦恼呀。若不戴眼镜，看远的东西都看不清楚，带来许多不方便。

近视对我来说，真是件烦恼的事呀！因为有了眼镜，就得时时刻刻都带在身边，而我又有时忘记带。弄得我自己都苦笑部得。记得有一次，妈妈带我去看电影，而我却偏偏忘了带眼镜，无可奈何，只得将就点儿了，结果这么一场精彩的电影就在精彩中过去了。还好是国语片，虽然看不清楚，不过倒还算知道讲什么。如果是外语片，看了也跟没有看一个样。

由于妈妈的反对，我只能在某一些场合戴眼镜。有时有人和我打招呼，我不晓得是熟人，只得走自己的路。不知道我近视的人还以为我是“目中无人”呢。哎！真是“哑巴吃黄连——有苦说不出”呀！

以上的痛苦，我想，只有近视的人才能体会到。

同学们，好好地保护你们的灵魂之窗——眼睛吧，不要糟蹋了它，到时候，就算你后悔也来不及了！

## 近视作文500字篇30

在森林王国中，有一只活泼可爱的小白兔，名字叫丽丽。它特别喜欢看书，早上起床第一件事就

是坐在床上看书，但是这样看书的习惯特别不好。

每天中午，小白兔都在太阳底下看书。小松鼠看到了跑过去对她说：“丽丽，不要在太阳小文档网小编为丽丽检查了视力对丽丽说：“丽丽，你都近视啦！是不是平时不注意用眼卫生？”丽丽羞愧地低下头，后悔极了。

小朋友们，千万不要向丽丽学习坏习惯，一定要注意用眼习惯，保护自己的眼睛哦！

### 近视作文500字篇31

我很喜欢躺在床上看书，疲倦了就把书往脸上一盖，就呼呼大睡了起来。

最近在上课的时候，老师在黑板前写字，我总是看不清黑板上的字，时常把黑板上的题目给抄错，这种情况还越来越加重。级任老师知道了我的情况后，打了个电给我的家长，爸妈知道了，立刻带我到眼睛铺检验我的眼睛。检验出来的结果是，我患了近视眼，这个消息对我来说是个晴天霹雳的消息，因为我屡次的不听爸妈的劝告，现在患上了近视，回到了家一定会把我给痛骂一顿。

我配了一副蓝色框框的眼镜，镜片厚得像一本漫画一样。戴上了这个眼镜，去到了学校还得给同学们嘲笑，还会觉得非常的不方便。真后悔我没听爸妈一直以来的劝告，我一定要把这架在鼻梁上的眼镜给“甩掉”！

### 近视作文500字篇32

周末的一个早晨，小兔来到草地上看书。它找了一会儿，找到了一个树桩，于是把几本书放到树桩上，就开始专心致志地看起书来。他看了一会儿书，觉得有点累了，于是他看了看草地，他想：“这么柔软的草为什么不躺下去看书呢？”于是他就躺到草地看书。过了一会儿，山羊爷爷路过这里，看到小兔这样看书，他就三步并作两步走过去对小兔说：“你不能躺着看书，这样会近视的。”小兔说：“我的视力可好了，怎么会近视呢？”听到这话，山羊爷爷失望的走了。

第二天小兔又来到草地上看书，看了一会儿，太阳越升越高。小鹿姐姐路过这里，看见小兔在太阳底下看书，于是她连忙上前去对小兔摆摆手说：“小兔你不能在阳光下看书，如果再这样下去你会近视的，你还是回家去看书吧！”

一天一天过去了，小兔还是我行我素。又过去了几天，小兔感觉它的眼睛好像被一层层白纱布蒙起来一样。于是，小兔的爸爸妈妈连忙带小兔去看医生，医生叹了口气说：“小兔已经近视了，得戴眼镜了。”小兔戴了眼镜心里后悔不已，心想：“要是早一点听山羊爷爷和小鹿姐姐的话，就可以不戴眼镜了。”

小朋友，你们可不能学小兔哟。

### 近视作文500字篇33

古人云：眼睛如果还没有变得象太阳，它就看不见太阳；心灵也是如此，本身如果不美也就看不见美。可现在，有好多同学都不注意眼睛的视力，看一看，现在的同学们一个个，年龄那么小、

## 眼睛缺“上身”了

让我来告诉你们近视眼的坏处吧！近视眼会导致：视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴镜，会导致生活学习不便。中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。升学、参军、考公务员和找工作受限。老年后因为花眼而必须配两副眼镜。近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。最主要的危害是，中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲。据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼而居第三位。

那么近视是怎样产生的呢？我想以下几点逃不了责任：一、小学生写字时，不注意姿势，没有做到“书离笔尖一寸远，桌离胸脯一拳远，头离书本一尺远”这个标准。二、看书姿势不正确，躺在床上看，或是趴在床上看，只要舒服，不管对眼睛有没有坏处了。三、看电视时间太长，离电视距离太近，有的人还趴着看，造成眼睛长时间疲劳，辐射太大伤身体。四、科技发达了，家家有了电脑，上网查资料虽然方便了，但大部分人是用来上网聊天，玩游戏，一天做在那里，盯着那么一个屏幕，再好的眼睛也会近视的

你看，近视是多么痛苦。电脑玩不了、电视看不了，因此对的同学们，提出五要，五不要：

### 五要

- 1、写作业时姿势要正确，养成写作业时“一尺一寸一拳”的习惯。
- 2、要认真做好眼保健操
- 3、定期检查视力，看视力是否下降，近视者应配戴眼镜
- 4、写完作业或看完书后，眼睛觉得疲劳，一定要让眼睛适当休息。
- 5、使用电脑时，眼睛要与屏幕之间保持50厘米以上的距离，在使用时应多眨眼，保持眼睛的湿润，最长不能使用一小时，其间要休息10分钟。
- 6、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

### 五不要

- 1、不要长时间看电视，玩电脑，应适当休息，眺望远处或看绿色植物。
- 2、不要躺着或趴着看书。
- 3、不在动荡的车厢内、轮船上、光线不好的地方看书。
- 4、不要用手擦眼睛。
- 5、在写作业、看书时，不要在光线比较暗的地方书写、看书



6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。大家可要保护好视力哦。

### 近视作文500字篇34

一天，白云在天上散步，美丽的蝴蝶在花丛中飞舞，而活泼可爱的小兔子拿了很多书到深林里来。它在山坡的木桩上面坐着看书。

过了一会儿，小兔子不知不觉地躺了下来。这时拥有白色长胡子的山羊爷爷走了过来：“小兔子，别躺着看书，对眼睛没有好处。”说完山羊爷爷就走了。小兔子心想：不准我躺着看书，我就坐在像柔软的地毯一样的草地上看书。想着它便换了一个姿势。

但是，它把书拿得很近。

这时，穿着裙子的小鹿姐姐走了过来对小兔子说：“小兔子弟弟，不要把书本拿得太近，不然会近视的！”说完，小鹿姐姐就走了。这一次，小兔子没听进去。

就是这样，小兔很爱看书，每天都看，但是她看书时眼睛离书太近的坏习惯一直没改，过了一段时间，小兔子戴上了眼镜。“真是不听他人言，吃亏在眼前呀！”小兔子后悔地说。

### 近视作文500字篇35

春天到了，晴空万里，小草从泥土里探出脑袋，花儿随风飘扬，小鸟在一望无际的天空中自由自在的飞翔。天空中一朵朵白云轻轻的飘来飘去，有的像一只只羊在吃草，有的像大老虎在空中追寻猎物，有的像一只只蝴蝶追逐着。小兔看外面的风景那么好，于是决定出去看书。小兔来到一个大树桩前蹲下来，拿起一本书津津有味地看了起来。它两手撑着下巴，脸上带着微笑，开心极了。

由于长时间蹲着，小兔感到不舒服，它摸了摸小草，小草又软又暖，他便决定躺在小草上看书。看得正投入，山羊爷爷哼着小曲儿走过来，看到小兔躺在草地上看书，皱了皱眉毛，担心地说：“小兔，不要躺在草地上看书，这样会近视的。”小兔应声答道：“知道了。”山羊爷爷听了，摸着长长的胡须，放心地走了。

手举着看书确实太累了，它便坐了起来。太阳渐渐地升了起来，阳光越来越强烈。穿着花裙子的小鹿兴奋地走过来，看到小兔，急忙跑过去说：“小兔，你难道不知道在强烈的阳光下看书很伤眼睛嘛，这样你会近视的。”小兔理也不理，转过身去，继续沉浸在书的世界里。小鹿见小兔不理不睬，气呼呼地走了。

渐渐地，小兔看东西越来越模糊，它近视了，戴上了厚厚的眼镜。小兔撇着小嘴，皱着眉头，不好意思地低下了头，“我真不应该不听山羊爷爷和小鹿的劝告。”小兔后悔极了。

小朋友们，你们一定不要向小兔学习哦！

### 近视作文500字篇36

达芬奇说：“眼睛是心灵的窗户。”它是人体最重要的器官，让我们看到一个五彩缤纷的世界，一个充满阳光的世界；它让我们能够分辨是非黑白。这一点，我也算感同身受了！年轻的时候，我戴上了高度近视眼镜，这让我明亮而炯炯有神的大眼睛渐渐失去了光泽。

在夏季体育课上，我汗流浹背地坐下来休息，我的眼镜趁机在我的鼻梁上打了一个“滑梯”。“哦，谁捏了我？”当我转过头时，一个戴着厚镜片的大姐赶紧对我说对不起。实际上，准确地说，应该是对我旁边的雕塑说的，我的心里突然糊涂了。定睛一看，“近视王国”四个字突然映入我的眼帘。再一看，很多人都奔向大门，这怎么可能没有我呢？我跟上去看了看。突然，一个姐姐拦住了我。仔细看。这不是刚刚打中我姐姐了吗？在我恢复之前，她用甜美的声音把我拉了回来：“孩子们，这是近视的王国，请戴上眼镜。”他一边说，一边递给我一副粉色镜框的眼镜。虽然我觉得很奇怪，但我还是拿走了。我观察了我周围的人，果然，他们都戴着眼镜。我一戴上眼镜，就觉得眼前一晕，脚也不听使唤，就这样跌跌撞撞地走进了近视的王国。

“孩子们，来，我们去近视图书馆。”刚进门，一个阿姨就把我拖进了图书馆。上帝，这里的光线不是太亮就是太暗。你怎么能看书呢？不管我喜不喜欢，阿姨把我拉到毯子边，扔给我一本书，并规定我必须躺下来读它。我没有读太久，但是我的眼睛感到酸酸的和疲倦的。我起身想离开这里，但被一位叔叔拦住了：“孩子们，近视图书馆规定，阅读时间需要长达12个小时。你只看了一个小时，还不能走。”上帝啊。这是什么奇怪的地方，有这样的规定吗？我吓坏了，跑开了。但是当我转身的时候，我找不到出口。我必须看12个小时吗？看到叔叔又从远处走来，他提醒我：“孩子们，请在离开前看12个小时。”我不得不沮丧地坐下来，但时间过得越来越长。虽然有我最喜欢的漫画书，但我坚持不了这么长时间。我突然想起父母的唠叨：“休息一下，别让你的眼睛靠近，你会近视的！”爸爸妈妈，你们在哪里？

几个小时过去了，我的眼睛开始流泪。慢慢地，我的眼睛终于忍不住闭上了。当我睁开眼睛时，我看见自己躺在草坪上。那是一场梦！但是这个梦让我更加珍惜我的眼睛，我不会抱怨父母对我的关心和爱。

## 近视作文500字篇37

在内蒙古大草原上，住着一只小兔，由于它全身雪白，所以大家都亲切地叫它小白。一天早上，阳光明媚，万里无云，小白手里捧着一叠书，兴高采烈地来到大草原上，它看见一个树桩，心想：“我如果拿这个树桩当桌子，那该多舒服啊！”小白把书放在树桩上，还搬了一张小椅子，就坐在上面津津有味地看起来。

小白看累了，伸伸懒腰，望了望一望无际的大草原，心想：“这草地又绿又软，躺下来一定很舒服！”说着，小白就地躺在了草地上，一边看书，一边得意洋洋地说：“哈哈！躺着看书真舒服，脖子一点也不酸！”山羊爷爷见了，连忙挥了挥手，说：“小白，别这样看书，眼睛会变坏的。”小白放下书，看了山羊爷爷一眼，说：“山羊爷爷，我的眼睛好着呢，怎么会坏呢？”山羊爷爷叹叹气，摇了摇头，无可奈何地走了。

中午，太阳高照，光线越来越强。小白正坐在太阳下，大豆般的汗珠一滴一滴地往下流。小鹿姐姐看见了，连忙挥手，对小白说：“小白，小白，在强光下看书对眼睛不好！”小白瞟了一眼小鹿姐姐，满不在乎地说：“我的眼睛好着呢，你不要多管闲事，赶紧干活去！”小鹿姐姐摇摇鹿角，扯扯衣服，伤心地走开了。

时间一天天过去，小白的视力越来越差，最后只能带上眼镜才能看清楚东西了。他坐在地上哇

哇大哭，真后悔当初没有听别人的劝告。

### 近视作文500字篇38

有一天，天气晴朗，蓝蓝的天空中飘着朵朵白云。有个爱看书的小兔子，他对爸爸说：“爸爸，我想去野外看书。因为，外边空气新鲜，我还能晒太阳。”爸爸同意了。他高高兴兴地带了些自己喜欢的书，去到一片遍地是青草，到处是花香而又迷人的地方。

小兔子看了看，心想：我躺在草地上看书，该多好呀！于是，他就慢慢的躺下去了。这时山羊伯伯从远处走了过来。他看见小兔子躺在草地上看书，便对小兔子说：“你怎么躺着看书呢？那样平躺着看书对眼睛不好。”小兔子听了山羊伯伯的话，心里有点不高兴。他爱答不理的继续看书，根本就没起来。山羊伯伯只好无可奈何的摇着头走开了。

这时，太阳慢慢的升高了，而且，阳光逐渐变强烈啦！小兔子感觉阳光把眼睛照得不行了，才坐了起来。过了一会儿，正在散步的小鹿姐姐看见小兔子在太阳底下看书，她连忙走了过来，对小兔子说：“小兔子，现在的太阳光太强了，你不能坐在这里看书。这样对眼睛不好，容易变成近视眼的，你应该回家看书。”小兔子听了小鹿姐姐的话说：“这是不可能的。”小鹿姐姐看小兔子这么不听话，只好默默的走开了。

因为小兔子喜欢看书，但没有养成良好的阅读姿势和习惯，也不听长辈们的劝告。最终，它戴上了近视眼睛。

所以我们要预防近视，佩戴上合适的眼镜，让孩子能清晰地看清物体。多进行户外运动，多看远处和绿色的植物，不要看手机和电视，做眼保健操或眨眼睛，都可以预防近视的发生。

### 近视作文500字篇39

又是声争吵

他不耐烦地坐在椅子上

电影开始拉帷

还是烦绪如麻的火

不停地燃烧

影片淹没了他的火

愉快的步伐

很明显的欢喜

书店的一角

无人问津的图书

只因太俗

甚至透不过俗气来

似乎很乐

趣味地翻了底

朋友远唤他，问道：

“这是什么字？”

密麻而小的字

手指截住了一个

“那是‘俗字’”

## 近视作文500字篇40

“今世进士尽是近视，近视尽是今世进士……”每当想起这个绕口令，我都后悔不已，要是能拥有一双明亮的眼睛该有多好啊！可就在五年级时，我不幸成为了“近视一族”。

六年级时，我无可奈何地戴上了眼镜。有人认为戴眼镜是智慧的象征，可我这个拥有两年以上近视龄的人却认为它是噩梦的开始。虽然我的眼镜不一直戴着，但还是落下了一个“四眼儿”的称号。每当我戴上眼镜时，眼前便会浮现出几年前的那些不良用眼习惯：因为小说科幻色彩较高，且故事情节异常吸引人，所以用半天的时间将自己闷在家里一次性读完。读完后，眼睛里充满血丝，极度疲劳；因为觉得外面没意思，便把自己闷在家里看一整天的电视。想到这些，我追悔莫及。现在，眼睛的工作量稍大一点或工作时间稍长一点，它就会难受至极。为了缓解眼睛的疲劳，我不得不缩短眨眼的间隔，以至于又有了不停眨眼的坏毛病。有时，为了看清物像，我只能将眼睛一条缝来看东西，但有时还是看不清楚。

因为近视而受罪的还不止眼睛。因为眼镜的工作是用鼻子和耳朵的牺牲来完成的，以至于鼻子和耳朵长期受到煎熬。尽管眼镜没什么重量，但时间长了也不好受啊。

唉，这令人讨厌的近视。

## 近视作文500字篇41

近视眼作文300字

小兔非常喜欢看书，可是它有一个坏习惯，就是每次看书都会连续看很长的时间。而且还不注意看书的姿势。

这天，小兔一边躺在草地上享受温暖的阳光，一边看起了漫画。这时，老山羊爷爷走了过来，说：“小兔啊，不能躺着看书，这样对眼睛不好！”小兔听了，不以为然，仍旧躺在草地上看它的漫画书，而且看得津津有味，直到太阳落山，再也看不清字了，才恋恋不舍的从草地上爬起来，走回家。

第二天，天气非常晴朗，温暖的阳光照耀着大地。小兔来到山坡上割草。休息的时候，它又被有趣的故事书吸引了，坐在阳光下看了起来。这时，小鹿阿姨走了过来，对它说：“小兔啊，不能在强光下看书，否则会弄伤眼睛的！”小兔听了，心想：“我的眼睛好着呢！”它没有听小鹿阿姨的话，仍旧坐在强光下看啊看，直到肚子饿了，才扛起青草走回家去。

就这样过了一天又一天，小兔的眼睛看东西渐渐模糊起来。兔妈妈急坏了，忙带小兔来到动物医院，经过检查，医生说：“小兔近视了！”就这样，医生给小兔带上了一副大大的眼镜。

小兔很后悔，它对小伙伴们说：“你们大家可千万不能像我这样啊！”

## 近视作文500字篇42

从前，有一只狗，叫维特·西米。

一天，它遇到了小马福尔斯，福尔斯近视了，总是戴着个600度的眼镜。福尔斯先打量了维特·西米一番，问：“你是谁？”“我叫维特·西米，是……”还没等维特·西米说完，福尔斯抢先说：“哦，你是只狗，而且还是只黄色的拉布拉多。”

“您怎么知道？”维特·西米得意的问。

“因为我有学问。算了，不跟你说了，我还有急事，bye?bye!”说完，福尔斯拔腿就跑远了。

第二天，维特·西米又来到昨天遇见福尔斯的地方，看见了福尔斯又在那里。维特·西米迫不及待的问道：“福尔斯先生，您为什么这么有学问？”福尔斯有些不耐烦的说：“因为这个眼镜。”说完，福尔斯又撒腿跑开了。

维特·西米立即陷入了沉思之中：要有学问就得戴上眼镜，那怎样才能戴上眼镜呢？正好这时，猴子库库克从旁边经过，问维特·西米为什么不高兴，维特·西米叹了口气说：“我想带上眼镜，但不知道怎样才能戴。”猴子库库克笑着说：“算你问对人了，你只要近视就好了，近视的方法我会告诉你的，看电视时离电视机一分米远，或者躺在床上看书……”维特·西米一声不吭的听完后，心情立即转忧为喜，连声说了谢谢便回家了。

一个月后，维特·西米真的戴上了眼镜，它此时才知道戴上眼镜是多么的不好，悔恨也为时已晚了，再说呢，福尔斯和库库克也早已不见了踪影，心里有气也没地方撒，只有暗自后悔……

## 近视作文500字篇43

“今世进士尽是近视，近视尽是今世进士……”每当想起这个绕口令，我都后悔不已，要是能拥有一双明亮的眼睛该有多好啊!可就在五年级时，我不幸成为了“近视一族”。

六年级时，我无可奈何地戴上了眼镜。有人认为戴眼镜是智慧的象征，可我这个拥有两年以上近视龄的人却认为它是噩梦的开始。虽然我的眼镜不一直戴着，但还是落下一个“四眼儿”的称号。每当我戴上眼镜时，眼前便会浮现出几年前的那些不良用眼习惯：因为小说科幻色彩较高，且故事情节异常吸引人，所以用半天的时间将自己闷在家里一次性读完。读完后，眼睛里充满血丝，极度疲劳；因为觉得外面没意思，便把自己闷在家里看一整天的电视。想到这些，我追悔莫及。现在，眼睛的工作量稍大一点或工作时间稍长一点，它就会难受至极。为了缓解眼睛的疲劳，我不得不缩短眨眼的间隔，以至于又有了不停眨眼的坏毛病。有时，为了看清物像，我只能将眼睛一条缝来看东西，但有时还是看不清楚。

因为近视而受罪的还不止眼睛。因为眼镜的工作是用鼻子和耳朵的牺牲来完成的，以至于鼻子和耳朵长期受到煎熬。尽管眼镜没什么重量，但时间长了也不好受啊。

唉，这令人讨厌的近视。

## 近视作文500字篇44

有一天，天气晴朗，春风送暖。小白兔来到了野外玩。

它走着走着看到了许许多多的书，于是它就拿了一本书看了起来，书太好看了，小白兔看了一本又一本。它看累了就躺着看。这时山羊爷爷走过来了，对小白兔说：“不要躺着看书，不然会近视的。”小白兔说：“谢谢您的提醒了。”山羊爷爷说：“不用谢，累了就休息一会儿再看吧！”

中午，太阳高照，阳光火辣辣地照着大地，小白兔拿着书坐在草地上专心地读了起来。这时小鹿看到了它，对它说：“不要在太阳底下看书会近视的，如果你长久这样看的话要戴眼镜的。”

因为小白兔太爱看书了，它读的入迷时完全忘记了山羊爷爷和小鹿哥哥的提醒。一年后它的眼睛近视了，医生给它配了眼镜。它戴着眼镜做什么都不方便，它后悔当初没听山羊爷爷和小鹿哥哥的劝告。

## 近视作文500字篇45

早晨，春风拂面，鸟语花香。一只可爱的小白兔捧了许多书走出了家门，找了一个读书的好地方——大树桩。只见他双手托着下巴，专心致志地看起书来。一张小嘴迎着春风，微微上扬，爱学习的小兔真棒！

过了好久，小白兔累了，干脆就躺在了草坪上。一边躺着，一边还继续看书，这书实在是太有意思了。山羊爷爷正好经过，看到小白兔躺着看书，这可不行啊。他赶紧提醒小白兔：“哎呀，我的宝贝儿，躺着看书会近视的。”小白兔知道山羊爷爷见多识广，赶紧坐起来。“我听您的，山羊爷爷，我不会再躺着看书了。”小白兔笑嘻嘻地和山羊爷爷告别。

快中午了，头上太阳散发出一道道刺眼的光。可是小白兔不去在乎它们，他依旧沉浸在书的世界里。小鹿姐姐过来了，“小兔，小兔，这样不行！”小鹿姐姐着急地劝阻小白兔。小白兔很纳闷：躺着看书不行，怎么坐着看也不可以啊？小鹿姐姐一本正经地说：“强烈的阳光伤眼睛，不能在太阳底下看书的。”小白兔嘴上答应着，可是等小鹿姐姐一走，忍不住又继续老样子看书。

过了一段日子，小白兔觉得周围的世界变得模糊了，原来是近视了。这下，小白兔只能戴着眼镜才能欣赏辽阔的草原，美丽的鲜花了。他真后悔自己没有听小鹿姐姐的话，可是，世间是没有后悔药的。

## 近视作文500字篇46

小兔白白很爱看书。一天，天气晴朗，白白抱了一大摞书到草地上的木桌子上去看，正当白白看得津津有味的时候，太阳升到了最高处，白白觉得阳光晒在身上暖暖的，于是就心想：不如我边晒太阳边看书吧！然后就弯下腰。

下午到了，白白觉得很凉爽，于是就躺了下来。这时，山羊爷爷走了过来，对小白兔说：“白白，不能躺着看书，这样对眼睛多不好呀！”小兔说：“没关系，我的眼睛好得很呢！”山羊爷爷摇了摇头走开了。

太阳渐渐落山了，小白兔还是不肯回家，小鹿姐姐正好走了过来，小鹿姐姐看见小白兔还在看书，又劝它说“白白，天已经快黑了，你还是别看了吧！这样对眼睛多不好啊！”小白兔笑着说：“小鹿姐姐，我要在月亮升起之前把书本书看完。”小鹿无奈地走开了。

就这样，日复一日，小白兔觉得看什么东西都有点模糊不清了。又过了几天，小兔就连在它眼前的东西都看不清了，这时候小兔才意识到自己近视了。

小兔虽然喜欢看书，但是读书的习惯不好。小朋友们，我们读完一本书要适当休息一会儿，要不然你们也会近视。

## 近视作文500字篇47

我的近视程度不是很高，但我喜好戴眼镜。当然，不是为了故作斯文。斯文不是我的风格，恰如叔本华所言：“模仿别人的风格，就像戴了一副假面具，不可能与别人完全一样。”也不是为了我渐渐浓密的下巴上有一个映衬，多显些内敛的感觉。成熟就意味着得担负许多东西，尽管快要二十了，我还不想这么早为生计所累——才须纵横，诗须纵横，方不负箫心与剑名。无缘无故地，我想起了辛稼轩的“为赋新词强说愁”。以前，我对此是无动于衷的，如今却明朗起来了。孩提时代，爱是爱，恨是恨，你抢我一个糖果，我就毫不“大度”地跟你“散伙”。谁怕谁呀！又有谁会为月亮缺了半块而整天黯然神伤呢？估摸着，我那时候视力肯定很棒，不是有人说：“世界上只有上帝和孩童看得最清楚了！”但是，孩童的这一双明净的瞳又略嫌不足，有如无知的善良，少了现实的味道。大概是到了这个城市，我才开始稀里糊涂，一则山村里的野性尚未“铅华洗尽”，二则离开家又给了我更多孤独和思考的机会。于是，我怀着无比崇敬的心情去揭开这陌生人世的面纱，有时甚至到了暗自窃喜的境地。

成熟的历程不忍回首，恰如蝉之脱壳，蛇之蜕皮。一次又一次迷茫后，我一次又一次躲在暗角独自舔着自己血淋淋的“伤口”。原来我不能大声哭泣了，原来别人得罪了我我还要对他笑，原来和女孩说话不能靠得太近，原来别人唤我的名字我不能欣喜若狂，原来我叫别人的名字不能声音太高口气太硬。我的近视就是从那个时候开始的，一点儿一点儿地严重，更何况自己读小说常常不分日夜，每有余暇，便手不释卷，乃至废寝忘食。许多我在人群中学不到的东西，竟被这些文字一一灌进了脑中。

不过，文学虽扎根于现实，却因寄托了文人的习性而游离了生活。纸上论兵法，我终究不如意。我的眼前开始出现一层层的模糊，像盖了一层浑厚的雾，万物已不再是万物了。有一天，我伫立在窗前，凝视着清晨的浅阳，惊恐地发觉：这阳光——这万物魂灵的阳光也是如此的单调，所谓的万紫千红都是让人失望的。这么一想，我时常会冒出遁世的念头，永远撒手凡尘，了无牵挂地来，了无牵挂地去。

可是，我真的可以了无牵挂了吗？这难得的生命难道只在人世间匆匆无痕地走上一遭，却不留下丝毫的印记吗？我梦想追逐刻骨的绚烂，涩涩的情愫汹涌澎湃了。湖风湖水凉不管，孤身一注掷温柔。我抚着伊人的脸，感受自己的存在，用诗篇记录下这鬼魅般的曼妙。

早开的花儿早败，缱绻伴着诗篇在失望中彻底火化了。再一次回眸，我却发现生活已被我糟蹋得支离破碎。“历劫风沙道未成，天凤鸾鹤怨三生。”在他人的欢声笑语中，我在家默然窝着。我学会了抽烟，学会了在寂寞中打发光阴。那些日子都是烈日炎炎的，只有黄昏的时候，我才离开屋子只身去山上。一个人站在山巅，却怎么也看不清楚不远处的水田，我已经不仅仅是眼睛上的近视，而且是一个心灵上的近视。

我平躺在床上，听我挚爱的老歌，眼前竟莫名其妙地飘忽起来：我来到一片空旷的草原，一束阳光朝我射来，我伸出手，只见手上托着一架三棱镜，阳光射在上面，折射到天空中，幻化为一道道七彩霓虹。我不确定这是不是双巫的预兆，只是在思绪乍断的一刻，脑中掠过许许多多的东西：我所憎恶的利益关系原来是最正常的，讨好卖乖原来也是一种生存的手段，不苟言笑原来不是做作的深沉，不与人争原来并不证明你木讷无知，“三点一线”的单调原来并不意味着活得就不精彩。渐渐地，我学会了在这平淡而周而复始的时光里发掘快乐的理由，学会了在伤心时泪不再往心里流，开心时不因放肆的笑容而迷失。我戴上了我的眼镜，看见了漫漫飘雪下嬉闹的人群，而不是冷霜枯枝，看见了曾经的皓齿红颜，而不是肝肠寸断的了局。我忽然拥有了许多曾经忽略而今珍视的美好，正应了李慕白的经典台词：“握紧拳头，你什么也没有，松开它，你便拥有了一切。”

我戴上了这副眼镜，我再不是近视眼了。

## 近视作文500字篇48

你注意到了吗？在我们身边有很多人都戴着一副又笨又重的近视眼睛。

在我家周围就有很多人老是戴着一副近视眼镜，他们看东西总是看不清，镜片又厚又重，有时，一个不留神，镜片还会自动脱落，甚至掉到地上砸碎。爱搞恶作剧人还会给这些戴眼镜的人起个“眼镜蛇”的外号，这些人真烦，戴眼镜已经很烦了，还给他们起外号，真的是不道德啊。

时代在进步，科技在发展，让我们的生活的水平提高了，生活的节奏加快了，人们的生活越来越舒适。可科技的发展也给我们带来了危害。电视，电脑，已成了我们生活中必不可少的休闲娱乐设备，可是，如果我们长时间看电视、玩电脑，就会对我们的视力造成有一些危害，由于我们这些外来打工的民工租住的房屋狭小，我们看电视节目时离电视机的距离的距离太近，造成我们这些外来民工子女的视力快速下降，我们虽然也明白多看点是对我们视力不好，可本来就少娱乐设施的我们，又怎么舍得离开好看的电视节目呢？再加上一些读写姿势的不正确，我们的视力每况愈下。

为此，我们要保护视力。必须做到：



- 1、我们在看电视，玩电脑的时候要控制好时间，不要时间太长，离开电视机和电脑的距离要合适。
- 2、我们看书作业的时候要做到身体要离课桌一拳，眼离书本一尺，手离笔尖一寸。
- 3、要经常做眼睛保健操。

这些都是预防近视的好方法，大家要行动起来，为保护我们的心灵窗户而努力。

## 近视作文500字篇49

綦江县三江中心小学 六年级一班 朱彤在一个茂密的森林里，有憨厚可爱的小熊、活蹦乱跳的小猴、还有高贵优雅的孔雀……它们生活在美丽的大森林里，日子十分快活。

小熊喜欢用脏兮兮的手揉眼睛，喜欢睡在床上看书，不喜欢做眼保健操。一天，小熊家买了一台电视机，小熊喜欢得不得了。天天坐在离电视机很近的地方看电视。不到几个月，它看东西变得模糊不清。熊妈妈知道后着急得不得了，问松鼠医生才知道，这叫“近视”。开始，小熊觉得没什么大不了的，所以并不放在心上。又过了几个星期，小熊看东西已经看不清了。无奈，熊妈妈只好给它配了一副眼镜。

戴一副眼镜真不方便！小熊在吃树上的果子时，眼镜经常被树枝挂掉；低头喝水的时候，眼镜也经常掉进水里；和小伙伴一起游泳的时候，戴着眼镜下水，雾蒙蒙的一片，可不戴眼镜吧，又什么也看不清楚，一不小心就会撞上水里的大石头，头上长一个大包……熊妈妈不知道给它配了多少副眼镜。

还有一回，小熊正在和小伙伴玩游戏，突然，凶恶的大灰狼来了，小伙伴们纷纷逃走了。小熊才走了几步，眼镜就掉了，它怎么也找不到，眼看着大灰狼要追上来了。小熊顾不得眼镜，慌忙向前跑。“哐”小熊一下子撞在了大树上……就在大灰狼要吃掉小熊，黑猫警长来了，救出了小熊。

经过那次后，小熊怀念起没有近视的时候的快乐生活了。它痛改前非，坚持天天做眼保健操，少看电视，注意用眼卫生，终于摘掉了眼镜。

现在，小熊经历了戴眼镜的痛苦后，知道戴眼镜并不舒服，所以它见到不爱护眼睛的人，总会教育它。在它的努力下，整个森林都没有近视的了。

## 近视作文500字篇50

近视已成为中小学生中的普遍现象。就以我们班为例，近视的同学占到全班人数的一半左右。很不幸，我也成为了近视队伍中的一员。

近视真的是一件很令人烦恼的事！

有一次，我上学就要迟到了。于是，我背起书包拔腿就跑。结果，我忘了拿那该死的眼镜。到了学校，我才发现。回家拿吧，时间又来不及，不回去拿吧，我又看不清楚。唉！进退两难。最终

，我只好稀里糊涂的听了半天课，老师写在黑板上的字，我一个也没看清楚，只好抄同桌的笔记。可是，老师却批评我上课不专心。唉，我可真是哑巴吃黄连有苦说不出！

由于妈妈的反对，我只有在上学、看书、看电视时，才能带眼镜。有的时候，我走在大街上，突然有人冲我招手，向我打招呼，我不知道是什么人(因为我近视了，看不清楚)。于是，便埋头走自己的路，对他人毫不理睬。知道我近视的人倒没有什么，要是遇到一个不知道的人o他肯定会以为我目中无人、妄自尊大。真是跳进黄河也洗不清。

近视为我的学习和生活都带来了很大的烦恼。早知道，我就不会长时间看书;早知道，我就不会长时间看电视;早知道，我就会养成良好的用眼习惯;早知道，我就会……唉，早知如此，何必当初呢!现在后悔也来不及了。假如上天再给我一次机会，我一定会好好保护我的眼睛。

## 还是近视作文

每个人都有一双明亮的眼睛，它赋予我们一个五彩缤纷的世界，让我们感受其中的乐趣，体会到大自然中的美好。但是美好的东西都有其缺陷，随着生活的富裕，社会上的一些事物都在悄无声息地对人们的眼睛造成危害。

电视，是我们“足不出户，却安知天下事”的窗户，当我们沉浸在其中时，我们的眼睛也在受到紫外线的侵袭;电脑，是开启我们心灵的另一道窗户，对现在这一个时代来说，掌握了它，是一把开启未来幸福之花的钥匙，可它同样也给眼睛带来伤害。

也许有人认为近视并不可怕，戴上一副眼镜，不是又如从前了吗?这种想法也不排除可能，关键是每个人都不具备相同的想法，上面所说的是对于乐观的人来说;性格内向的人也许认为：戴上眼镜是多么丢人的事。面对那些视力良好的人，这一类的人往往还会产生自卑感对学习失去信心，缺乏动力。这可是一种不健康的心理现象，必须及时纠正过来，否则后果将不堪设想。

经常过度紧张学习的学生，通常会有眼睛酸痛的感觉，我认为这是眼睛的一种疲劳现象。我通常是滴上几滴眼药水，闭上眼睛休息片刻，但是效果不是很明显，而且有关医学证明：眼药水中含有防腐剂，会对眼睛造成一种慢性伤害。虽然我不太确定是否跟食物有关，但是就算是有，我也很难从心底去认同，毕竟我还是偏向于“光线”这一方。

打从我小学六年级开始，我就已经近视了，刚开始我还不太愿意戴眼镜，初一的时候，黑板上的字逐渐看不清，到了初二，由于学习的紧张，使我不得不硬着头皮戴上眼镜。刚开始还不太习惯，慢慢地，日子一久便没有什么可顾虑的了。如今，我都初中毕业了，眼睛也在一步步地加深，让我十分苦恼。以前听同学介绍买了个“眼保姆”，花了一千多块冤枉钱，还是不见好转，真是把我气得半死。我常听人家说，少年一旦近视，老年将不会得老花眼，对于这一点我总是很庆幸自己，虽然只是早晚受罪罢了，对每个人还是很公平的。

在这里，我想对那些沉迷于网络游戏和电视的人说：请多多爱惜自己的眼睛，它是我们的方向盘，请让它多多休息吧!

## 近视作文

有一只爱看书的小兔去书店买了好多好多的书。

小兔坐在树桩上迫不及待地看起来。小兔看呀看！觉得不舒服，它就躺下看书，正在小兔看得津津有味的时候，山羊伯伯走过来，关心的对小兔说：“小兔你可不能躺下看书呀，对眼睛不好。”小兔说：“我眼睛好着呐，不用你管，山羊伯伯，你赶紧走吧，不要打扰我看书。”山羊伯伯说：“你近视了，别后悔！”小兔从早上看到了中午，小鹿走过急切的说：“哎呀！小兔你怎么能在这么强的光小文档网小编为了我更多孤独和思考的机会。于是，我怀着无比崇敬的心情去揭开这陌生人世的面纱，有时甚至到了暗自窃喜的境地。

成熟的历程不忍回首，恰如蝉之脱壳，蛇之蜕皮。一次又一次迷茫后，我一次又一次躲在暗角独自舔着自己血淋淋的“伤口”。原来我不能大声哭泣了，原来别人得罪了我我还要对他笑，原来和女孩说话不能靠得太近，原来别人唤我的名字我不能欣喜若狂，原来我叫别人的名字不能声音太高口气太硬。我的近视就是从那个时候开始的，一点儿一点儿地严重，更何况自己读小说常常不分日夜，每有余暇，便手不释卷，乃至废寝忘食。许多我在人群中学不到的东西，竟被这些文字一一灌进了脑中。

不过，文学虽扎根于现实，却因寄托了文人的习性而游离了生活。纸上论兵法，我终究不如意。我的眼前开始出现一层层的模糊，像盖了一层浑厚的雾，万物已不再是万物了。有一天，我伫立在窗前，凝视着清晨的浅阳，惊恐地发觉：这阳光——这万物魂灵的阳光也是如此的单调，所谓的万紫千红都是让人失望的。这么一想，我时常会冒出遁世的念头，永远撒手凡尘，了无牵挂地来，了无牵挂地去。

可是，我真的可以了无牵挂了吗？这难得的生命难道只在人世间匆匆无痕地走上一遭，却不留下丝毫的印记吗？我梦想追逐刻骨的绚烂，涩涩的情愫汹涌澎湃了。湖风湖水凉不管，孤身一注掷温柔。我抚着伊人的脸，感受自己的存在，用诗篇记录下这鬼魅般的曼妙。

早开的花儿早败，缱绻伴着诗篇在失望中彻底火化了。再一次回眸，我却发现生活已被我糟蹋得支离破碎。“历劫风沙道未成，天凤鸾鹤怨三生。”在他人的欢声笑语中，我在家默然窝着。我学会了抽烟，学会了在寂寞中打发光阴。那些日子都是烈日炎炎的，只有黄昏的时候，我才离开屋子只身去山上。一个人站在山巅，却怎么也看不清楚不远处的水田，我已经不仅仅是眼睛上的近视，而且是一个心灵上的近视。

我平躺在床上，听我挚爱的老歌，眼前竟莫名其妙地飘忽起来：我来到一片空旷的草原，一束阳光朝我射来，我伸出手，只见手上托着一架三棱镜，阳光射在上面，折射到天空中，幻化为一道道七彩霓虹。我不确定这是不是双巫的预兆，只是在思绪乍断的一刻，脑中掠过许许多多的东西：我所憎恶的利益关系原来是最正常的，讨好卖乖原来也是一种生存的手段，不苟言笑原来不是做作的深沉，不与人争原来并不证明你木讷无知，“三点一线”的单调原来并不意味着活得就不精彩。渐渐地，我学会了在这平淡而周而复始的时光里发掘快乐的理由，学会了在伤心时泪不再往心里流，开心时不因放肆的笑容而迷失。我戴上了我的眼镜，看见了漫漫飘雪下嬉闹的人群，而不是冷霜枯枝，看见了曾经的皓齿红颜，而不是肝肠寸断的了局。我忽然拥有了许多曾经忽略而今珍视的美好，正应了李慕白的经典台词：“握紧拳头，你什么也没有，松开它，你便拥有了一切。”

我戴上了这副眼镜，我再不是近视眼了。

## 预防近视从我做起作文

树立科学爱眼护眼的思想，对我们小学生来说是多么重要。

眼睛，主要可以分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜可以保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

眼睛就像一个照相机，各个部分有各种不同的功能，比如说：透明而且光力强的角膜及晶状体相当于镜头；依光线强弱可缩小或开大的瞳孔相当于光圈；含有丰富的色素，具有遮光作用的脉络膜相当于暗箱；感光组织视网膜则相当于感光胶片。

眼睛的工作过程大致是这样的；自然界各种物体在光线的照射下反射出明暗不同的光线，这些光线通过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电化学变化，将光刺激转换为神经冲动，通过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线；晶状体也通过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远方，让眼睛放松。每天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺在床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素A和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会大量射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他曾经告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是后来，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

有一次，由于我上网时间长，眼睛又痒又痛，就一直用手去揉搓，结果眼睛红了一大片，更加痛苦难受，视物也模糊不清，我害怕地直叫妈妈，千万不要让我害了自己……医生开了眼药水，并语重心长地嘱咐：“小朋友，要少看电视、少上电脑，多吃水果、胡萝卜，书写姿势一定要端正，还要注意眼部的休息及运动，才能拥有一双明亮的眼睛哦！”

几天后，谨遵医嘱的我，重新找回欢乐。

同学们，让我们保护好心灵的窗户，让我们拥有一双明亮的眼睛吧!

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发