

眼镜超期“服役”太伤视力



你知道你戴的眼镜也有使用期限吗? 儿童青少年最佳换镜周期1年, 青年最佳换镜周期1-2年, 中老年最佳换镜周期2-3年……专家指出, 眼镜超期“服役”将对人视力健康造成不同程度的伤害。

的年龄变化有着内在的深层关系。除了儿童、青少年之外, 老花眼镜的使用周期也与消费者的年龄变化有着密切的关系。中国人一般过了45岁后眼睛开始老花, 而随着年纪的不断加大, 老花的度数也会不断增加。一般来说, 一个人从45岁后到80岁, 老花的度数会从0逐渐增长到350-400度。

同时专家提醒: 眼镜也是一剂处方药, 不是随便可以佩戴的。

孩子: 戴眼镜前, 先查查散瞳

孩子的眼睛调节能力很强, 近距离看书后容易产生视觉紧张, 会造成近视的错觉。而散瞳后睫状肌放松, 眼睛调节能力下降, 恢复后的度数才是最接近真实的数字。很多以为是300度近视的孩子, 散瞳后其实只有200度, 但一旦戴上眼镜就很难摘掉了。

专家建议, 15岁以下近视的孩子, 排除眼疾后一定要做快速散瞳, 之后再配眼镜。

而对于10岁以下远视儿童, 则可采取慢速散瞳方式。

成人: 买眼镜前, 要测好参数

因为成年人的眼睛调节能力已减弱, 散瞳已无必要, 但专家提醒, 一些年轻人配眼镜图时尚好看, 有的甚至连光都不验, 不合适的眼镜势必会导致严重的视觉疲劳。其实配眼镜需要很多精确的数据。医院在给患者配眼镜时会给每位患者测出详细的球镜、柱镜、轴向、瞳孔间距等数据, 如必要还需进行双眼视觉功能检查, 但在一些商业眼镜店, 详细的检测过程则基本上被忽略了。

每隔两三年对眼镜做一次“体检”很有必要。人能看到东西是靠角膜、晶体等几大介质, 通过复杂的光线折射原理将成像点精确地投射在视网膜的黄斑中心凹, 如有偏差, 刚开始可能看东西没问题, 但久了容易产生视觉疲劳甚至造成眼疾。 郑帆影

冷知识

有些城市夜间电费为何只收半价

你知道什么是分时电价吗? 它是指在一些城市中, 一般从夜里10点到早晨6点, 电费只需按白天电费的半价支付。这种将电费分段计算的方式有什么意义呢?

我们知道, 人们的用电量同作息时间密切相关, 白天工作时段和傍晚的生活时段用电量, 入夜大多数人休息后用电量就降得非常低, 往往还不到白天的30%。可是, 这个现象对电力公司来说却是个大麻烦, 因为发电厂的发电机可不像家里的电器那样能够做到说开就开, 说停就停。发电厂的锅炉炉膛有十几层楼房那么高, 里面有几百吨的水和蒸汽, 温度为300℃-600℃, 庞大的汽轮机也同时处在这个温度下, 要它们冷却下来可不容易。同时汽轮机和发电机的转子有几十吨重, 转速达到3000转/分钟。两者巨大的热惯性和动惯性使发电机很难在短短几小时里停下来。停机如此, 开机更需耗费时间。因此, 对于发电厂来说, 要想在晚上关上机器, 到了早上又开始运转, 这样的操作是行不通的。即便是要在晚上少发一点电, 也要付出降低发电效率的巨大代价。因此, 增加夜间用电量是电网节能减排的一个有效措施。

既然发电量在夜间无法大量减少, 而白天大家都用电的时候发电量往往又会不够, 那么最好的办法就是鼓励用户尽量把白天需用电做的工作挪到晚上来做。人们形象地把白天用电多比喻成山的“峰”, 把夜间用电少比喻成山的“谷”, 那么把白天的一部分用电移到夜间用, 就可以起到“削峰填谷”的节能作用。这么一来, 发电机保持在波动不太大的持续工作状态中, 它的能源消耗最少, 发电效率最高, 生产也更安全。采取夜间电费半价的方式, 就是以低价电费来鼓励电力用户积极参与“削峰填谷”的用电方式, 共同为电力节能减排做出贡献。 谈宏彦

生活贴士

不同蔬菜的保质期

很多人买回蔬菜后就一股脑扔进冰箱, 殊不知不同的蔬菜也有不同的保质期, 那么蔬菜的保质期都是多久? 又怎样辨别坏没坏、还能不能吃呢?

绿叶菜 将绿叶菜扎成小捆, 根向下浸泡在水里, 可保鲜3~4天。绿叶菜发黄, 或是放软了, 最好不要食用。

洋葱 将买来的洋葱头晾干, 放在凉爽、干燥、通风的地方即可, 能贮藏很长时间。如用塑料袋包住或放入冰箱, 反而容易闷软、变质、发芽。发芽的洋葱是可以吃的, 部分腐烂的洋葱清除后也还可以吃, 但腐烂面积若过大则不要食用。

土豆 在放土豆的袋子里装上一个苹果可以抑制土豆发芽; 用保鲜袋扎起来, 让它与空气隔绝, 就能防止变干、腐烂和长芽; 土豆怕冻, 要放在纸箱里, 离寒冷的地方远点; 土豆不能和红薯放在一起, 否则两个都可能会坏掉。不成熟的青皮土豆是不能吃的; 土豆已稍有发芽, 发芽的部位及腐烂部分应彻底清除。如果土豆发芽的面积较大, 发芽的部位很多, 则千万不要食用。

青椒 青椒沾水以后会变质, 保存前不要用水洗, 直接擦干放入保鲜袋再存放于冰箱, 可以保存一周左右。发黄变软的青椒即为腐烂, 不宜食用。

大蒜 大蒜可以存入冰箱的冷藏室, 也可以放入保鲜袋中密封后冷藏或置于阴凉处, 切记不可受冻, 能保存至少半个月。发芽的大蒜是可以吃的, 但若发生变色、发霉、腐烂就不能吃了。

葱 把葱去掉皮、葱根, 洗净沥干水分, 切成段, 放进保鲜袋, 密封放入冰箱冷藏室, 可保存一周左右, 竖着放入冰箱里保存时间会更长。发芽、萎蔫、干瘪的葱可以食用, 但营养价值会大大下降。发黄的部位尽量不要食用。

姜 姜分为老姜和嫩姜, 老姜不适合冷藏保存, 可放在通风处; 嫩姜应用保鲜膜或者纸巾包起来放在冰箱内保存, 还可以冷冻保存。如果是发芽没有霉变的生姜, 可以把发芽的部分切掉食用。腐烂的生姜或长毛变绿的生姜则已经变质, 不能食用。 荆雪峰

养生保健

俗话说“民以食为天”应该怎样吃

俗话说“民以食为天”, 到底应该怎样吃? 科学膳食是一门极其复杂的学问, 虽然都以营养均衡为基础提供生命需求, 但每个年龄段对营养的需求不同, 还应该稍有所侧重。

青年人: 少吃加工食物 青年人身体机能活跃, 代谢速度较快, 所以摄入的能量也相应多一些。然而, 要确保你的能量是从营养丰富的食物中摄取的, 比如全谷物、蔬菜、水果、蛋类和豆类, 不要过度依赖加工食物。重要的营养素包括B族维生素, B族维生素存在于燕麦、瘦肉、大多数种类的蔬菜、牛奶等食物中。

中年人: 多吃绿蔬 从40岁开始, 关节开始疼痛, 皱纹开始增多。从五颜六色的蔬菜中摄取大量具有抗氧化和抗炎作用的营养素可以帮助延缓上述症状的出现。同时多吃深绿色的蔬菜、洋葱、大蒜和十字花科的蔬菜能够保护你的肝脏。通常, 心脏的健康问题在这个年龄段很容易凸显出来。建议多进行有规律的运动, 控制食盐的摄入量, 吃大量的蔬菜、水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质, 对保护心脏健康尤为重要。

从40岁到50岁的这10年中, 可能会出现明显的视力下降。为了减缓这种变化, 建议多吃一些富含叶黄素的食物, 比如菠菜、甘蓝、花椰菜、黄椒、南瓜、优质蛋类和奶类等。

到了50岁的年纪, 岁月的痕迹开始清晰地体现在皮肤上。建议大量食用橙色、黄色和绿色蔬菜, 这些食物提供的大量类胡萝卜素能有效对抗皮肤的损伤。

老年人: 多吃海产品 到了60岁, 骨骼强度开始下降。钙和维生素D对于骨骼的强健尤为重要。建议除了在乳制品、绿色蔬菜和坚果中摄取钙外, 膳食补充剂也是不错的补充钙和维生素D的选择。同时它们能帮皮肤形成屏障, 防止皮肤水分流失, 维持年轻态。

到了70岁, 肌肉强度锐减导致行动迟缓, 而这可能会带来更多健康问题。建议继续保持吃鱼油和姜黄的习惯, 以帮助减缓炎症, 增加关节的灵活性。同时好好保护大脑和记忆力, 可摄入鱼油和DHA(二十二碳六烯酸, 是对人体非常重要的不饱和脂肪酸), 蛋类也是保护大脑的优质食物。

项林

微科普

钱塘江汹涌“鬼王潮”



9月8日14时10分, 钱塘江“鬼王潮”抵达杭州萧山观潮城, 涌高1.2米。除了被称为“壮观天下无”的八月十八钱江大潮外, 农历七月十八也是一个大潮汛, 因其出现在“中元节”之后, 也被称为“鬼王潮”。钱塘江潮大小的因素包括天体运行、河床条件、台风、气压等。天体运行的周期、轨迹固定不变, 决定了涌潮在初始时的大小; 河床条件、台风、气压则在涌潮行进时给予其不同程度的影响。 杨亚东

收藏鉴赏

老报纸的价值你想不到

老报纸在许多人眼里不过是废品一堆, 殊不知就在这堆废品中悄悄藏着一些价值很高的宝藏。一些特殊日期的旧报纸可以卖到几百元一份, 而具有更加特殊意义的老报纸能卖出数千元, 甚至上万元。老报纸的价值主要是由四个方面决定: 发行时间的早晚、发行量、权威性和报纸题材的重要性。老报纸不易保存, 发行较早的报纸年代久远, 现在的存世量较为稀少, 而试刊号、创刊号和终刊号这类报纸, 发行量极为有限, 因此更加稀有。

首先最让大家瞩目的老报纸当属发行较早的早期报纸。这类报纸由于发行较早, 因印刷工艺和纸张容易变色且不易保存, 因此留存至今的早期老报纸品相大多较为一般。综合收藏市场的整体状况, 清代的普通报纸每份在200-500元之间, 民国普通报纸每份在100-200元之间。

除此之外, 创刊号也是报纸收藏中最引人注目的焦点之一。创刊号作为报社诞生时的第一份报纸, 其印量十分有限, 而且由于印发时间较早, 留存至今品相较为完好的创刊号报纸则更加稀有, 因此它的价格也在收藏市场被大家所看好。如1948年

出版的《人民日报》创刊号在拍卖市场上曾经拍出了1万元左右的高价, 而1949年出版的《工人日报》市价也在2万元左右。

除了正常出版的报纸之外, 一些号外也有着不菲的价值。如《大公报》1945年8月11日发行的“日本人吃原子弹号外”, 如今市价在1万元左右; 《新华日报》1949年10月1日发行的“新中国成立号外”, 目前市价3万元左右; 1925年孙中山先生逝世当天的一份《顺天时报》纪念号外, 成交价超过了7000元。所谓号外, 是指一家报纸在发生重大新闻或是特殊事件时临时印制并且免费发放的报纸。号外发行量也有限, 较为早期的号外现在已经成为了难得一见的珍品。

除了年份和发行数量的限制决定着一份老报纸的价值外, 老报纸的内容也能决定它能卖出多少钱。一般来说, 报纸讲究“图文并茂”, 一份带有图片的报纸要比单纯只有文字的报纸更为珍贵, 即便是只有一张图, 成交价也要比纯文字报纸高出至少10%, 而图文并茂的报纸当中, 带有漫画的尤其珍贵。

张晶