



假期近视高发 这份护眼小贴士请家长收好

暑假来了,相信孩子们已经做好了假期计划,学习、休息两不误,劳逸结合的同时,有一件事情千万别忽视,那就是——近视防控。

暑假时间长、天气热,孩子容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等情况,易发生近视或近视程度加深。提醒家长朋友们要特别注意呵护孩子的视力健康!

据统计,每年开学初期都是各大眼镜店配镜、换镜的高峰期。不少家长表示,每次假期过后,自家孩子的眼镜度数就会加深。主要是假期里很多学生缺乏自控力,躲在空调房里不限时间地玩手机、看电视、打游戏……或者看书、写作业,上课外班时间太长,户外活动不够,造成近距离用眼过度,导致眼睛近视或近视度数加深。



1 主动预防:早检测、早预防

暑假要进行视力检查吗?

家长在暑假要主动带孩子到医院检查视力,儿童青少年可通过标准对数视力表进行自我视力检测。

家长主动关注孩子眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。

定期进行视力和屈光度检查可以清楚了解孩子的远视储备量或者近视度数,当发现孩子远视储备不足或者近视加深时,要积极采取措施,科学防控近视。

号称可以逆转视力,是真的吗?

近视一旦发生,不可逆转。家长切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈、近视度数可降低等虚假广告。

要带孩子到正规的医疗机构检查,遵从医嘱科学干预和矫正。

为什么说暑假是近视防控的关键期?

暑假时间长、天气热,儿童青少年容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间室内近距离用眼等情况,易发生近视或近视程度加深。

倡导家长树立科学育儿理念,在暑假期间加强亲子交流,引导儿童青少年合理规划暑假生活、规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

3 课外阅读:正姿势、亮度足

长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?

与电子屏幕相比,纸质阅读材料对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。

阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。

暑假阅读,对光线有什么要求?

光线过强或过暗都会给眼睛带来不良的影响。避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时,打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明,台灯应摆放在写字手的对侧前方。

书桌位置最好是靠近窗边,白天学习时可以引进更多的自然光。

2 户外运动:不宅家、多户外

户外活动多长时间,对预防近视有效?

户外活动是最有效、最经济的近视防控措施。建议每天户外阳光下活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。

户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等,注意避暑防晒。

室内活动可以预防近视吗?

室内活动近视防控效果不理想。室内活动视野不开阔,光照强度不够,而户外活动时光照充足才是预防近视的关键。

夏季天气炎热,可以选择每天在太阳光照不太强烈的时间到户外活动。居家可到阳台或窗边,多接触阳光。

有哪些可以推荐的户外运动?

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

4 规律作息:睡眠足、不挑食

充足的睡眠对视力有帮助吗?

充足的睡眠不仅对儿童青少年身体发育十分重要,还有益于视觉发育。

建议家长以身作则,引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。幼儿园、小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生每天睡眠时间不少于9小时,高中生每天睡眠时间不少于8小时。

假期预防近视,膳食要注意哪些?

家长要做到食谱多样化,营养均衡,引导孩子不挑食、不偏食,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食品。
(综合首都教育、中国教育报发布、中国教育报)

身边的科学 市科协主办

持续高温天 谨防热射病

夏季高温酷热,不仅容易引发人们中暑,严重时甚至会导致热射病。热射病属于重度中暑,如得不到及时妥善地救治,死亡率较高。那么,作为高温界的“杀手”,热射病有哪些常见的症状?大家应该如何预防呢?市科协提供的这份夏日防暑指南请收好。

热射病的常见症状有哪些?

1. 体温升高:体温升高是热射病的主要特征。患者核心体温多在40℃以上。
2. 中枢神经系统症状:中枢神经系统功能障碍是热射病的主要特征,早期即可出现严重损害,表现为:谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等;还可出现其他神经系统异常表现,包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害,主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。
3. 其他症状:头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

现场应该怎样急救处理?

热射病可能危及生命,在试图给患者降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

1. 将患者转移到阴凉的地方。
2. 无论使用何种方法,迅速给患者降温。如将患者浸泡在浴缸的凉水里;将患者放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在患者身上;用凉水擦拭患者的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;天气干燥时,将患者裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇扇吹。
3. 热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐。遇到这种情况时,要避免患者伤害到自己。不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐,翻转患者的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅,避免误吸发生。

哪些情况需要及时就医?

1. 体温持续升高,甚至超过40℃,应及时就医。
2. 头痛:在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛时,应该及时去医院就医。
3. 肌肉痉挛:在高温环境下或重体力劳动后出现全身肌肉,尤其是四肢肌肉不自主的抽动,应及时就医。
4. 呼吸浅快:呼吸速度加快,超过20次/分,吸气吐气量小,应及时就医。
5. 恶心:有想呕吐的感觉但是又吐不出来,此时应及时就医。

(综合国家卫健委、消防科学说)



6岁男孩充电桩处玩耍遭电击

请提醒孩子:远离插座孔、充电装置,避免危险情况的发生

05

逐梦蓝天

我市6名考生被录取为飞行员



7月17日,我市举行2023年空军海军飞行员奖学金颁奖仪式。今年,我市共有6名考生被空军航空大学和海军航空大学录取为飞行学员。其中,市八中的颜文韬成为我市参与招飞工作后的首位海军飞行学员。市教育基金会为6名优秀学子颁发10000元/人的奖学金。

株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/郑奕 邱婷婷 摄影报道

“金秋助学”已收到三笔捐款

今年是陈奶奶参加助学捐款的第九年

04

买下“人民币花束”后举报店家

这对父子曾49次举报“拍黄瓜”、涉400余起投诉

03

有雨“偷”得好清凉



夏天到最热的时候,天气往往会两种模式——

一种是太阳炙烤着城市,目光之所及,阳光都是白晃晃的,耳边传来的知了声,仿佛是向这个最热的日子抱怨。

还有一种是上午很热,午后有雷阵雨。在你热得受不了的时候,雷阵雨忽然到来,让夏日的傍晚有清凉的风,湿漉漉的地面,以及混杂在空气里泥土清香。

上周,株洲基本上都是前一种天气,而本周,另一种天气模式要来了,下午到傍晚会有一场或大或小的雨浇浇暑气,让我们在最热的三伏天里,偷一偷凉。

据湖南省气象台消息,受“泰利”台风倒槽影响,17至19日,湖南有一次较强降雨过程,18日湘南局地有暴雨;20至22日有次中等强度降水过程,21日湘北局地暴雨。

株洲市气象台说,未来三天,株洲都是多云有阵雨或者雷阵雨的天气,在它的影响下,最高气温将升至33~34℃。等到了周五,市区最高气温会升到35℃以上,也就是说,在经历了两天的凉意后,未来这几天,天气很有可能一天比一天热。

凉意稍纵即逝,不过也不用太沮丧。因为如果我们换种思路还可以这样想,7月本来就是株洲最热的月份之一,明后两天的凉爽已经是格外多出来。
(王娜)

今天 多云有阵雨或雷阵雨 26~34℃
明天 多云有阵雨 26~34℃
后天 多云有阵雨 26~33℃

风力:2~3级
风向:北风
(市气象台7月17日16时发布)

上半年,株洲查处“蝇贪硕鼠”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明) 7月17日,市纪委监委通报上半年监督检查、审查调查情况,全市共立案568件,处分401人,包括29名县处级干部。

记者梳理市纪委监委公开消息发现,今年以来,株洲高科集团原党委副书记、副董事长吴兵,市贸促会原会长唐琪,炎陵县原常委、统战部部长彭志,天元区政府党组成员、副区长包剑,株洲高新区项目服务局局长言晓波等处级干部先后落马。市救助管理站站长长江广赞,炎陵县林业局干部李桂军,青龙湾村党委书记、主任陈航行和党委副书记、村民委员会陈白其,市民政局原殡葬管理办公室主任兼市殡葬执法大队队长、现任市养老服务指导中心主任莫朝阳等一批群众身边的“蝇贪硕鼠”被查,增强了老百姓对正风肃纪反腐的获得感。

在高压震慑和政策感召下,原市国土资源局副调研员,原茶陵县国土资源局党组书记、局长谭漳清和醴陵市财政局乡镇财政服务中心工作人员颜耀军等违纪违法党员干部主动投案。

数据显示,今年上半年,全市纪检监察机关共接受信访举报1720件次,处置问题线索1637件,谈话函询259件次,立案568件,处分401人(其中党纪处分345人),包括县处级干部29人,乡科级干部88人,一般干部54人,农村、企业等其他人员230人。

全国社区社会组织超过175万家

记者从民政部获悉:截至2022年底,全国在民政部门登记的各类社会组织89.2万家,包括社会团体37.1万家、社会服务机构51.2万家、基金会9316家。截至2022年底,全国社区社会组织超过175万家,其中,约10%的社区社会组织符合社会组织登记条件,在县级民政部门登记;约90%的社区社会组织由街道办事处、乡镇政府或社区党组织、基层群众自治组织等进行指导管理。

社区社会组织是由社区居民和驻区单位为主发起成立,在城乡社区开展为民服务、公益慈善、邻里互助、文体娱乐和农村生产技术服务等活动的社会组织。
(据人民日报)