

观点

防控学生近视不妨推广“观绿作业”

学生近视防控,有了更好的选择——“观绿作业”。“观绿”是指观察或观赏各种植物。这样的作业不仅简单易行,而且充满趣味性,更重要的是其预防近视的效果更好。

中山大学眼科中心发布的最新研究成果表明,校园绿化越好,学生近视发病率越低。此次研究历时近6年,数据来自深圳113所学校超过14万名学生。结果显示,就非近视学生个体而言,校园绿植每增长0.1个单位的NDVI(归一化植被指数),可减少近两成的近视发生风险;当校园NDVI植被指数普遍在0.3以上时,每年近视总体患病率将减少4%。

这项科研成果,为降低学生近视率,提供了多个重要启示。一是,政府部门与学校应当积极提升校园绿化率;二是,城市市政建设与小区建设要进一步强化绿植覆盖;三是,“观绿作业”应当成为儿童青少年的“必修课”,推而广之。

“观绿作业”的形式可以多样化,比如,可以作为郊游、科普、绘画、摄影、作文的内容,鼓励学生在课余时间走出户外,多亲近植物、认识植物、发现植物,实现开阔视野与强化视力的有机结合。需要强调的是,“观绿作业”与“体育作业”也可以有机结合,比如登山、骑行、慢跑、放风筝、垂钓等运动,可以在绿色大自然中进行。

(据齐鲁壹点)

开学前夕,部分医院眼科门诊出现就诊检查小高峰 孩子的镜片暑期“加厚”了吗?

本报讯(株洲晚报融媒体中心/谭筱 通讯员/汪雅婷)秋季开学前夕,我市部分医院的眼科门诊出现就诊检查的小高峰,前来验光配镜的学生陡然增多。

“姐姐双眼有屈光参差,左眼正常,右眼近视250度,相差很大。弟弟左眼远视储备充足,右眼弱视,需要遮盖治疗。”在株洲三三一爱尔眼科医院大视光中心6号诊室,副院长尹泳红正在分析一对姐弟的检查结果。



▲开学前,不少家长带孩子检查视力。记者/谭筱 摄

我市中小學生整体近视率达42.2%

“从今年中小学校视力体检结果来看,我市中小學生整体近视率已经达到42.2%,”今年上半年,株洲三三一爱尔眼科医院作为全市中小學生近视防控基地,医生入校为孩子们检查视力并建档。

“尽一切努力,将孩子的近视控制在600度以内。”在多达642组家庭参与的近视防控公益讲座上,尹泳红如此说。这也是她在

每一场讲座必定强调的近视防控目标。“高度近视可能带来眼底萎缩、黄斑裂孔、异常血管、视网膜脱离、白内障等疾病。病理性近视一旦带来眼底病变,后果很严重,因此一定要在社会重视、多方努力的前提下,科学控制孩子近视发展,避免成为高度近视。”尹泳红指出,保障每天至少2小时、每周14小时以上的户外活动,是

十分经济有效的近视防控手段,可让儿童青少年近视发生率降低10%以上。此外,用眼时要坚持“3个20”(即连续用眼20分钟,休息20秒,看20英尺(约6米)以外的地方)和“一尺一拳一寸”(指的是眼睛与书本距离一尺,腹部与桌面距离一拳,手与笔尖距离一寸)的原则,避免长时间用眼。

近视低龄化现象越来越明显

暑假期间,11岁女孩小叶不仅消耗掉了50度的“远视储备”,还近视250度。翻看病历上的医嘱,妈妈十分后悔地说:“除了学校里规定的网课以外,孩子还要上许多在线补习课、艺术课程,每天看屏幕的时间超过6小时。现在准备停掉这些课,还有希望恢复视力吗?”

有同样遭遇的还有刘同学,总眯着眼睛看东西,到医院检查

后发现是近视加散光。当医生问他暑假主要干什么时,刘同学不好意思地回答:“基本上天天都会玩游戏、看平板电脑。”

据统计,近年来近视低龄化现象越来越明显。原先初中生因为课业压力容易近视,如今小学一二年级甚至连一些刚刚上幼儿园的孩也戴上了眼镜。

“相较于单光框架眼镜,角膜塑形术是目前公认的控制近视发

2021年“规范装修联盟”招募令

招募时间

2021年8月30日—2021年9月20日

招募要求

- 1、具有装饰相关资质,在行业内具有一定的行业口碑。家装企业必须缴纳行业自律保证金100万元整,由株洲市规范家装联盟(以下简称“联盟”)进行联合监管,用于保障装修业主的合法权益,一旦参与的装饰企业装修施工或者公司发生质量或侵权等纠纷导致业主无辜受损时,联盟有权提取保证金来维护业主的合法权益。
- 2、服从管理,实行按“工程进度付款”模式。所有入围企业必须把合同签订及施工合同标准提前在株洲市装饰装修行业管理办公室进行相应备案。
- 3、主动担当,社会责任感强。家装企业需主动为装修工人购买建筑工地一切保险,增强企业抗风险能力。

内容安排

- 1、前期由株洲市装饰业管理办公室,株洲市装饰装修行业协会向全市家装企业发起招募令,全市所有的装饰企业积极报名参加;
- 2、“规范装修联盟”主委会对参与的装饰企业资质、信用、实力等情况进行筛选,挑选有担当、有实力的装饰企业;
- 3、入围且符合参与条件的的装饰企业,将全程参与“规范装修宣传年”的各种推广活动。

招募热线

株洲市装饰装修行业协会:22882787
段海燕:17373321065
周 蔚:17373321083

外国空军称要“让中国感到恐惧” 中国空军以“两个不怕”回应

据中国官媒消息,针对日前有外国空军声称要“让中国感到恐惧”,中国空军新闻发言人申进科8月31日在第13届中国航展发布会上回应,空军官兵坚决捍卫国家空天安全、坚定维护国家发展利益,让党和人民放心。

申进科表示,“一不怕苦、二不怕死”是中国军人的座右铭。人民空军从抗美援朝“空中拼刺刀”,到国土防空“近快战法”打U-2飞机,再到新时代警巡东海、战巡南海、前出西太、绕岛巡航,飞了过去没有飞过的航线,到了过去没有到过的区域。

他还表示,空军将在本届中国航展集中展现推进战略转型、迈向世界一流的新成就。(据中新社)

单日再拿8金 中国队62金领跑 第一批人员载誉回国

8月31日是东京残奥会第七日,中国代表团再获8枚金牌,金牌总数62枚远超第二名英国(29金)和第三名俄罗斯(25金)的总和,132枚奖牌数也在奖牌榜上遥遥领先。

中国军团当日的8枚金牌来自田径、射击、射箭、公路自行车四个赛场。另外,第一批结束了东京残奥会比赛的中国代表团成员8月31日启程回国,首批人员总共62人,他们将在中国残联主席张海迪的率领下载誉回国。

据了解,首批回国的人员中包括击剑、举重、铁人三项、赛艇、柔道全队以及自行车队部分人员,加上教练员及部分团部人员共计59人,另有三位裁判搭机回国。载誉回国的第一批队伍在东京残奥会上摘金夺银,屡创佳绩,其中在轮椅击剑项目上,共赢得11金4银5铜,在举重项目中拿下7金6银。

此次赴东京参加残奥会的中国代表团总人数为437人,其中运动员251人,首批人员8月19日抵达东京。(据新华社)

时事短讯

●飓风“艾达”8月29日登陆美国路易斯安那州,截至8月30日晚,这场飓风已造成至少两人死亡,逾百万用户断电。

●由于美国近期新冠疫情反弹严重,欧盟理事会8月30日经过评估决定,将其从旅客来源地“安全名单”中删除。

●近期国际市场天然气价格持续上涨,导致欧洲多国用气、用电成本增加。分析人士认为,天然气价格或将在一段时间内维持高位,可能会加剧欧洲国家通货膨胀压力,阻碍经济复苏。

●俄罗斯能源火箭太空公司8月30日说,宇航员在国际空间站俄罗斯“曙光”号功能货舱发现多条裂缝。(据新华社)

宇宙大片震撼发布!



中国载人航天工程办公室官方微博发布神舟十二号航天员在轨拍摄的高清大图。现在,就让神舟十二号航天员乘组的“神摄手”们带你以航天员第一视角领略地球的震撼之美吧!

2021年7月21日,几内亚湾,夹杂潮湿水汽的西南季风并未停下它奔赴北非大陆的脚步。在进行自行车冲刺间歇锻炼、肌维度、环控维护、神经肌肉训练等活动后,航天员汤洪波回到自己的卧室,拍下了这张照片。

(航天员汤洪波/摄)



扫二维码查看更多摄影大片

住房和城乡建设部:城市更新防止大拆大建

记者8月31日从住房和城乡建设部获悉,关于在实施城市更新行动中防止大拆大建问题的通知于近日公布。通知要求坚持划定底线,防止城市更新变形走样,严格控制大规模拆除;坚持应留尽留,全力保留城市记忆,保留利用既有建筑,保持老城格局尺度。

通知要求,除违法建筑和经专业机构鉴定为危房且无修缮保留价值的建筑外,不大规模、成片集中拆除现状建筑,原则上城市更新单元(片区)或项目内拆除建

筑面积不应大于现状总建筑面积的20%。除增建必要的公共服务设施外,不大规模新增老城区建设规模,不突破原有密度强度,不增加资源环境承载压力,原则上城市更新单元(片区)或项目内拆建比不应大于2。

通知还要求,不随意迁移、拆除历史建筑和具有保护价值的老建筑,不脱管失修、修而不用、长期闲置。不破坏老城区传统格局和街巷肌理,不随意拉直拓宽道路,不修大马路,建大广场。鼓励

采用“绣花”功夫,对旧厂区、旧商业区、旧居住区等进行修补、织补式更新,严格控制建筑高度,最大限度保留老城区具有特色的格局和肌理。

此外,不破坏地形地貌,不伐移老树和有乡土特点的现有树木,不挖山填湖,不随意改变或侵占河湖水系,不随意改变具有历史价值的公园,不随意改老地名,杜绝“贪大、媚洋、求怪”乱象,严禁建筑抄袭、模仿、山寨行为。(据新华社)

省内无中高风险地区后可恢复跨省团队旅游

记者8月31日从文化和旅游部获悉,根据文化和旅游部市场管理司近日印发的《旅行社新冠肺炎疫情防控工作指南(第三版)》,省(区、市)内无中高风险地区后,可恢复旅行社及在线旅游企业经营该省(区、市)跨省团队旅游及“机票+酒店”业务。

指南明确,旅行社要对旅游产品进行安全风险评估,不组团前往中高风险地区旅游,不承接有机结合,原则上不对全行业实

中高风险地区游客外出旅游。相关区域列为疫情中、高风险等级时,未出发的旅游团队必须立即取消或更改旅游行程。

同时,旅行社应控制组团规模,提倡小规模旅游团队。要强化数据分析,科学安排团队旅游线路、规模和出游时间,分时段、分批次、分区域开展旅游活动,避免游客聚集。(据新华社)

美方悬赏500万通缉涉毒中国公民? 外交部:撤销通缉,停止抹黑

针对美国国务卿布林肯宣布悬赏500万美元通缉涉嫌跨国贩毒的一名中国公民,外交部发言人汪文斌31日在例行记者会上表示,这将严重破坏中美禁毒合作基础,由此带来的后果应由美方承担。中方郑重要求美方停止悬赏缉捕行为。

汪文斌介绍,有关案件是中美双方2016年以来联合侦办的一起案件,中方根据美方通报的有限线索,开展了大量工作,确认了相关中国公民的身份并向美方通报了相关信息。经中美双方联合

调查,此案所涉品种当时在中国并未列管,属于普通化学品。

他说,中方曾多次要求美方提供相关中国公民涉嫌违反中国法律的证据,但美方迄今仍未提供。中方认为,认定跨国毒贩必须重事实、重证据,美方在明知悬赏通缉难以实现的情况下,时隔3年又悬赏缉捕相关中国公民,这将严重破坏中美禁毒合作基础,为下步双方合作制造障碍,由此带来的后果应由美方承担。“中方郑重要求美方停止悬赏缉捕行为。”

汪文斌表示,中方高度重视中

美禁毒合作,特别是关注美阿片滥用危机,2019年5月1日,在本国芬太尼问题并不突出的情况下,中方本着人道主义立场,在全球范围内率先宣布正式整类管制芬太尼类物质,积极帮助美方应对阿片滥用危机。美方已通过多种渠道向中方表示感谢,认为禁毒合作是中美执法合作的重点和亮点。

“中方敦促美方尊重事实真相,立即撤销公开悬赏通缉相关中国公民的行动,停止抹黑攻击中方行为,为双边执法合作营造良好氛围。”他说。(据新华社)

东方红娘 广告接待热线 200831569