

# 孩子们沉浸式学习护眼知识



医护人员手把手教孩子们正确的穴位。

## 沉浸式爱眼科普

6日上午,省实验小学五年级的同学们来到省眼科医院。此时,医院六楼活动室已变成一个大型科普活动现场。“哇,我们的眼球原来是这样的?”“近视会让我们的眼球变长。”……各种眼健康检测仪、通俗易懂的眼健康科普展板吸引着孩子们左摸摸、右看看,而医护人员也早已做好准备,为孩子们进行现场讲解。参观结束后,省眼科医院眼视光科国家一级验光师冯恬枫也为孩子们上了一堂科普课。“孩子们,我是眼科医院的冯叔叔。我们一直在强调防治

近视,那是因为近视是很多严重眼病的诱因。不知道大家听过‘青光眼’吗?这种眼病极易造成失明,一旦发展到高度近视,青光眼、眼底疾病的发病率就会明显增高。”冯医生的科普课,让孩子们听得分外认真。五年级的马同学表示,“第一次体验这样的活动,很新奇,很有意思。”

眼保健操是缓解视疲劳的有效方法。但有些孩子按压的穴位难免出现偏差,护士阿姨也现场逐个纠正孩子们按压的位置,确保孩子们的眼保健操能做到位。

6月6日是第28个全国爱眼日。呵护孩子的眼健康是每一位家长,也是每一位眼科医生的愿望。今年,省眼科医院展开主题为“科学预防近视 共筑光明未来”的线下体验活动,邀请小学生们“走进来”,沉浸式学习爱眼护眼知识。

## 护眼误区要重视

当天,冯恬枫还指出家长们容易陷入的几种护眼误区。“现在家长们都能认识到电子设备的危害,但事实上,引发近视的不止是电子产品。”冯医生指出,遗传因素、居家环境光线暗、长时间近距离用眼等都会影响孩子的视力。另外,还有研究指出,婴幼儿幼年睡眠时间偏短,也会影响视力。因此,在日常生活中,只关注电子产品的使用,

而忽略读书、绘画、玩玩具等近距离用眼时长的控制,也会造成近视。通常,6米之内的用眼都属于近距离用眼,这也就是防治近视为什么强调要多到户外活动的原因之一。儿童要多进行户外活动,一方面是因为太阳光线可以促进人体分泌更多的多巴胺,减缓眼球的生长,而且户外是远距离用眼,也有利于眼睛的放松。

室内光线亮度问题也应重视。“这一个吊灯上就是五六盏灯,开顶灯就行了。”不少家长认为室内顶灯数量多,亮度自然也就高。其实不然,孩子在室内学习,除了顶灯,最好再开一盏台灯,台灯要亮度足,光照柔和均匀,色温接近于自然光,这样能够减轻眼睛的疲劳感,而且光照面积最好能够照亮孩子整个学习桌的桌面。

## 暑期护眼早知道

再有一个月就到暑假了。对青少年近视防控来说,暑假是一个非常适宜的时间段,一方面夏天天气好,更适合孩子开展多种多样的户外运动,而且暑期时间长,也方便孩子们进行长时间的规范治疗。

医生指出,家长可以利用暑期带孩子多到户外运动,尤其是孩子们近距离用眼一段时间,就需要到户外放松,或者是临窗远眺,以放松眼睛。医生强调,经常吃甜食,对视力也有影响。因为高糖食物会让身体中的铬减少,使眼内

组织失去弹性,眼轴变长,引发视力下降。夏天,孩子们喜欢吃冷饮,家长也要控制甜食冷饮的摄入量,建议多吃些胡萝卜等食物。此外,定期检测视力,及早发现视力问题,及早治疗也非常必要。

记者 魏薇

## “小飞虫”不咬但烦人 园林部门喷药处置

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)连日来,不少居民拨打“12345”热线反映,市区出现成片的“小飞虫”,这些“小飞虫”横冲直撞,一不小心飞到鼻子里、眼睛里,让人非常烦恼。接到市民反映,“12345”热线立即派单到各级责任单位处置。

“你好,杏花岭区北中环街与敦化南路交叉口道路两侧树木附近有大量‘小飞虫’,希望相关部门尽快喷洒杀虫剂。”“你好,小店区平阳南路晋阳街至电子西街路段道路两侧均有大量‘小飞虫’,十分影响通行,希望相关部门核实情况尽快喷洒杀虫剂。”“你好,小店区井州南路与狄村南街交叉口西南角行道树下,有大量‘小飞虫’,希望相关部门采取有效措施,抑制虫害。”……连日来,不少市民拨打“12345”热线反映“小飞虫”问题。接到市民反映,“12345”热线派单到各级责任单位处置。接到“工单”后,各园林养管单位立即采取行动,对市民反映各路段的树木绿植喷洒农药。

据园林部门工作人员介绍,市民所反映的“小飞虫”叫蚜虫,俗称“油旱”,是一种常见昆虫,不叮咬人,多出现在绿植附近。

### 相关链接

市民外出时,尽量穿深色衣服,骑车过程中可佩戴口罩,可以有效规避蚜虫的侵扰。居家时,关紧纱窗、门窗,也可以喷洒一些卫生杀虫剂。如果蚜虫不慎钻进眼睛里,立即用清水冲洗;如果钻进耳朵的话,可以用棉球轻轻沾出;要是入耳比较深的话,建议及时就医。

来自 12345

媒体专席的报道



6月2日开始,49名新消防员在太原消防特勤大队进行岗前实训。其间,特勤大队将继续加强对新消防员的监督指导,从思想政治、基础理论、体能技能等方面着手,结合实际进行岗位锻炼,锤炼过硬本领,服务消防事业。

申波 闫男男 摄

## 母亲突发疾病瘫倒 出差女儿焦急求助

### 网格员紧急搜寻送老人就医

本报讯(记者 韩睿 通讯员 李静)母亲从集市回家时突发疾病几乎晕倒,向女儿求救。但女儿已经在出差路上赶不过来,求助社区。网格员武秀萍仅根据“小凳子”这一线索沿路搜索,终于在1小时后找到老人,及时将其送医,避免了意外发生。

6月6日中午,新城街道东方社区网格员武秀萍接到辖区居民张女士的急电。对方表示,当天上午,61岁的母亲前往位于新兰路上的一处集市赶集,在回家的路上突然感觉天旋地转,一下子就躺在路边的小凳子上起不来了,用仅剩的一点力气给自己打来电话,含糊不清

说了个地址之后就再也不接电话了。张女士非常焦急,说自己正在去往外地出差的路上,一时赶不回去,所以从微信上发来照片,拜托网格员寻找母亲,但是只知道母亲躺在新兰路一处集市附近的一条“小凳子”上,其余线索就知道了。

对于辖区路况熟悉的武秀萍心里明白了几分,她安抚张女士别急,随后骑上电动车展开搜寻。根据她的经验,集市位置应该是在新兰路78号兴安宾馆南侧附近,但是这一片很大,各条街巷纵横交错,要迅速找到并不容易。武秀萍顶着烈日骑着车子,沿路仔细搜寻,1小时后,终于在新兰路丰润街口找

到了昏睡的老人。武秀萍立即带着对方去往附近的卫生服务站。经查,余大娘晕倒是天气炎热,加上有基础疾病所致,医护人员表示,老人再晚来一会儿,后果会很严重。

得到及时治疗,余大娘很快转危为安。随后,武秀萍将老人安全送回家。得知母亲脱离危险,王女士非常激动,在电话里连连致谢。



### 从微信语音“通信”发现端倪

## 入户走访民警及时阻断电诈案

本报讯(记者 刘友旺)水果店老板频繁听微信语音,对方还不断催促他按照提示操作。6月6日,娄烦县公安局通报,城关派出所社区民警入户走访时,从语音“通信”中发现端倪,及时阻止了一起电信网络诈骗案件的发生。

几天前,城关派出所按照县公安局“全覆盖入户、全隐患排查、全方位宣传”的安排部署,组织社区民警、辅警开展入户走访活动。在某小区门口,民警

进入一家水果店宣传,注意到店主频繁听微信语音消息。听口音,对方是外地人,且不停地催促店主进行相关操作。这一异常行为立即引起民警警觉,随即向店主了解情况。

聊天记录显示,店主正与一名昵称为“A金手指财税苗苗”的陌生网友聊天。对方以“营业执照需要年检”为由,多次引诱店主下载一款APP,且承诺如果店主通过APP理财,自己将免费帮忙办理营业执照

照年检,可帮店主节省自行前往工商大厅排队办理的时间,也可替其省去好多“麻烦”。对方“设身处地”地为自己着想,不了解营业执照年审要求的店主已深信不疑,正准备下载APP并理财。

“这是新型电信网络诈骗”,民警立即劝导店主停止与对方聊天,彻底删除好友。随后,民警详细讲解了电信网络诈骗防范知识和常见诈骗手段,并帮助店主下载了“国家反诈中心”APP。