

电子产品学习已成趋势

学生如何科学保护眼睛?

随着利用电子产品学习成为趋势,许多家长面对电子产品给孩子带来的便利和可能影响眼健康的情况陷入了两难的境地。认识不够全面、电子设备种类繁多、缺少权威信息,是许多家长对电子产品持怀疑、犹豫态度的主要原因。

电子产品发出的蓝光对眼睛是否有影响?

有,但并不是所有蓝光都会对人眼有害。首先大家要知道,蓝光并不是电子屏幕独有的,它也存在于自然光线中,蓝光具有双重性,不全有害。如果屏蔽所有蓝光,可能造成儿童视觉发育不良。而根据中科院的测评,波长在415纳米到455纳米之间的短波蓝光与眼睛的光损伤密切相关。所以一方面在日常生活中要让眼睛及时得到休息,另一方面在选择电子产品时要确认是否屏蔽了有害蓝光。这一点可以关注一些权威检测机构的测评报告作为参照依据。

蓝光波长短,穿透力强,可通过角膜和晶状体最后到达视网膜。眼睛长时间受到这种高能蓝光刺激可能导致以下问题:

1. 刺激角膜引发干眼症;
2. 引起黄斑变性;
3. 诱导视网膜色素上皮细胞和感光细胞的损伤,引起视网膜屏障的炎症反应,给视网膜带来不可逆的光化学损害;
4. 过量蓝光抑制褪黑素分泌,增加皮质类固醇的产生,导致睡眠障碍;
5. 睡眠不足使人体的雄激素水平降低,从而导致腺垂体功能障碍,减少泪液脂质层的分泌,泪液过度蒸发,引起干眼症。

除了有害蓝光对健康的损



害外,长时间视近、不参加体育活动和较少的户外活动时间可能导致学龄儿童眼轴增长速度加快,从而加速近视发展进程。故长时间使用电子产品,对于防控孩子的近视进展也是不利的。许多孩子在学习时不仅不注意休息,甚至还可能出现过近视物,从而导致眼球长期处于过度紧张的调节超前状态。

除了蓝光,使用电子产品还存在什么潜在风险?

若周围环境较为昏暗或使用电子产品时屏幕亮度与周围环境亮度差异较大,以及屏幕画面经常卡顿、移动等则会导致视疲劳、眼胀、头痛、复视、记忆力下降和注意力不集中等症状的发生。

此外,人在看电子屏幕时容易发生瞬目次数减少的情况,从而导致泪膜稳定性下降、泪液蒸发时间延长,这也正是导致干眼的原因之一。有研究表明,约23%的青少年存在对智能手机等电子产品成瘾的情况。由于青少年处于身体发育的关键时期,久坐及不良的坐姿还可能影响脊椎和关节的健康。

正确护眼我们该怎么做?

培养好的学习方法,使用规

范的学习姿势。在平时的学习生活中,我们可以让孩子们劳逸结合,学习30至40分钟后眺望远方5分钟,多参加户外活动。此外,应科学、理性地选择具有护眼功能的电子学习设备。最后,家长在给孩子使用电子产品时一定要控制好用途和时间,防止孩子网络成瘾。

具体可以参照以下建议:

1. 纠正孩子弯腰、低头、趴着等不规范的坐姿;
2. 当孩子眼睛离屏幕距离过近时,及时提醒;
3. 定时提醒孩子学习时间;
4. 定时做眼保健操,带孩子定期调节放松;
5. 调整电子产品亮度,减小环境与屏幕的亮度对比,减轻视疲劳。

电子产品是一把双刃剑,尤其是仍有不少家长给孩子用手机、电脑、iPad给孩子上网课。因为这些电子设备的受众不仅是孩子,所以很容易忽略对青少年视力的保护。在给孩子使用电子产品学习时,我们还是应尽量注意他们的用眼安全。

北京大学人民医院眼科教授 王乐今

五一带孩子乘坐列车 安全放首位

五一小长假就要来了,平日忙于学业的小朋友们,正期待与家人开启一场愉快的旅行。在此提醒,出行乘高铁、列车时要注意安全才能玩得开心。

1. 进站候车时

在很多车站都可以通过手扶电梯进出站,小朋友们千万不要在电梯上玩耍,乘坐电梯时要紧紧牵住家人的手。如果家人手上拿了很多行李,那你要站在家人的前面,自己紧紧握住电梯扶手。提醒家长,如果推婴儿车出行,或者携带多名小朋友,谨慎乘坐扶手电梯,建议使用直梯,或寻求工作人员帮忙。

2. 站台候车时

五一小长假期间,部分地区还是伴随阴雨天气,车站站台面容易潮湿积水,带小朋友出行的旅客一定要注意站台安全,下雨天小心地滑,切忌小朋友在站台上追逐打闹。提醒家长,在站台候车时,家长带小朋友一定要站在白色安全线以内,切勿越线。下雨天,家长一定要看护好自己的小孩,注意脚下安全,以免发生危险。

3. 站台上车时

列车进入站台停稳后,车门会自动开启,按照先下后上的顺序,有序上下车。提醒家长,上下车时,家长要提醒小朋友看脚

下,注意站台与列车间的缝隙,家长要照顾好小朋友,严禁小朋友扒车门、追车跑。

4. 避开铁路周围

铁路线路两侧的围墙、栅栏、防护桩等能有效地保护铁路线路安全,小朋友安全意识薄弱,对铁路充满好奇,在没有家长的监督下,有可能通过破坏栅栏网或翻越围墙非法进入铁路线路。提醒家长,爱玩是小朋友的天性,作为家长一定要正确引导小朋友树立铁路安全保护意识,不损坏、翻越、钻爬铁路防护栅栏网,守护铁路线路安全。

中国铁路南昌局 刘天宇 罗倩

文明潇湘 爱卫同行

套装餐具用开水涮烫不能消毒

撕膜,用开水逐一涮一下碗筷……这不只是一个简单的习惯,其实是公众对套装消毒餐具卫生的担忧。那么,消费者常用的“涮烫”方式又有用吗?

一些病菌如沙门氏菌和诺如病毒在100℃的条件下都会死亡,但有一些细菌则在100℃也可能存活。消费者用来涮洗套装餐具的水很难保持在100℃,且加热时长不够,不能达到彻底杀菌的效果。有些病毒甚至需要120℃以上高温才能够杀灭。使用前用茶水涮烫一下餐具可在一定程度上去除洗涤剂残留物和灰尘等,但更多地只是心理安慰,由于温度和时间都不够,消杀病毒的效果几乎为零。

如果对餐馆里使用的套装餐具卫生安全不放心的话,以下建议供大家参考:

1. 尽量选择大型正规的餐饮店。大型的餐饮店通常会设有大型的洗碗消毒一体机,使用餐具更放心。
2. 如果去到普通的餐饮店也可以在使用前询问商家有没有消毒柜,自己再次对餐具进行二次消毒。

李令飞

旅游出发前高效整理行囊

1. 带什么?

首先,要根据要去地方的天气状况准备好衣物。如果是去海南,就可以选择薄衣物或者T恤;要是去东北,最好带上一两件厚衣服;当然,替换的衣物可根据去的天数来定。要是带小孩去,一定要多为他准备一些替换的衣物。生活用品可以在旅行前几天根据自己每天的生活起居规律依次整理,避免遗漏。

其次,像预防感冒、闹肚子、蚊虫叮咬的药也是必备的,有心脏病、哮喘等疾病者还要带上你自己的常用药。

整理好这些以后,还要考虑一些零碎的东西,比如餐巾纸、擦手巾、手纸等;身份证是必带的;爱好摄影的朋友当然要带上相机,小孩子的学生证等证件以及纸笔等小物件也不要忘记,万一有什么用途你才不会着急。

2. 怎样放?

如果你用的是一般的旅行包,最好将衣物等不常用的东西放在下层,而依次将药品、纸巾、证件等放在上层。当然,有一个双肩背的登山包就更好了,登山包一般都有好几个口袋可以分别放置这些东西,比如包的下层放置衣物和不常用的杂物,上层放置相机包等,包的顶盖放置药品、纸巾等物,包的两个侧袋分别放置证件等物品,再加上为专业登山运动员准备的小药品、洗漱用品包等,很多东西都可以分门别类地放置,这样你就不会因为东西多而乱作一团了。

无论去哪里,旅行袋都是最重要的旅行装具。旅行袋分为提式和背式两种。提式可以使肩膀放松,得到休息;背式可以解放双手,利于行动。在这里建议大家选择背式的,目前市面上出售的旅行袋大多是用高密度尼龙为用料,有一定的防水性。

泽川