

控制用眼距离和时间,经常休息远眺晒太阳

疫情期间上网课,孩子视力咋保护?

周韵曦



近年来,我国儿童青少年近视防控形势严峻。据国家卫健委公布的数据显示,2018年我国儿童青少年总体近视率为53.6%,且整体有低龄化趋势,其中6岁儿童近视率14.5%,小学生近视率36.0%,初中生近视率71.6%,高中生近视率81.0%。为防止儿童青少年近视率的不断升高,有不少专家和教师强烈呼吁:“孩子10岁以前应该少用电子产品”。然而一场新冠肺炎疫情的突袭,却让网课成了这个寒假和延期开学期间孩子们学习的必修课。

“停课不停学”在家上网课,家长普遍担心孩子视力

疫情期间,各地均响应教育部门“停课不停学”的号召,纷纷开始利用网络授课,从小学到大学,甚至一些幼儿园也紧跟“潮流”,将孩子们统统召集到电子屏幕前。

“从早上9点到下午4点一共安排了数学、语文、英语、物理、生物等6门课,每节课45分钟,中间仅休息10分钟,下一堂课又开始了。一天下来,孩子要在电脑、IPAD或手机屏幕前看四五个小时,再加上作业也多是手机提交,孩子的眼睛非常疲劳。”高中学生家长刘女士在对记者展示孩子网课课表的同时,语气中充满担心:“这么长时间盯着电子屏幕,能不影响孩子视力吗?”

李女士的女儿读小学六年级,从上个学期视力已经开始下降,医生再三叮嘱要多参加户外活动,减少长时间用眼。李女士担忧地说:“现在孩子整天在家,已经没啥户外活动了,再这样上一天网课,估计视力要直线下滑了。”

记者注意到,像这两位妈妈这样担心“孩子没开学先近视”、犹豫“是保证学业还是保护孩子眼睛”的家长并不在少数。

在首都医科大学附属北京同仁医院

副主任赵阳看来,家长的担心不无道理。“疫情期间向我微信咨询孩子眼睛问题的朋友不少,主诉大多是:频繁眨眼,揉眼睛,眼睛疼。以上症状80%的原因都是因为困在家中,孩子看电子产品的时间明显延长,用眼过度导致的干眼症。”赵阳说。

距离教育和时间控制,对预防近视很有效

“我们都知道,长时间近距离用眼,是近视发展的主要原因,孩子长时间写作业、使用手机、IPAD、电脑等都很容易伤眼睛。”赵阳表示,虽然许多眼科专家都呼吁减少儿童手机、电脑、IPAD等电子屏幕的

使用,但在实际生活中,特别是这次疫情所带来的“居家隔离”,想做到这一点真的太难了。

“当禁止不可能时,学会控制就相当重要。”赵阳认为,“引导孩子把握正确的近距离用眼方法,远比杜绝孩子使用电子产品更有可行性。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊:屏幕必须在伸直的胳膊之外,这样做是为了确保孩子33厘米的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担,科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳强调,控制距离同样适用于小学生写作业、绘画等场景,可使用桌面挡板、坐姿矫正器以及一些高科技的坐姿感应报警器,来矫正孩子的不良坐姿。

上网课遵循用眼“三律”,可减缓对眼睛的伤害

赵阳还给出了在家上网课的详细用眼指导,照方去做可在一定程度上保护孩子眼睛。

缩小屏幕与背景光差。屏幕的亮度和房间背景光相差太大,容易引起眼睛的疲劳。建议屏幕和窗户是侧向,屏幕光线不要太亮,晚上看屏幕要在房间里放有背景光源。

休息眼睛要在自然光线下。每看完屏幕30分钟,眼睛要休息10分钟。这个休息要在自然光线下远眺,或者闭眼眼睛做一下眼保健操。家长也可以陪伴孩子玩10分钟远眺的游戏比如投飞镖等,或让孩子在阳台、窗边远眺10分钟。

每天晒晒太阳。每天户外活动2小时,是医学界广泛认可的延缓儿童青少年近视的方法之一,然而疫情居家期间,如何让孩子保持户外活动时间呢?赵阳建议,每天多晒晒太阳。太阳光能刺激多巴胺含量,可起到延缓近视发展的作用。疫情期间可以选择在自家阳台或院子这样阳光能照射到的地方晒太阳,每天至少2个小时。“可在阳台、窗边模拟户外的‘强光照’环境,同时多看远处,增加睡眠和休息,这些做法对缓解近视都是有帮助的。”赵阳说。(据中国妇女报)

病毒肆虐 孩子的常规疫苗还打不打

如何保护孩子不受新冠病毒的感染?北京康复医院劳模健康管理中心护士长范晓华对家长们提出了以下建议。

特殊时期,孩子该打预防针了,怎么办?

范晓华:适当推迟接种时间不会影响疫苗的整体预防效果,只是宝宝在延迟接种期间可能会有感染疾病的风险,家长只要在适当的时候尽快补种疫苗就可以了。有些需要连续接种的疫苗也是可以中断的,后期哪一剂迟种了,及时补上也无问题,并不会因为暂时的中断而导致前期疫苗白种了。另外,如果疫情期间坚持按时接种,建议家长查询接种医院电话,提前确定打疫苗医院的工作时间,问清疫苗是否有货,在确保可以顺利接种的情况下再带孩子出门。

必须带孩子出门的情况下,如何做好防护?

范晓华:一定要给孩子戴口罩!有条件的应先选择儿童N95防病菌口罩,在当下疫情物资紧缺的情况下,可以按照以下顺序选择孩子的口罩:儿童外科口罩—儿童医用口罩—一次性口罩—儿童棉口罩。在佩戴口罩的同时,如果条件允许,还可以佩戴眼镜。

不能适应戴口罩的婴儿,家长应该特别注意防护,保护孩子。如非必要,一定不要带宝宝出门;出门尽量不乘坐公共交通工具,与他人保持一米以上的距离。另外,还要避免孩子触摸公共场合的物品,包括栏杆等,不随意揪扯口罩和眼镜。

家庭日常消毒,会不会对孩子造成影响?

范晓华:消毒的时候,建议一间一间分开进行,先让妈妈和孩子到另一个房间休息,等消毒通风完毕后再返回,这样相对比较保险和安全。使用消毒水擦拭家具和地板以后,过一段时间再用清水擦拭一遍,避免消毒成分残留在家具和地板上。

孩子正确的洗手方法是什么?

范晓华:如果只是家庭清洁,用香皂或洗手液采用七步洗手法洗手即可,不需要用酒精特意清洁,以免破坏孩子的皮肤和肠道菌群。在外出没有清水洗手的情况下,可以使用免洗洗手液清洁,在使用免洗洗手液的时候,家长一定要按照说明合理用量,不要让孩子吃手、揉眼睛。(据科技日报)

生活与法

不开车也能犯危险驾驶罪 “间接正犯”了解一下

嫌疑人李某某没有开车却被法院以危险驾驶罪判处拘役五个月,缓刑六个月,并处罚金。原来危险驾驶罪不只是酒驾和追逐竞驶……

案情回顾

犯罪嫌疑人李某某经张某某介绍,以人民币5900元/吨的价格向燕某某经营的北京某工贸有限公司出售甲苯6吨多,用于合法生产经营。李某某明知物流公司司机王某某驾驶普通货车,却向其隐瞒所运输物品为危险化学品的的事实,导致王某某客观上实施了在道路上驾驶机动车,违反危险化学品安全管理规定运输危险化学品,危及公共安全的行为。王某某驾驶装载6吨多甲苯的普通货车行驶至某公安检查站时,被民警查获。经检测,李某某向燕某某经营的公司出售并让王某某运输的液体成分98.01%为甲苯,经鉴定属于危险化学品。随后,犯罪嫌疑人李某某经公安机

关电话传唤主动到案。

本案中,被告人李某某虽主动到案,但在前期讯问过程中拒不供认自己实施了非法买卖制毒物品的行为,其辩解称其出售并让物流公司司机运输的是乙酸甲酯,而非甲苯,买方向其购买的也是乙酸甲酯,而乙酸甲酯不属于易制毒物品,因此其没有犯罪。

在审查逮捕阶段,承办人通过查阅案卷,认真分析在案证据,仔细梳理相关规定,查明从李某某处购买甲苯的北京某工贸有限公司,购买甲苯是用于正常的、合法的生产经营。

2016年4月6日最高人民法院《关于审理毒品犯罪案件适用法律若干问题的解释》第七条规定,易制毒化学品生产、经营、购买、运输单位或者个人未办理许可证明或者备案证明,生产、销售、购买、运输易制毒化学品,确实用于合法生产、生活需要的,不以制毒物品犯罪论处。

根据上述司法解释,承办人认为本案符合该司法解释规定的情形。综合全案证据能够认定,李某某平常就从事经营、运输危险化学品的业务,此次销售甲苯,系超范围经营危险化学品的行为。属于违反国家规定买卖甲苯,但确实用于合法生产经营的情形,对购买者、销售者都不应以制毒物品犯罪论处。

虽然李某某的行为不构成非法买卖制毒物品罪,但其行为构成了危险驾驶罪,也应当受到处罚。

《刑法》第一百三十三条之一第一款第(四)项规定,在道路上驾驶机动车,违反危险化学品安全管理规定运输危险化学品,危及公共安全的,构成危险驾驶罪。犯罪嫌疑人李某某明知司机驾驶的是普通货车,仍向司机隐瞒所运输物品为危险化学品的的事实,导致司机在主观不知情的情况下,客观上实施了在道路上驾驶机动车,违反危险化学品管理规定运输危险化学品,危

及了公共安全。李某某是危险驾驶罪的间接正犯,其行为构成危险驾驶罪。

间接正犯,是指行为人以自己的犯罪意图,利用无刑事责任的人或无犯罪意思的人实施犯罪行为,以达到自己的犯罪目的的人。

检察官提示

“危险驾驶罪”的设立已八年有余,公众对于醉驾、追逐竞驶的人罪已有认知,但很多人却疏忽了从事校车业务或者旅客运输,严重超载或超速;违反规定运输危险化学品的也是危险驾驶的行为。司机朋友们应该对这些危险的行为高度警惕,引起注意,不要因为法律意识的淡薄误踩法律的红线;非司机也不要以为自己不开车就与这些犯罪无关,如果自己如本案中的李某某一样利用司机的不知情实施了上述行为,那么也会因构成间接正犯而承担刑事责任。(据中国普法网)

专家说

如何“吃”出抵抗力 营养专家:一日三餐四类食物

孙自法

疫情当下,对于公众而言,做好个人防护并提高自身抵抗力、加强免疫力至关重要。

俗话说,人是铁饭是钢。饮食和免疫力之间有什么联系?战“疫”期间,如何通过饮食增强身体免疫力?饮食应该注意哪些问题?中国营养学会临床营养分会主任委员、中国医学科学院/北京协和医学院临床营养科副主任陈伟主任医师通过中国科协组织的网络采访逐一回应,强调要保持健康的一日三餐,每天要保证四大类食物,每天要保证12种以上食物,一周至少要吃25种以上食物。

中国免疫学会副理事长、中国医学科学院/北京协和医学院免疫学系黄波教授也指出,健康、合理饮食毫无疑问是维持整体免疫功能正常的基础。面对当前疫情,多食用香菇、枸杞、灵芝粉、黑木耳等食物,有助于提高免疫力,因为这些食物富含植物多糖,包括香菇多糖、枸杞多糖、灵芝多糖等,能够刺激天然免疫细胞表面的受体分子,使得免疫细胞处于一种预刺激状态。

饮食和免疫力有何联系?

陈伟介绍说,人体拥有三层“防御墙”对抗外界侵袭,第一层是皮肤,还有身体表面的黏膜,通过它们来对抗外界大约90%以上的病毒和细菌侵袭;如果病毒进入到体内,身体就启动第二层防护,通过黏膜分泌粘液以及吞噬细胞,

能把外来病毒、病菌大多杀灭;如果很不幸有个别病毒进入到机体内甚至细胞内,人体第三层防护就会启动,由细胞内物质来产生抗体,通过抗体把入侵病毒去除。所以,这三层防线决定了人们机体绝大多数的免疫功能。

这三层防御和饮食有关吗?陈伟指出,前面提到的黏膜分泌粘液,以及人体自身细胞产生的抗体都是蛋白质,这些蛋白质构成机体抵抗力的基础,“蛋白质从哪里来?必须靠吃饭才能来。人体不像植物,需要用光来进行光合作用,而人体必须靠我们这张嘴,能够把营养吃进去,能够吃出我们的抵抗力”。

如何“吃”出免疫力?

既然饮食和抵抗力关系密切,该怎样通过饮食提高抵抗力、增强免疫力?陈伟用一组数据给出答案:

一是保持健康的一日三餐,疫情期间,很多人被迫宅在家里,要保持生活规律,除正常睡眠外,想保住抵抗力必须吃三餐,不能减餐,早、中、晚餐都要吃;二是每天要保证4大类食物,包含粮食类(谷薯类)、蔬菜水果类、优质蛋白质食物类和油脂类;三是每天要保证12种以上食物,即4大类中至少要有12种食物以上;四是一周至少要吃25种以上食物,实现营养比较均衡,增强抵抗力。

他还提供具体食谱说,粮食类(谷薯类)每天至少吃3两以上不超过1斤的主食,主食指细粮或粗粮,包括大米、白面等食材,再配合一部分谷薯像红薯、山药、芋头、土豆等食材;蔬菜水果类每天应该吃1-2斤,补充维生素和膳食纤维,达到满足营养的基础需求;优质蛋白质食物类“要把好东西吃到位”,包括肉、蛋、奶、豆制品,其中,每天肉至少2-3两、蛋1-2个、奶1-2袋,再加上一点豆腐,就构成优质蛋白质组合;油脂类方面要有一点油脂做保护,每天2-3勺油。

疫情期间饮食要注意什么?

陈伟首先对“吃大蒜可以预防病毒”“抹香油可以对抗病菌”等食物治疗新冠肺炎的谣言予以澄清指出,食物对免疫力的影响只是指基础作用,不存在特效食物,偏方治不了病,也不能真正对疾病起到预防作用。“吃好了,做好运动,做好个人防护,这才是安全度过疫情的最重要也是最有效的方式方法”。

他说,疫情期间,公众在饮食方面的注意事项还包括分餐制,把食物煮熟煮透,不迷信冰箱和阳台,远离野生动物等内容。

分餐制方面,外出或公共场合大家都会很小心,但回到家里面往往会放松,这点应该注意警惕,要减少家庭聚餐,三口人吃各自饭菜,有

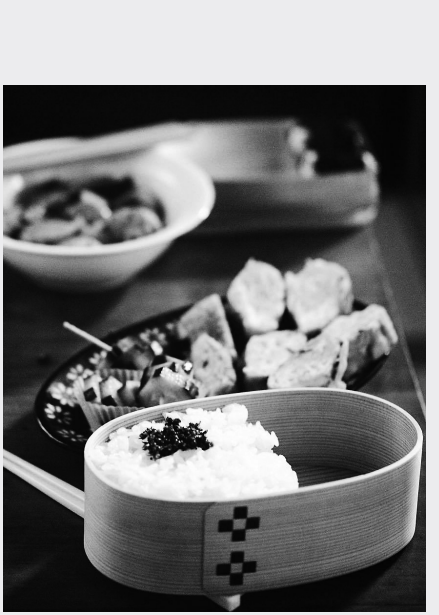
公筷一定要尽量用公勺和公筷,减少相互之间交叉关联。

烹制食物方面,一定要注意把食物煮熟煮透,陈伟建议疫情期间比平常烹调多加热一分钟,“已经熟了,再多煮上一分钟,多炖一分钟,这样对你,对你的家人生活都是安全的”。

现在还是冬季,北方有些民众想蔬果等食物放阳台上,外边挺冷坏不了,或者放冰箱里,冰箱能够把病菌都冻死也坏不了。陈伟指出,有此想法者一定要注意,冰箱和阳台都只能提供一定的保存温度,昼夜温差也会有较大变化,一般来说在0度-4度并不能抑制细菌生长。此外,特别是宅家人士,要定期更换新鲜食材,发现有一点点坏的水果、蔬菜,都要尽可能剔除。

远离野生动物方面,从目前来看疫情跟野生动物非常有关,应该拒绝各种野生动物(食品)。当然,也不必矫枉过正,疫情防控期间有很多人因害怕而杀、扔宠物就大可不必,人类经过成千上万年的驯养的猪牛羊鸡鸭等家畜家禽的肉制品,也完全可以放心食用。

陈伟还特别提醒,应对疫情防控,公众一定要在饮食中减少对自己抵抗力的损伤,包含避免吃太多不洁净、容易闹肚子的食物,注意食物生熟分开、餐具分开等,以减少因饮食因素致病菌给个体抵抗力带来的负担。(据中国新闻网)



(请作者与本报联系,以便略奉薄酬)