

假期护眼正当时!“视力存款”保管好

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

暑假宜更新视觉档案

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”?

张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉

健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同等年龄水平下限,表明近视风险增加。

四招帮助孩子们“看得更清”

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年级阶段儿童



网络图片

每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

警惕“逆转近视”类服务与产品

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视

度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是专家们目前对近视的共识。

2021年起,国家市场监管总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科学认证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

(新华社北京7月10日电)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

宁夏农垦贺兰山规模化牛羊养殖基地项目-肉牛养殖扩建项目环境影响报告书征求意见稿公示

依据《环境影响评价公众参与办法》,将“宁夏农垦贺兰山规模化牛羊养殖基地项目-肉牛养殖扩建项目环境影响报告书征求意见稿”公示如下:

一、征求意见稿全文链接及纸质报告书简述链接:https://pan.baidu.com/share/init?surl=6f99BEua42h9eiF-gJKN2_w 提取码:uf6f

征求意见的公众范围:银川市贺兰县

三、公众意见表网络链接:<http://www.eiafans.com/thread-1117149-1-1.html>

四、公众意见提出方式及途径:下载并填写公众意见表发送至15769566925@163.com

五、公众提出意见起止时间:2025年7月10日~2025年7月24日

宁夏农垦贺兰山规模化牛羊养殖基地项目-肉羊养殖建设项目环境影响评价公众参与公告

依据《环境影响评价公众参与办法》,将“宁夏农垦贺兰山规模化牛羊养殖基地项目-肉羊养殖建设项目”征求意见稿公示如下:

一、征求意见稿全文链接及纸质报告书简述链接:<https://pan.baidu.com/share/init?surl=1x31JA2x10DgYg0fFIA> 提取码:vnme

纸质报告书简述:宁夏农垦牛羊肉食品有限公司

三、公众意见表网络链接:<https://pan.baidu.com/share/init?surl=19-pwdsq9j> 提取码:19-pwdsq9j

四、公众意见提出方式及途径:下载并填写公众意见表发送至1605559711@qq.com

五、公众提出意见起止时间:2025年7月10日~2025年7月24日

青铜峡电解槽“以大代小”升级改造项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据国家环保法规的相关要求,现对我公司“青铜峡电解槽“以大代小”升级改造项目”的有关信息公告如下:

一、征求意见稿全文链接及纸质报告书简述链接:<https://pan.baidu.com/share/init?surl=8131JA2x10DgYg0fFIA> 提取码:vnme

纸质报告书简述:宁夏农垦牛羊肉食品有限公司青铜峡铝业分公司

三、公众意见表网络链接:<http://www.nxshhky.com/news/html/21049.html>

四、公众意见提出方式和途径:下载并填写公众意见表发送至74450252@qq.com;

五、公众提出意见的起止时间:自本公告发布之日起10个工作日内。

青铜峡铝业股份有限公司青铜峡铝业分公司

解除劳动合同通知

王文惠(身份证号码:642124197803231929):

因你违反行业师德师风要求及单位规章制度被解除劳动合同,单位已于2025年6月30日向你送达解除通知书。单位已多次通过电话及微信等方式通知你办理离职手续,但你至今拒不配合办理。现单位决定将此解除劳动合同的决定进行登报公示。现因劳动关系已于2025年6月30日解除,单位有权要求你办理社保停保以及公积金、企业年金停缴事宜。

银川景博学校

解除劳动合同通知

李寅(640102*****0011):

因你于2024年8月30日病假结束后未到公司上班,也未履行续假手续,至今已连续旷工多日,2025年6月10日由家人代收《返岗通知书》后,仍未按照内容要求按时到岗,也未补办病假手续,严重违反公司纪律。公司决定于2025年7月10日与你解除劳动关系。

中国人民财产保险股份有限公司宁夏回族自治区分公司

公 告

宁夏安福信保险代理有限责任公司于2025年6月16日经银川市审批服务管理局批准变更了公司住所,并报备了宁夏金融监管局。公司住所现为宁夏银川市西夏区西花园街道怀远东路508号4楼。

公司法定代表人:张海文,机构编码:202740000000800,业务范围:在宁夏回族自治区内代理销售保险产品;代理收取保险费;代理相关保险业务的损失勘查和理赔;保险监督管理机构批准的其他业务。联系电话:0951-3925840。



●李嘉慧(身份证号码:640102200501062124)遗失由宁夏医科大学总医院开具的医疗住院收费发票一张,住院时间:2019年2月10日-2019年2月13日,金额:9035.25元,票号:54569531,声明作废。

●高明杰、延明利遗失银川天山房地产开发有限公司开具的兴庆天山熙湖三期7-1-502室购房收据两张,票号:YCLA30493,金额:10000元;票号:YCLA30494,金额:520079元,声明作废。

●宁夏琨腾商贸有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76K0PW5H)遗失公章一枚,声明作废。

●宁夏瑞宁商贸有限公司(统一社会信用代码:91640381574880553K)遗失公章,声明作废。



登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线:18909588251(微信同号)

