

孩子视力下降,可能少了“日光浴”

在眼科临床诊疗中,常常能碰到这样的情况:很多家长对近视的认知仅停留在配眼镜层面,认为只要给孩子配副眼镜,问题就解决了。其实,他们不知道,普通框架眼镜只能矫正视力,却无法阻止近视的进一步发展。近视防控的关键在于预防高度近视的产生,以及高度近视可能引发的并发症。

600 度以上的高度近视患者,其眼底病变的风险会激增 10 倍。如黄斑裂孔、视网膜脱离、青光眼和白内障等并发症,不仅发病率较高,而且部分疾病,如青光眼和黄斑病变,一旦发生就不可逆转,会严重影响患者的生活质量。所以,近视一旦形成就不可逆,家长需摒弃治愈近视的幻想,避免因拖延而错过最佳干预时机。

儿童视力发育是一个动态变化的过程,不同年龄段需要家长有针对性地加以关注,这样才能更好地呵护孩子的视力健康。

新生儿期,孩子的眼球结构尚未发育成熟,存在生理性远视(远视储备量),也就是预防近视的一道天然“安全垫”。随着孩子不断生长发育,眼轴会逐渐拉长,远视度数也会随之降低,一般来说,12~15 岁左右会完成正视化过程。但如果远视储备过早消耗,比如孩子在 6 岁前远视储备就低于+1.00D,那么在小学阶段就极易患上近视。

在不同年龄段,家长可按相应方式关注孩子的视力发育状况。新生儿期,孩子出生后,要及时进行眼底筛查,排查早产儿视网膜病变等先天疾病,做到早发现、早干预。

1~3 岁时,可以通过视觉诱发电位、选择性观看等检查来评估孩子的视力发育状况。同时,家长要留意孩子追光、追物的行为是否正常,并通过检测红光反射来排除先天性白内障等眼部问题。

在 3~5 岁阶段,可以使用儿童视力表(如 E 字表、图形表)来检测孩子的裸眼视力。此外,建议为孩子建立屈光发育档案,定期监测眼轴长度以及远视储备情况,为孩子的视力发育做好记录。

6 岁以上的孩子每半年应进行一次散瞳验光,并结合角膜曲率、眼轴等数据进行综合评估。进入学龄期后,还需要增加调节功能、眼位等方面的检查,及时排查斜视、弱视等问题。

最好从孩子 3 岁起就为其建立屈光发育档案,并且每半年更新一次数据,通过对比眼轴增速(正常情况下每年增长应小于 0.2mm)来判断孩子的视力发育是否正常。若眼轴增速过快,家长可通过增加孩子的户外活动时间,在医生指导下使用低浓度阿托品等方式进行干预,为孩子的视力健康保驾护航。

在儿童近视防控过程中,不少家长存在认知误区,而这些误区可能会影响孩子的视力健康。

“防蓝光眼镜等于近视防护盾”,这种说法并不正确。防蓝光眼镜主要防范的是电子屏发出的部分蓝光波段,而与近视并无关联。目前没有证据表明蓝光会导致近视,过度用眼才是引发近视的罪魁祸首。因此,与其依赖防蓝光眼镜,不如控制孩子连续用眼时间,遵循“20—20—20”法则

(近距离用眼 20 分钟后将视线注视到 20 英尺之外,至少注视 20 秒),并保证孩子每天有 2 小时的户外活动时间。

“近视越晚戴眼镜越好”,这也是一个典型的认知误区。当孩子需要眯眼才能看清黑板时,大脑其实已经启动了“模糊适应”机制,这看似视力有所提升,实际上却会加速近视的发展。儿童一旦确诊近视,应立即配镜,并根据医嘱选择离焦框架镜或角膜塑形镜等控制型镜片。所以,如果发现孩子频繁眯眼、眨眼,或歪头视物,应立即带孩子就医。拖延配镜可能会让近视度数出现“报复性增长”。

“室内投影仪不伤眼”,这种说法也不准确。投影仪并非护眼神器,再高端的投影仪也无法替代自然光的作用。室内光照强度普遍低于 500 勒克斯,而晴天户外光照强度可达 10 万勒克斯。就像植物进行光合作用需要阳光一样,眼球的发育同样依赖强光刺激来促进多巴胺的分泌。专家建议,如果投影仪亮度不足,或者观看距离过近(建议保持 3 米以上),仍然会导致视疲劳。

“眼保健操是心理安慰”,这一观点失之偏颇。正确按摩睛明穴、四白穴等穴位,可以改善眼周血液循环,缓解视疲劳,对假性近视有一定的辅助作用。可以将眼保健操升级为“眼球运动操”,即上下左右转动眼球各 10 次,再配合远眺,这样效果会更好。

最后要提醒的是,预防近视的关键,并非在医院,而是在阳光下的操场。自然光对眼球发育的调节作用,是任何室内干预都无法替代的。

(光明日报)

网络平台“开盲盒式”扣费,“钱小”事大

近来,共享单车骑行“被超时”成为消费者的槽点,有的骑行结束关锁后仍被系统通知“数小时未锁车”,有的免费时长内的骑行却“被超时”扣钱。因为涉及金额少、嫌麻烦,消费者往往选择不投诉,也有因投诉无果而“认栽”,网络平台上这类“套路”让不少消费者坏了心情。

骑行“被超时”、取消打车订单被扣费、免费套餐被扣服务费、自动续费无事先通知……网络平台“开盲盒式”扣“小钱”的情况不在少数。“钱小”并非“事不大”,网络消费中要把消费者的体验当回事,以真诚共筑放心、安心、舒心的消费环境,才能赢得消费者长久的信赖。

“被超时”“被扣费”等花样,看似精明的变现策略,实则侵蚀了消费者信任。一方面,套餐满减、会员卡规则等往往有着复杂的计费方式,让人眼花缭乱、陷入困惑,甚至不明所以地交了钱;另一方面,对智能系统高度依赖让用户误操作撤回难,也让扣费纠纷成为投诉的高发地。网络消费同样需要以人为本,客户服务要充满人情味,需充分理解消费者诉求,秉持用科技改变生活的长远愿景,而非短视地榨取蝇头小利。

真正的商业智慧,不在于设置隐蔽的收费陷阱,而在于通过提升服务质量让用户自愿续费。增强公众的网络消费信心,重在优化消费体验。网

络平台应当履行好自身职责和义务,严格按照相关法律法规对条款等进行自查自纠,充分保障消费者的知情权和选择权;提升平台收费透明度,在扣费规则设计阶段就要充分考虑消费者退订自由,以具体可操作的条款共促更健全的消费服务软环境。

营造放心消费环境,离不开相关监管部门的监督。“小事”聚少成多也是影响消费环境的大事,要用更大强度、更多智慧的监管执法捍卫消费者的合法权益。

全社会共同努力构建信用消费体系,剔除影响消费体验的不利因素和掣肘环节,才能让消费者放心消费,市场更加繁荣健康。(新华网)

这样选用“灶管阀”才能安心放心

燃气器具及配件产品(又称“灶管阀”)是城镇居家生活的必需品,选购和使用不当会增加燃气安全风险。如何选用更安心放心的燃气产品?

“选购燃气产品时,要检查强制执行标准。”国家燃气用具质量检验检测中心副主任刘文博提醒,消费者在挑选燃气灶具、热水器、采暖炉等产品时,应购买带有强制性产品认证(CCC 认证)标识和能效标识的产品。除了燃气灶外,燃气软管、瓶装液化石油气调压器、可燃气体探测报警产品、燃气紧急切断阀等配件都有

相应的强制性产品认证,消费者在购买前应予以检查。国家强制性标准规定,自售出当日起,家用燃气灶具的判废年限应为 8 年,超过使用期限的燃气灶具应及时更换。

“消费者应尽量选择在专卖店等正规场所进行购买,坚决抵制、拒绝购买无产品名称(商标)、无厂名厂址、无质量合格证、无生产日期的燃气器具及配件产品。”中国消费者协会有关负责人说。

“使用燃气产品时,要确保安全操作。”刘文博介绍,用户使用前应仔细阅

读使用说明书和注意事项。注意用气场所的通风,安装使用燃气智能表、燃气泄漏安全保护装置、可燃气体探测报警器等保护装置,主动防范燃气泄漏风险。在长期停机时,应将燃气热水器等器具内的水全部排空或加入防冻剂,短期不使用时应确保器具处于通电通燃气状态。另外,要定期清理灶具火盖、喷嘴等易堵塞的地方,保持良好燃烧工况,清理时尽量不拆动燃烧器部件,不损伤燃气管路,以免引发燃气泄漏。此外,使用交流电的燃气器具应有可靠的接地措施。(人民日报)

公 告

因阜新蒙古族自治县“阜锦高”项目组已撤组,该项目在存续期间向上石土村宋家沟屯排放的固体废弃物现需清理,请原有关排放单位及个人持相关手续在登报之日起 7 个工作日内到苍土乡人民政府做出说明和登记,如无有效证明,我乡将对该固体废弃物依法处理!

苍土乡人民政府
2025 年 6 月 17 日

阜新蒙古族自治县阜新镇巴扎兰村壹兴牧业育肥牛项目

环境影响评价公众参与调查公告

辽宁壹兴牧业有限公司委托阜新市鑫源环境保护有限公司承担《阜新蒙古族自治县阜新镇巴扎兰村壹兴牧业育肥牛项目》环境影响评价工作,现征求意见稿已形成,根据《环境影响评价公众参与办法》的要求,特将工程基本内容向社会公告:

一、建设项目基本情况简述

阜新蒙古族自治县阜新镇巴扎兰村壹兴牧业育肥牛项目位于辽宁省阜新蒙古族自治县阜新镇巴扎兰村,本项目行业类别及代码为牛的饲养 A0311,总投资 5000 万元,占地 147.43 亩。主要为肉牛养殖项目,最大存栏量 7000 头。新建牛舍 22 栋、堆粪场 2 座及办公用房 1 间。针对污染物产生情况采取了有效污染防治措施,废水、废气、噪声等污染源均能达标排放;固体废物能得到有效处置。建设项目符合产业政策,选址合理,从环境保护角度出发,项目在此建设是可行的。

二、公众提出意见的主要方式

征求意见稿链接:

https://pan.baidu.com/s/1wvs-rxpa09oHn_rYOOYtyDQ?pwd=iysm
提取码: iysm

征求意见稿范围:项目周围企事业单位的职工及附近居民;

公众意见表链接:

<https://pan.baidu.com/s/1dpnqaUDD-IAjUv0Ob7Z5MQ?pwd=z79q>

提取码: z79q

公众可以通过以下方式将意见进行反馈:邮箱:xyhbfgs1517@163.com

征求意见稿查阅期限为本信息公布之日起 10 个工作日内。

