

呵护孩子眼睛,从吃对了开始

开学了,学生们又投入到紧张的学习中。眼睛是心灵的窗户,而眼睛的灵敏度和视力又与营养密切相关。那么,保护孩子视力该吃些什么呢?

三类维生素为眼睛提供营养

维生素A是构成眼感光物质的重要原料,可增加角膜的光洁度,使眼睛明亮有神,秋水盈盈;反之,则会引起角膜上皮脱落、增厚、角质化,让本应清澈明亮的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清。含维生素A较多的食物有动物肝脏、水果、胡萝卜。

维生素B1、B2是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质,并有保护眼睑结膜、球结膜和角膜的作用,还可预防眼角皱纹的生成。此类维生素缺乏时,会使眼睛干涩、结膜充血、眼睑发炎、畏光、视物模糊易疲劳,

甚至发生视神经炎等。维生素B1主要来自米糠、麦麸、粗粮、豆类及花生;维生素B2则来自于肝、蛋、乳和蔬菜。

维生素C是眼球晶状体的重要营养成分,摄入不足时会出现晶状体混浊性白内障、角膜炎,前房、虹膜易出血。富含维生素C的食物有橘、柑、柚、番茄、鲜枣、猕猴桃及蔬菜等。

微量元素含量虽少,但作用重要

微量元素在人体内的含量虽少,但作用巨大。以下几种微量元素对眼睛的影响最大。

锌能增强视觉神经的敏感度,锌不足可导致锥状细胞的视紫质合成障碍,从而影响辨色功能。食物中牡蛎含锌量最高,海产品、蟹肉、肝、奶酪、肉类、花生也是锌的丰富来源。

硒是维持视力的重要微量元素。

山鹰是视力最敏锐的动物之一,它眼睛中的硒含量超过人眼中硒含量的百倍还多。含硒较多的食物有鱼、家禽、白菜、萝卜、韭菜等。

钼是组成眼睛虹膜的重要成分,虹膜可调节瞳孔大小,保证视物清楚。大豆、扁豆、萝卜缨中含钼较多。

铬不足时会影响胰岛素调节功能,使血糖升高,造成眼球晶状体房水渗透压上升,屈光度增加而导致近视。含铬丰富的食物有糙米、全麦、牛肉、蘑菇和蔬菜。

钙和磷可使巩膜坚韧,并参与视神经的生理活动。钙磷缺乏会使视神经发生疲劳,注意力分散,引起近视。所以,要多吃些含钙磷丰富的食物,如排骨、肉、新鲜蔬菜和鱼、虾、蟹等海产品。

胡献国

辟谣

橘子也分公母?

谣言:橘子有公母之分。相比公橘子,母橘子更甜一些。

真相:不仅是橘,柑、橙、柚都没有公母之分。位于果实底部、与果柄位置相对的凹陷或凸起,被称为“脐”,其实是脱落的花器官在果实上留下的疤痕。

这些疤痕主要是运输水分和养料的维管束的残迹,因为疤痕下方的果皮组织发育速度通常比果实的其他部分慢,甚至不发育,因此形成一个略微凹陷的“脐”。

之所以会出现肚脐有大小之分的现象,是因为不同果实这一部分的果皮发育速度有很大差别。同一品种的橘子中能看到不同大小、由点状到环状的脐部,不存在明显的界限来划分公母,也没有任何证据表明,脐部这一小块果皮的发育与果实的味道相关。

柑橘类水果味道的酸与甜,与产地、品种、土质、日照、树龄等有直接关系。所以,挑选的最佳方法并不是看果实的“脐”,而是品尝一下。

张宇

图吧

我国首座深远海浮式风电平台启运



近日,由海洋石油工程(青岛)有限公司建造的我国首个深远海浮式风电平台——“海油观澜号”从青岛西海岸新区顺利启运。该平台将安装于距海南文昌136千米的海上油田海域,为全球首座水深超100米、离岸距离超100千米的“双百”海上风电项目。项目投产后,风机所发电力通过动态海缆接入海上油田群电网,用于油气生产,年发电量可达2200万千瓦时,减少二氧化碳排放2.2万吨。

据视觉中国

(上接01版)

狠抓综合改革,减负增效提质量

“我家孩子书法作品上了班级光荣榜,老师还结合日常表现和此次作品展示,给她奖励了一颗星,孩子可开心了。”二年级2108班学生王梓瑞的家长点赞学校的做法。

这正是沅江市芙蓉学校破除“五唯”顽瘴痼疾,建立学生发展性评价机制的一个缩影。这个学期开学,该校开展了低年级非纸笔测评,策划了“一手好字、一双慧眼、一种梦想”三大内容。该校相关负责人表示:“采用多种形式和手段进行评价,使评价成为学生展示自我风采的舞台,让学生在评价中产生更强的学习动力。”

改革是最好的杠杆。为激活教师队伍一池春水,沅江市在市区中心学校推行星级教师评价。

一组数据就是最好的证明:连续两年30名教师受到市级以上表彰奖励,5名教师在教学比武中获省级以上奖励,4个教研课题获奖,辅导学生参加各类比赛获奖达100多次……市区中心学校办公室主任彭洪波说:“相较于之前,部分

教师干事创业的积极性明显提高,这是改革带来的收获,更是老师们不断努力的结果。”

沅江市教育局相关负责人介绍,该市严格落实“十不得一严禁”要求,全面清理制度、文件,废止2个、修改16个、完善14项;建立涉教入校检查考核评比申报审批制,设立减轻教师负担负面清单,让教师轻装上阵、舒心从教。

狠抓家校联动,校内校外稳质量

“进入高三,孩子和我的压力都很大。多亏了家庭教育指导中心的帮助,如今和孩子交流,更加融洽了。”沅江市第三中学高三班学生袁立(化名)的家长深有感触地说。

这个学期,沅江玉潭学校开展了教师大家访行动,历时3天,200余名教师走遍全市13个乡镇的3000余户家庭。

加强家校联系,凝聚教育合力,已成为沅江教育人的共识。

近年来,沅江市选定4个社区(村)作为市定家校共育样本点,实行“一线工作法”,定期到各乡(镇、街道)学校督导,推进家校社协同育人工作;搭建家庭教

育指导中心,累计参培家长达18000余人次;开展“万名教师进万家”活动等。

3年来,沅江市共对2200多名留守儿童及监护人开展“一对一、一帮一”心理疏导、家庭教育知识辅导和慰问活动,确保市定样本点在益阳家校共育工作中走在先、做在前。2022年,沅江市教育局关工委获得湖南省关心下一代工作先进集体荣誉称号。

狠抓教研教改,长管长严强质量

教学质量是学校办学的生命线,高效课堂是学生成长的重要保障。

2月中旬,桔园学校充分利用教师发展中心平台,开展以“聚集体智慧,备高效课堂”为主题的校本教研活动。活动中,老师们对教材内容、教学中遇到的困难进行梳理,并结合各班学情探讨适合的教学方法和解决措施。

“像这样的校本教研活动已成为一种常态。以问题为导向,坚持‘小切口’服务‘大课堂’。”沅江市教育局教研室主任李建华介绍。

2022年获得“益阳市教育育人楷模”的南嘴中学教师孙丽萍表示:“我见证了

●博闻

海中竟然也“下雪”

海雪是一年四季都能在海水中看到的有趣现象,该现象被称为海洋雪。海中真的会下雪吗?事实上,科学家在水中观察到类似雪的物质,是一种有机物,由死亡腐烂的肉、动物粪便和浮游植物组成,它们在海水中四处飞舞,宛如一场奇特的雪景。

海洋雪的出现与鲸鱼等大型海洋生物死亡密不可分。当鲸鱼死亡时,因为体内充满气体,所以会漂浮在海面上,尸体被水面上的鲨鱼和海鸟分食。最终鲸鱼下沉时,腐烂的尸体分解成小碎片,形成海洋雪的一部分。其他海洋动物和植物死亡分解后,也大抵如此。

大多数鱼类以浮游生物为食,但浮游生物生活在浅海域,因其有光线才能存活。那么,生活在海洋深处的鱼类吃什么呢?大鱼吃小鱼,小鱼通常就吃海洋雪。别看海洋雪又臭又恶心,但实际上富含营养物质,如有机质和大量的碳、氮,它在某种程度上构成了海洋生态系统食物金字塔的基础。而那些在下沉过程中未被吃掉的海洋雪,将抵达海底,最终形成软泥,成为海洋更深处食腐动物的美餐。

杨艳

●健康

手机防窥膜会伤眼

手机防窥膜主要采用微细百叶窗光学技术,把百叶窗的叶片做得足够薄,而且在一张膜里面嵌入了成百上千个叶片,从而达到正面看不受影响,而视角稍微侧一点屏幕就会变暗的效果。

防窥膜虽然能起到一定的防窥作用,但由于其原理是采用光线通过率,屏幕会较暗,导致人的肉眼从正面捕捉屏幕所发出的光线,要比不贴膜或贴其他类型的膜更费眼。

原因在于,一方面,屏幕过暗,分辨困难,易造成眼睛疲劳。另一方面,目前防窥膜并没有相应的行业标准,长时间注视会引起视疲劳,甚至有损视力。

张斯琪

学校从薄弱校到品牌校,关键的秘钥就是狠抓教研教改。”

南嘴中学探索出“五步教学法”,注重“学”和“探”两个环节,狠抓课堂练习和过关测评,强化学生对本堂课的知识掌握程度。“学生征文比赛、演讲比赛、创新大赛屡屡获奖,学生的内驱力明显激活。”孙丽萍说。

教研教改为教学质量的提升注入了强大动力。据统计,沅江市基础教育精品课大赛作品连续5年稳居益阳市第一、部级优课稳居7个县(市、区)榜首;美育案例荣获国家级一等奖;中小学生信息素养提升实践活动均获湖南省优秀组织奖。

回溯是为了更好的前行。在今年春季开学工作大会上,沈迪文寄语全体教育干部要做好“六字”文章,即“敢”:为质量强市作贡献;“实”:为质量提升夯基础;“精”:为“一校一品”添新彩;“收”:为顺利开学提精神;“严”:为基层党建树形象;“优”:为真抓实干创佳绩,全力以赴打好“新六仗”,推进教育高质量发展再上新台阶。