

今天是全国爱眼日

# 从小保护双眼 别让电子产品“偷”走你的视力

本报讯(记者 陈晨)6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“共同呵护好孩子的眼健康,让他们拥有一个光明的未来”。记者连日来走访发现,如今,低龄儿童的视力问题日益严重,不少幼儿园的小朋友患近视、散光,“小眼镜”变得越来越多。对此,不少家长十分担心,眼科医生更是十分忧心。那么,排除遗传等先天因素,为何“小眼镜”越来越多呢?6月5日,记者对此进行了采访。

## 近视低龄化现象日益严重

6月5日,许昌市妇幼保健院眼保健科大夫孟情和她的同事们仍然忙得不可开交。她告诉记者,如今,近视小学生越来越多,她每天接待的患者有不少是小学生。

孟情说,以前初中生、高中生得近视,现在不少小学生得近视。以前大部分低龄儿童得假性近视,现在很多是真性近视,还伴随散光等视力问题。一些低龄儿童的近视度数非常高。

“孩子的学习很好,但眼镜片也越

来越厚!”在孟情情的办公室,带着儿子来治疗的市民赵红丽说,孩子6岁时戴上眼镜,在最近一次的视力检查中,被查出近视度数达700度。

“她的孩子绝对不是个例,像这样的小患者,确实越来越多了。”孟情情告诉记者,现在低龄儿童得近视的人数不断上升。

## 成为“屏奴”,孩子容易得近视

小小年纪就成了“小眼镜”,究竟是谁惹的祸呢?

“我觉得,电子产品使用不当和学习负担过重,是造成近视低龄化现象日益严重的主要原因。”孟情情说,如今,很多孩子长时间捧着平板电脑、手机等,成了“屏奴”。幼儿的视神经没有发育完全,使用电子产品不当,很容易得近视。

“以前,低龄儿童一般得假性近视,但是这几年很多孩子到医院查出来得真性近视,大多是经常使用电子产品造成的。”孟情情说。

此外,孩子学习压力大、坐姿不端

正、长时间过度用眼、户外活动时间少、用眼习惯不好和饮食习惯不好等也是孩子近视的重要原因。

## 预防近视,越早干预越好

“预防和延缓近视,越早干预越好。”说到孩子如何预防近视,孟情情说,限制儿童使用电子产品的时间至关重要。孩子2岁之前不宜使用手机、平板电脑等电子产品。2岁至6岁的儿童操作电子产品,一次不宜超过20分钟,每天累计时间不要超过1小时。

同时,在学习过程中,孩子应该保持正确的坐姿、眼睛同书本保持适当距离,每隔三四十分钟让眼睛尽量远望。另外,打球、慢跑等运动和做眼保健操可以让眼部得到锻炼。

“市面上的一些眼保健仪号称能够缓解视疲劳、预防近视,大多在临床上没有被证明有效。”孟情情说,真性近视一旦形成,几乎不可逆转,但是可以通过科学的干预方式控制近视的发展速度。孟情情提醒家长:孩子一旦得了近视,要尽早矫正。

端午节临近,粽子热销

## 包装吹起“简约风” 自制粽子更有“情怀”

本报讯(记者 毛迎)端午节快到了。这两天,市区的一些超市、集贸市场和早餐店里开始飘出粽子的香味儿。6月2日,记者走访发现,今年粽子“家族”出现了很多新面孔,除了常见的蜜枣、豆沙等口味外,紫薯、板栗、猪肉、腊肉、火腿等食材都成了粽子的馅料。传统的粽子,走起了“时尚路线”。

## 粽子“走俏”,品种多样

“我只吃过蜜枣糯米粽子和豆沙粽子,没想到粽子的品种这么多。”当日,在市区万丰路一家超市内,市民王风云走到冷冻食品专柜前,被柜台上摆放的种类繁多的粽子吸引住了。黄色的广告牌上列出了10种素馅儿粽子和4种肉馅儿粽子。素馅儿粽子有紫米粽、紫薯粽、八宝粽、抹茶粽、玉米粽、大黄米粽等。肉馅儿粽子分别是蛋黄鲜肉粽、腊肉火腿粽、板栗猪肉粽和鲜肉粽。

与往年相比,今年市场上销售的粽子品种更加丰富。一些年轻的消费者表示,没想到传统的粽子还能做出这么多花样,他们很乐意选购新奇口味的粽子尝尝鲜。

## 粽子消费吹起“节俭风”

粽子不仅是一种常见的食品,还是端午节走亲访友的礼品。记者注意到,往年经常出现的那种售价上百元、包装华丽的高档礼盒装粽子难觅踪影。超市里最常见的除了现包现煮的粽子外,还有网袋装或纸盒装的粽子,每袋或每盒售价通常不超过20元。包装简单、口味多样,粽子成了当前最受欢迎的“明星食品”。

对于粽子消费吹起的“节俭风”,市民普遍表示欢迎。一些市民表示,粽子虽然蕴含着一定的文化意义,但终究是一种食品,干净卫生、味道好是最重要的,包装太奢华没有必要,也太浪费。

## 不少市民喜欢自制粽子

超市里冷冻的粽子虽然花样繁多,但一些上了年纪的人还是喜欢自己动手包粽子,认为这样做才有过节的气氛。在市区一些集贸市场内,出售制作粽子原材料的摊位生意异常火爆。不少市民都表示,提前准备一些糯米、蜜枣、花生、粽叶放在家里,想吃粽子的时候就自己动手包几个,不仅能吃到新鲜的粽子,还可以换不同的口味。作为端午节的应景食品,粽子依然是联络感情的纽带,不少人包粽子是为了和亲朋好友分享。

## 普及卫生健康知识 增强居民健康意识

本报讯(记者 杨佳倩)6月5日上午,建安区许由街道办事处幸福社区、翡翠社区联合邀请河南省健康促进会健康教育专家周俊杰在幸福社区二楼会议室为辖区居民开展了一次别开生面的“卫生健康及健康知识”普及活动。

周俊杰为居民讲解了中医保健和职业病、高血压、糖尿病等常见病的防治知识,并从健康养生的角度提醒居民在日常生活中改掉不好的饮食习惯。

## 小麦丰收 秸秆变宝

6月4日,在建安区陈曹乡高标准粮田示范园区,建安区红伟农机专业合作社的工作人员驾驶小麦秸秆打捆机将秸秆打捆。“三夏”时节,河南省小麦主产区建安区在小麦丰收的同时大力推广小麦秸秆回收,将回收的秸秆用于农业种植养殖、生物发电等领域,有效提高了秸秆利用率,增加了农民的收入。

记者 牛书培 摄



货车飞驰,垃圾抛撒

## 环卫工及时打扫建筑垃圾,还道路洁净

本报讯(记者 张铮)一辆渣土车飞驰而过,干净的街面上留下了一条长长的渣土带。6月3日上午,有市民向记者反映,市区建设路、颍昌路、南关大街等主干道出现了一条渣土带,不仅影响过往车辆通行,而且有损城市形象。

当日上午,记者赶到市区建设路,看到道路中间有沥青、石子等建筑垃圾。环卫工正躲避着来往的车辆,小心翼翼地打扫着地面上散落的石子。

记者从周围群众处了解到,有几辆施工车辆在当日凌晨从许继大道自西向东,沿颍昌路去位于六一路、三八路的施工工地送石子,沿路抛撒了大量的石子和沥青。记者了解到,施工车辆抛撒渣土多为车厢密封不严造成的。从车上抛撒下来的渣土和石块,像一个个地雷,给后面行驶的车辆埋下隐患。

最终,经过环卫工近4个小时的辛苦清扫,相关道路才恢复原本的洁净。

我市城管部门表示,将加大对施工

车辆的监管力度,严厉查处不按规定运输的施工车辆,还市民一个安全、整洁的道路出行环境。

## 关于申报基本医疗、工伤、生育保险缴费基数通知

根据有关政策规定,2019年度许昌市直城镇职工基本医疗、工伤、生育保险缴费基数申报工作已正式开始。

一、申报对象:市直各参保单位(不包括参加市直企业养老保险的单位)。

二、申报时间:2019年6月6日至6月26日。

三、申报地点:许昌市医保中

心基金征缴科(许昌市创业服务中心B楼0115-1房间)。

四、对于不按规定申报缴费基数的单位,将按《中华人民共和国社会保险法》的规定,按照上月缴费额的百分之一百一十确定应当缴纳数额。

联系电话:0374-2622938

2019年6月5日