

“网课”期间,如何科学用眼?

本报记者 杨蕾

JIN RI SHI DIAN 今日视点

专家档案:

王立新,主任医师,大丰人民医院眼科主任。盐城医学会眼科学分会副主任委员,盐城视光协会副会长。从事眼科临床30年。长期关注儿童青少年近视的预防控制,在这一领域做了大量的工作。

新冠肺炎疫情下,随着开学延期,我区广大中小学生通过手机、电脑以及电视等设备,宅在家中实行自主学习,丰富假期生活。在这样的环境下,部分家长也开始担忧,随着用眼时间增加,孩子是否容易发生近视?原本近视的度数会不会加深?“网课”期间,该如何

科学用眼、健康保护眼睛,记者采访了大丰人民医院眼科主任王立新。

“只要正确用眼、科学护眼,便可做到学习、用眼两不误。”王立新说,网课令孩子用眼时间增加,首先需选择合适的学习工具。尽量选择屏幕较大的电子产品,同等条件下选择高分辨率、无频闪的显示屏。使用时还应注意将屏幕亮度调整至舒适的状态,太亮或太暗都容易造成对眼睛的伤害和近视。

“使用电子产品需特别注意坐姿和用眼时间。”王立新强调,当使用投影仪或者电视等电子屏较大的电子产品时,要坐在3米以外处,且让屏幕中心点高度低于眼睛高度,当使用电脑或手机等小屏幕电子产品时,使之与眼睛距离保持0.5米以外,且屏幕中心点高度低于眼睛高度。王立新建议,用眼时间应遵循“20-20-20法则”,即看书或者电脑20分钟后,要眺望20英尺(6米)处

20秒,放松眼睛缓解疲劳。与此同时,要注意正确的读写姿势。读书写字身体要坐正,保持眼睛与书本距离一尺左右,胸前与桌子距离一拳左右,握笔手指与笔尖距离保持一寸。此外,无论何时都要在光线充足的环境中用眼。

“适当进行运动可有效缓解眼疲劳。”王立新说,研究证明每天户外活动2小时可有效降低或减少近视发生。虽然疫情之下,户外运动难以实现,但事实上完全可以通过打开窗户享受户外阳光,或在自家阳台、院子里接受阳光沐浴,因为户外活动能防控近视的机制在于户外光照,户外阳光可刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺,多巴胺可促进眼球的正常发育。此外可坚持每天做眼保健操,让眼睛得到“运动”和放松。

“建议定期检查视力。”对于出现眼睛干涩、频繁眨眼、用眼模糊等症

状,王立新建议及时检查孩子的视力,当出现视力下降尽快到医院做进一步检查,莫要等到近视严重时,才带孩子来矫正治疗。实际上,高度近视的危害更大,可能诱发高血压、视网膜脱离等。王立新建议,配镜一定要到专业的医疗机构进行检查,专业的医疗机构会帮助区分真假性近视。临床证明,假性近视是可以治愈的,而真性近视治愈相对比较困难。但是,家长和青少年对于假性近视早期症状很少能够引起重视并进行及时的处理,因此一旦发现就已经发展成了真性近视。此外,王立新建议,合理饮食和充足睡眠也有助于预防近视。要多吃蔬菜水果,尤其是富含维生素A、维生素C、B族维生素和胡萝卜素、叶黄素等的食物,可以有效防治因维生素缺乏引起的眼病。保证充足睡眠,小学生每天10小时,初中生9小时,高中生8小时。

白驹小学做好开学前准备工作

本报讯 连日来,白驹小学提前谋划,精心组织,压实工作责任,扎实做好开学前的各项准备工作。

构筑严密防线。精准掌握每名师生疫情期间行程和身体健康状况,建立“一人一档”台账,确保师生健康返校。加大宣传力度。通过微信公众号、QQ群、微信群等多种方式,宣传普及疫情防控知识,及时转发上级官方信息,正面引导广大师生、家长做好科学防范。做好物资保障。通过各种正规渠道购买体温枪、消毒药等防疫器材,设立疫情防控医学观察室,确保开学前各项物资保障到位。整治校园卫生。提前做好教室、宿舍、食堂、办公场所等公共区域的卫生保洁和消毒工作,确保校园环境整洁和安全。加强校园防控。严格落实出入人员登记制度及各项要求,做到封闭式管理,严控进出校园,筑牢校园内部安全防线。

(陈宝平 周继坤)



3月8日,摄影爱好者在梅花湾风景区拍摄梅花。随着气温回暖,该景区2万多株梅花迎来了绽放期,200多种梅花争相开放,吐露紫嫣红的美,也吸引着络绎不绝的游客前来赏花观景。据悉,该景区内的梅花从2月中旬陆续绽放,花期将持续到3月底。

邱鹏 练秀文 摄

革除滥食野生动物陋习,不能好了伤疤忘了疼

不久前,十三届全国人大常委会第十六次会议表决通过了《全国人大常委会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》。在全国勠力同心、全力抗击疫情的关键时刻,此决定直指滥食野生动物的社会陋习,可谓切中时弊、顺民心、得民意。

近些年来,随着人们生活条件改善、生活水平的提高,有些人肆意放纵自己的口腹之欲,甚至进行炫耀性消费,将食用珍稀野生动物,视为身份地位、经济实力的象征。在这种畸形的饮食消费观念鼓噪之下,滥捕滥杀野生动物屡禁不止,“野味产业”规模空前庞大。此次新冠肺炎疫情的源头,目前尚存不同

看法,但鉴于疫情首先发现于存在野生动物交易的海鲜市场,并且近些年世界各地出现的一些烈性传染病,例如埃博拉、中东呼吸综合征、禽流感等,都与动物有关,此次疫情很可能也与动物密切相关。

毫无疑问,饕餮无度、利欲熏心,不仅严重冲击生态平衡、破坏生物多样性,也为公共安全带来巨大风险。尊重自然、与自然和谐共处,不滥捕滥食野生动物,已成当前人类共识和社会文明的标志,在此背景下,全国上下的决定,无疑体现了鲜明的时代进步。而此番疫情的肆虐,客观上也大大提高了公众

拒食野味的意识。由此,全面禁止非法野生动物交易,从根本上革除生活陋习,树立尊重自然、与野生动物和谐相处的观念,养成文明健康的生活方式,都面临极为有利的突破契机。

全国上下的决定最显著的特点是方向明确,态度鲜明,为许多行为划定了底线、红线。随着《野生动物保护法》的进一步修订,滥食野味以及野生动物非法交易,相信必将受到法律更为严厉的约束和惩处。多年来,许多专家学者和环保人士都在不断呼吁拒食野生动物,本次疫

情爆发以来,拒食野味的呼声再起。多名院士学者联名呼吁,立法禁食野生动物。所有这些,都在助力于革除陋习,保护公众的健康安全。人大常委会的决定,为革除滥食野生动物陋习提供了法律保障,在健全法律的同时,尤为不能忽略的是,要想方法发动全社会,大力倡导文明的生活观、自然观,并进行持之以恒的宣传、警醒。

保护野生动物,就是保护人类自己。此次疫情给我们的教训极为深刻。全国上下的决定,是以法律扎紧制度篱笆。而之于普通人来说,也应该反求诸己,不能好了伤疤忘了疼,再次重蹈覆辙。

革除生活陋习,维护公共卫生安全,就从拒食野生动物开始。(人民)

疫情时期该如何定期产检?

抗击新冠肺炎疫情正如火如荼,广州市第十二人民医院妇产科主任蔡中琼提醒,为避免交叉感染,孕妇应当尽量减少去医院,但一定要清楚哪些产检必须要来医院,哪些产检可以省略。

孕早期(14周之前)

6-7周的B超是必须的,确定胚胎是否存在,是否宫内怀孕,排除宫外孕及瘢痕妊娠。这段时间通常是4周1次检查,但是NT(胎儿颈项透明层厚度)检查是有特定的时间段,不能错过,已经预约了11周至13+6周之间NT检查的,请按照预约时间来医院B超室做检查。

其他各项抽血检查包括唐氏I期,疫情期间可到3楼妇科门诊开单抽血。如果属于急诊,可挂急诊号到16楼就诊。而其他建档、办理生育保险等,都可以等疫情缓解后再来医院检查。

孕中期(14周至28周)

这段时期的检查频率也是4周1次检查,已经预约好了22-26周之间胎儿结构筛查(俗称大排畸,四维)B超的,可按预约时间来医院B超室做检查。其他常规产检,以及24-28周的OGTT(糖耐量试验)检查,可以等

到疫情缓解后再来做,在家少吃碳水化合物(米饭、面食、土豆等),多吃高蛋白食物(牛奶、鸡蛋、肉类等),把自己当妊娠期糖尿病患者来进行饮食控制即可。

孕晚期(28周以后)

1.孕28-36周是两周一次产检,并开始胎动胎心,如果胎动无异常,晚一两周产检并无大碍。
2.孕36周后每周1次的产检,包括B超检查及胎心监测,并进行综合评估,初步确定分娩方式,如果一切正常,胎监胎动都好,之后不一定每周都来产检。

孕晚期的B超没有严格的时间限制,如果没有胎动异常,没有流血、流液,没有腹痛宫缩等,可以等疫情缓解后再来医院检查。

总之,最近产检最大的原则是:没有不舒服就在家好好歇着,尽量不去医院,如果必须要去请做好防护,戴好口罩,并听从医务人员的指引就诊。(健研)



招标公告

2020年公厕改造工程已经批准建设,现决定对上述项目施工进行公开招标。投标人应具备房屋建筑工程总承包三级及以上资质且具有安全生产许可证的独立法人企业。请投标人于2020年3月13日17:30前到盐城宏源工程管理有限公司(大丰区黄海西路28号,电话:18962071685)报名并领取招标文件。报名需提供以下原件和复印件(加盖公章)资料:需提供法定代表人授权委托书、经办人身份证和报名单位为其缴纳的养老保险缴费凭证、企业法人营业执照、企业资质证明、安全生产许可证、项目负责人资质证书和B类安全考核合格证。招标人:盐城市大丰区环境卫生管理处 2020年3月11日

招标公告

江苏大丰沿海开发集团有限公司负责的零星淡水、海水养殖鱼塘招租项目,现决定对该项目进行公开招标,择优选定承包人。投标人应具备的条件:遵纪守法、资信良好的企业或自然人。请投标人于2020年3月13日17:30前到盐城宏源工程管理有限公司(大丰区黄海西路28号,电话:18962071685)报名并领取招标文件。报名需提供以下原件和复印件(加盖公章)资料:需提供法定代表人授权委托书(企业投资提供)、企业法人营业执照(企业投资提供)、经办人身份证。 2020年3月11日

招租公告

盐城市大丰区城市资产经营有限公司位于同惠花园(新村路南、金丰路西、吾悦广场路南),德惠花园(丰中北侧,新村路北)有部分门面房租期到期,现拟对外公开招租,有意者请至金

宇广场五楼(老百货商场东,三友电器上)报名。报名截止时间:3月17日17:00前。 联系人:李先生 联系电话:0515-69862883 盐城市大丰区城市资产经营有限公司 2020年3月7日

招标公告

盐城市大丰区新丰镇人民政府实施的新丰镇鼎丰村十排西复河桥工程已经有关部门批准建设,现决定对该项目施工进行公开招标选定承包人。资质要求:具有市政公用或水利水电工程施工总承包三级及以上施工资质且取得安全生产许可证的独立法人企业。请申请人于2020年3月11日-

招标公告

盐城市大丰区新丰镇引水村七组庄河桥工程已经上级部门批准建设,现决定对外进行公开招标,邀请具有建设行政主管部门核发的市政公用工程或公路工程或水利水电工程施工总承包叁级及以上施工资质的独立法人企业到江苏盐淡工程咨询有限公司(盐城市大丰区新村东路同惠花园物业办公楼二楼)报名。报

招租公告

受委托,我公司于2020年3月20日下午3时将对下列标的公开举行招租会。 一、标的:城区工农路阳光小区南2个便民水果亭,每个水果亭为一个标的(详见招租文件)。 二、报名事项:有意者请于2020年3月19日16时前携带身份证等有效证件(缴纳资料费200元及竞标保证金

5000元)到我公司办理竞标登记手续。 汇款账户:盐城诚鼎拍卖有限公司,账号:32050173763600000981,开户行:中国建设银行股份有限公司盐城大丰支行(地点:金融广场)。 三、报名地点:盐城诚鼎拍卖有限公司(丰泽公司综合楼东侧二楼,大润发超市向东80米)。 四、咨询电话:18961954886 盐城诚鼎拍卖有限公司 2020年3月10日

招标公告

盐城市大丰区林业建设可行性研究报告编制服务项目对外公开招标,择优选定服务供应商。投标人资质要求:1.具备在中华人民共和国境内注册的独立法人资格及有效的营业执照;2.具有工程咨询单位乙级或以上资质证书。请有意向的投标人于2020年3月14日18:00前与盐城市工程建设监理中心有限公司陈海涛联

招标公告(重新招标)

东窑村森林村庄建设工程经相关部门批准建设,工程投资额约30万元,现决定对该工程进行公开招标,择优选定承包人。 邀请营业执照包含园林绿化或风景园林工程或园林绿化综合工程或城市园林景观绿化工程或园林绿化工程类经营范围的独立法人企业均可参加上述项目的投标。本项目需要业绩,项目负责人需要有中级职称,详情

招标公告

见招标文件。本次报名采用不见面方式报名。报名者须于2020年3月16日17:00前将报名资料发至邮箱2211810986@qq.com。报名资料:授权委托书(授权委托书中须包含有效的电子信箱信息、联系方式及被授权委托人身份证复印件)、经办人身份证扫描件(扫描件须加盖单位公章)。 联系人:王桂强,联系电话:0515-66882258。 招标人:盐城市大丰区白驹镇人民政府 2020年3月11日

授权委托书(授权委托书中须包含有效的电子信箱信息、联系方式)、被授权委托人身份证、营业执照副本、资质证书副本、安全生产许可证副本的扫描件(扫描件须加盖单位公章)发送至邮箱2210719378@qq.com。 联系人:陈女士,联系电话:0515-83816826。 招标人:江苏大丰丰成科技创业投资有限公司 招标代理机构:江苏伟业项目管理咨询有限公司 2020年3月11日