天天上网课 眼睛很“受伤”

日常护眼可以这样做

受新冠肺炎疫情影响,全国各类学校都推迟了开学时间。为了不影响学生的学习进程,许多学校采取了网上授课的方式进行相关教学。家长们一方面对“停课不停学”表示欣慰,一方面也感到担忧:“孩子一天到晚盯着屏幕看,会不会近视?”

医生表示,网上教学可能导致儿童和青少年学习模式和用眼习惯发生改变,家长应重视对孩子视觉健康的保护,提前做好防控。

用眼过度 引发许多小毛病

14岁的琳琳已经上了近半个月的网课,家长李女士表示:“有时候上完课,孩子就会说眼睛有点干。这两天,我看她眼睛有点红,但又不能不上课,很发愁。”

随着孩子居家学习时间拉长,有的孩子上完网课后玩手机、看电视不停歇,用眼时间过长,从而引发近视加深、眼酸眼胀、眼干、眼红、眼部刺痛等诸多问题。医生表示,长时间用眼不当很有可能导致视力下降,当孩子出现以下表现时,家长需要引起重视。

看物体时经常眯眼。近视引起的眯眼动作是眼睑轮匝肌收缩作用的结果,其原理是使瞳孔变小,进入眼睛的光更少,增强聚光,因而看东西更清楚。眯眼会使孩子眼睛周围肌肉过度紧张,从而引起酸胀疼痛等症状。

贴近物体看东西。当孩子看物体时总要贴得很近,读书写字常常抱怨屋子里的光线太暗时,要考虑到孩子可能患有近视。

经常歪着头看物体。一些患有早期近视的儿童常常会歪着头看物体,因为歪着头看物体可以减少散射光线对其视力的影响。

医生提醒,孩子假性近视的周期很短,通常只有2到3个月的时间,一旦形成真性近视就不可逆了,因此若孩子出现上述症状,一定要尽早到医院检查和治疗。

防控近视 日常可以这样做

在居家学习期间,家长应培养孩子良好的用眼习惯,及时纠正错误的学习姿势,并可从光线、用眼时间、运动等方面做好近视防控。

在上网课时,显示器屏幕的中心和双眼平齐。眼睛与屏幕的距离应保持在45—65厘米之间。建议家长尽量选择大屏幕让孩子上网课,例如可将手机内容投屏到电视机上播放,因为小屏幕由于眼睛视距过近、显示字体较小,更容易导致眼睛疲劳。

读书写字时应选择合适的桌椅高度,保证正确的读写坐姿,做到“三个一”:一尺一拳一寸,即眼睛与书本距离应约为1尺(33cm)、胸前与课桌距离应约为1拳(6—7cm)、握笔的手指与笔尖距离应约为1寸(约3cm)。

学习一段时间后,可考虑做一做眼保健操和身体运动。眼保健操务必保证洗干净手后再做,做完再洗手;要坚持利用各种条件进行适度的体育锻炼,比如在阳台跳绳、仰卧起坐、跑步机跑步等,从而达到和户外活动类似的预防近视和强身健体的目的。

这些食物可以帮助保护视力

上网课期间,家长要注意帮孩子合理安排膳食,可以多选择以下食物,以帮助起到保护视力的作用。

蛋白质。瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等里含有丰富的蛋白质,而蛋白质又是组成细胞的主要成分,组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。

维生素A。缺乏维生素A的时候,眼睛对黑暗环境的适应能力会减退,严重的时候还容易患夜游症。维生素A可以预防和治疗干眼病,每天摄入足够的维生素A可消除眼疲劳。维生素A的来源是各种动物肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,以及植物性的食物,比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯和桔子、杏、柿子等水果。

维生素C。维生素C是组成眼球水晶体的成分之一,如果缺乏维生素C,容易患水晶体浑浊的白内障病。因此,在每天的饮食中,应该注意摄取足量含维生素C的食物,比如各种新鲜蔬菜水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、生梨、桔子等为佳。

除多吃上述食物外,孩子的日常饮食还应注意品种丰富,合理进行荤素搭配、粗细搭配、蔬果搭配,少油炸、少烧烤、少甜食,避免食物过精过细。　柳青

过度消毒要不得

既无用且伤身

消毒是切断病毒传播途径、控制传染病流行的重要手段。新冠肺炎疫情发生以来,酒精、免洗洗手液、84消毒液等防疫用品成了许多市民的家中“必备”。不过,记者发现,在使用这些用品时,部分市民存在例如用84来消毒衣物等不当和过度消毒措施,需要引起注意。

据悉,过氧乙酸、84消毒液等都是强氧化剂,具有极强的渗透力,对病毒、细菌、真菌以及芽孢等有着高效、广谱、快速的杀灭作用。但这两种消毒剂都有很强的腐蚀性和挥发性,对皮肤、黏膜有着很强的刺激性。在暴露配制的情况下,可能引起皮肤过敏、灼伤或鼻炎、眼炎、咽炎以及刺激性干咳和胸闷等。因此,配制人在操作时应戴口罩、防护眼镜(或游泳眼镜)和手套,不要用手直接接触原液,以免灼伤皮肤。

免洗型洗手液直接与皮肤接触,所含有的化学成分大量残留在皮肤表面,也可能对皮肤和健康产生不良影响。在挑选可消毒的免洗洗手液时,要认准包装上的“卫消字号”,因为“卫妆字号”一般不具备消毒能力。小儿需使用刺激性小的专用洗手液,并需在成人监护下使用。

家庭使用75%的医用酒精消毒,要特别注意三点:避开点火源,不在厨房等有明火、高温设备的地方进行酒精消毒,不在喷洒酒精的同时抽烟;避免在相对密闭的较小空间内大量使用,防止形成高浓度的酒精蒸汽,引发火灾或爆炸;不宜大量存放,放置时要避免靠近灶台、暖气等热源,也要避免阳光直射。

相关专家表示,疫情期间,如果家中没有确诊或疑似病人,保持日常清洁即可,一般不需要采取特别的消毒措施。居家时,应注意对杯盘碗碟、物体表面、地面、普通织物等进行清洁;外出时,注意做好个人防护,戴口罩、勤洗手、多通风。只有科学合理地使用消毒剂,才能既达到消毒目的,又不至于损害人体健康。

相关链接

消毒剂使用指南

●84消毒液(有效氯含量5%):按消毒液:水为1:99比例稀释。

●消毒粉(有效氯含量12-13%,20克/包):1包消毒粉加4.8升水。

●含氯消毒剂泡腾片(有效氯含量480mg/片-580mg/片):1片溶于1升水。

●75%酒精消毒剂:直接擦拭。

全媒体记者　柳青

宝宝睡觉为什么会一惊一乍

有一个好的睡眠对于孩子的成长是非常有利的,对于孩子来说最重要的身体发育是在夜间睡眠进行的,所以说保证有一个健康的睡眠对于孩子非常重要,那么孩子为什么睡觉的时候会一惊一乍呢,对孩子的危害有哪些?今天就让我们一起来了解一下。

1.本能防御

孩子在睡觉的时候会有一惊一乍的情况,不但小孩子有其实成年人在睡觉的时候也会出现这样的情况,比如说突然出现的声音或者是身体的接触会突然激灵一下,手也会下意识挥舞,这也是身体出于自我的本能防御功能。

2.神经系统发育不全

宝宝出生后身体的各个机能已经完善了,宝宝还在妈妈肚子里的时候身体的各个机能也只完成一小部分而已,其中还有一小部分会在出生后随年纪增大而增大,逐渐完善。刚出生的孩子因为身体的神经系统发育不完善,身体里的纤维不能完全形成一定的反应条件,所以说在受到一点声音的刺激以后就会出现四肢抽动的情况,这样的情况会随宝宝的神经系统完善逐渐消失不见。

3.宝宝没有安全感

当宝宝睡觉一惊一乍是因为宝宝没有安全感,所以说宝宝在睡觉的时候会有一惊一乍的情况。胎儿在妈妈的子宫里时是封闭、安全,而且温暖的。当宝宝出生以后到了一个新的环境,每天会见到不同的人和事物,这一切对于宝宝来说是很陌生的,对于宝宝来说或多或少都会有恐惧感。当有这样的情况时妈妈可以抱紧宝宝,让孩子感受到安全感。当孩子有安全感的时候就会安然地入睡了。

4.肚子饿了

当晚上宝宝想要大小便的时候也是会哭个不停,入睡也会很困难,更不要提什么好的睡眠质量了。宝宝的胃容量较小,进食的次数比较多,如果说半夜肚子饿也会哭闹不止。

5.与疾病有关

如果宝宝晚上睡不好很可能与疾病有关系,当疾病产生疼痛感时会导致孩子没有办法安然入睡,所以当孩子出现睡不踏实的情况时一定要搞清楚孩子的情况。如果单纯只是睡不好可以放心,当孩子玩累以后就会睡着了;如果孩子因为一些其他的疾病导致睡不好,一定要带孩子及时到医院进行治疗。

孩子睡觉一惊一乍肯定是有一定原因的,当父母找到这些原因以后再使用针对性措施,孩子才会安然入睡。

据99健康网

“正月葱二月韭”为啥春韭不能错过

“正月葱,二月韭”这句俗语意思是指农历正月的葱、二月的韭菜最鲜美好吃,营养价值最高,对人体的健康也最有益。所以,吃香葱、韭菜最佳的时节,便是在春天。

春天一定吃韭菜的4个理由

初春品质最佳

韭菜虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最佳,晚秋的次之,夏季的最差,因而有“春食则香,夏食则臭”的说法。

“春夏养阳”正当时

中医讲究“春夏养阳”。因为春天气候冷暖不一,需要保护阳气,因此应多吃一些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品。尤其是韭菜,是养阳的佳蔬良药,可以祛阴散寒

吃韭菜,养肝护脾

春天人体肝气易偏旺,从而影响到脾胃消化吸收功能。春季养生重在养肝,此时多吃韭菜可增强人体的脾胃之气,对肝功能也有益处。所以韭菜自古就享有“春菜第一美食”的美称。

诸多其他保健作用

韭菜所含的挥发油及硫化物具有降低血脂、防止动脉硬化的作用。

韭菜还含有较多的纤维素,每100克韭菜含1.5克纤维素,比大葱和芹菜都高,不仅可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。

韭菜炒鸡蛋,绝配

韭菜性温,有补肾补阳的作用。鸡蛋性平,可滋阴,补血补气,养心安神。韭菜和鸡蛋同吃,就能协调阴阳,对身体调补作用明显。

营养上,取长补短:韭菜和鸡蛋的营养也可相互取长补短。如多吃鸡蛋可能导致胆固醇升高,但韭菜中的硫化物可降血脂,恰恰弥补了这一不足。

消化上,减少刺激:韭菜中含有的纤维素比较粗,容易刺激胃,造成“烧心”。而鸡蛋中的蛋白膜可将韭菜表面包裹起来,减少韭菜对胃黏膜的刺激。

口味上,中和味道:鸡蛋味淡,且有腥气,和韭菜一起炒,中和韭菜刺激味道的同时,还能给鸡蛋提鲜。

韭菜吃法多样,如韭菜与猪肝共炒,最适合气血不足、面色苍白、健忘、失眠者作辅助治疗之食。韭菜枸杞炒大虾就是补肝肾、益气血的补阳美食。

但不同韭菜略有区别。紫根韭菜粗纤维少,营养价值高,味道好,适合包饺子;白根韭菜水分大,比较鲜嫩,适合炒着吃

韭菜,选叶窄的

按叶片的宽窄,现在市场上的韭菜有宽叶和窄叶之分。窄叶韭菜叶片修长,叶色深绿,纤维含量多,香味浓郁,但卖相较差;宽叶韭菜叶色淡绿,纤维含量偏低,吃起来味道相对淡。所以对于真正喜欢吃韭菜的人,当以窄叶韭为首选。

需要注意的是,叶片宽大异常的韭菜要慎买,因为栽培时很有可能使用了生长调节剂。

除农残,要切根

由于韭菜根部吸收、积累农药较多,食用前最好切除根部,并用清水浸泡。浸泡前,先用清水冲洗掉表面污物,剔除病斑、腐烂等有缺陷的部分,然后用清水漫过韭菜5厘米左右,浸泡时间不少于30分钟。

必要时可加入果蔬清洗剂,以促进农药的溶出或分解。如此清洗浸泡2—3次,基本上可清除绝大部分残留的农药成分。

三类人少吃韭菜

平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜,但韭菜并不适合所有人的体质,以下几类人最好少吃或者不吃。

爱上火的人

爱上火的人体质偏热,经常出现便秘、口舌干燥、生口疮等上火症状,而韭菜性温,偏于温补,如果大量进食,会导致上火症状更为严重。儿童由于抵抗力较低,容易上火,最好也少吃韭菜。

消化不好的人

韭菜中含有丰富的膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,但它也不易消化。胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃韭菜,否则大量的粗纤维会刺激肠壁,引起腹泻。

大病初愈的人

由于此时体质较弱、消化能力较差,建议也不要食用韭菜,最好多吃米粥等易于消化的食物。此外,韭菜对子宫有一定的兴奋作用,因此准妈妈们最好不吃或少吃韭菜,以防胎动不安。　据央视网(图片来自网络)

食安小镇 SHIANXIAOZHEN

义乌市融媒体中心食安小镇

(东湖集团)山西老陈醋品鉴会

山西老陈醋集团有限公司(东湖老醋)源自明洪武元年(1368年)山西老陈醋原创者——“美和居”醯坊,完整保留国家级非物质文化遗产“美和居老陈醋酿制技艺”。1996年,组建成立“山西老陈醋集团有限公司”至今。“东湖人”始终秉承“承启传统精艺,实现健康理念”实干精神,坚守纯粮“美和居”老陈醋酿制技艺,被专家学者称为“中国谷醋酿造活化石”。高品质东湖老醋是全国调味品行业集中华老字号、国家级非物质文化遗产、国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地、国家级非物质文化遗产传承人、原产地标志证书、国家地理标志保护产品、国家AAAA级旅游景区等殊荣于一身的著名企业。

“借天工地匠酿五谷精华,益五脏六腑,养精血气神”。手工酿制的东湖醋富含多种活性有机酸,国粹精品,老醋养人。买正宗山西东湖醋,来食安小镇。

中华老字号精品体验馆

食安小镇主营:山西老陈醋、五常大米、獐子岛海参、好氏燕窝、山西小米、寿仙谷保健品、张裕葡萄酒、汾酒、古越龙山黄酒、翠沁斋糕点、中粮米面粮油、方家铺子杂粮、陈李济陈皮、楼外楼卤味等。

源于自然,归于健康,好氏燕窝,滋补养颜,让你散发自然光采。怀孕了就吃好氏燕窝,一人食,两人补。不同的准妈妈,共同的好氏燕窝。买好氏燕窝,来食安小镇。

食无忧,安天下。义乌市融媒体中心食安小镇为市民提供免费送货服务,凡电话订购五常大米送山西东湖醋一瓶,多买多送,义乌市区和各镇街均可送达。

地址:义乌电视台一楼食安小镇　订购电话:0579-85578999

广告

社址:浙江省义乌市江东东路33号 邮编:322000 经营许可证:3307824000004 印刷:义乌商报印务中心 地址:望道路319号 发行:中国邮政义乌分公司 电话:0579-11185、85322435 发行监督投诉电话:0579-85381028 月价:24.90元/份 零售价:1.00元/份