

使用电子产品时间过长易导致视力下降

当心孩子变成“眼镜族”

有调查数据显示:我国小学生近视率超过25%,初中生近视率达到70%,高中生近视率达85%,青少年近视发病率每年以8%的速度增长。都说眼睛是心灵的窗户,拥有一双靓丽动人的双眸是多少人所希望的。但随着电子产品的普及,很多学生族也用上了手机和平板电脑,甚至连查字典也都习惯用电子词典查询。电器化流行的时代,催生了更多的低头族和屏奴,当孩子们课堂外的教育都依靠着从电子屏幕上汲取知识,可曾意识到过度使用这些产品对眼睛的损害。



近视低龄化 电子产品“罪孽”重

“小宝的检查结果出来了,两眼裸眼视力0.4,其中一只眼还是散光。”19日上午,陈女士接到医生朋友的电话,得知自己4岁的儿子小宝两眼视力不佳,陈女士反思了一下,导致儿子视力不良的元凶就是家里的台式电脑和平板电脑,而帮凶就是陈女士自己。

据了解,陈女士的丈夫从商,经常大江南北到处飞,而陈女士工作也非常忙。小宝8个月时早产,出生没多久就一直是姥爷和姥姥在照顾,只等小宝年级到了,直接入学,省去上幼儿园的步骤。

担心小宝上学跟不上学习,陈女士就在电脑上下载了很多有教育意义的动画

片供小宝看,也专门买了iPad给小宝当早教机。由于姥爷姥姥没有多少文化,两位老人没有能力给予小宝现代启蒙教育,“巧虎”、“朵拉”还有其他一些教英语、教颜色的动画片就成了小宝的老师。“电子早教起了不错的效果,而且小宝也爱看。之所以带小宝去检查视力,是因为最近一段时间,我发现小宝看平板电脑时,眼睛离屏幕非常近,就连小宝在客厅里看动画片的时候,也不像原来一样坐在沙发上,而是眯着眼搬着板凳坐在茶几前面看。”陈女士说,“我把这个事情跟我当医生的朋友说了一下,她告诉我小宝可能是近视了,让我带小宝去检查一下视力,我这才

发现小宝的视力降到了0.4。”

采访中,和小宝存在相同情况的学生并不少见。6年级学生南南说:“我们平时学习挺紧张的,学习之余的上网时间是我唯一的放松方式。当遇到不会做的题目时,我会通过电脑和手机寻找答案,这是现在比较主流的答疑解惑的方法。每天晚上睡觉前,我也会用手机看看当天的新闻或者和同学聊聊天。我估计,我之所以近视可能就是因为玩手机和电脑的原因,大家伙现在都玩,近视的也不少。配个眼镜戴上后,也没觉得有其他不合适的感觉。”

了解用眼护眼知识 纠正不良习惯

采访发现,多数学生不了解爱眼、护眼的基本常识,只知道“眼保健操”这一项保护措施,但是也很少认真落实。对于如何保护视力、爱护双眼,记者咨询了枣庄市立医院的杨医生。

“近年来,手机、平板电脑等电子产品对少儿视力的影响逐渐加大。由于电子屏幕本身就是光源,眼睛直视很容易疲劳,同时艳丽的屏幕色彩还会促使眼睛不断进行调节,从而导致近视。很多

前来就诊的家长都把孩子的假性近视当作近视,其实是不对的。如果孩子喜欢用手揉眼睛,眯着眼睛看东西,不自觉走到电视机前(看电视),这就是孩子视力下降的信号,要赶紧纠正孩子的用眼习惯,并及时就医检查。”杨医生表示。

“iPad和手机这类电子产品屏幕小,要看清楚,必须拿得很近,容易造成长时间、近距离用眼。而且,这些产品的LED背光源的亮度很高,是普通电脑屏

幕的4倍。观看这些屏幕的时候,强光就会直接、集中照入人眼,瞳孔会不断进行收缩以适应光源的变化,造成孩子眼睛调节力的下降。同事,接触电子产品时间过长以后,很多孩子会感觉眼睛干涩、眼皮沉重、睁眼困难、眼睛疲劳。孩子过度近距离用眼,引起眼调节力的下降,是造成孩子近视的主要原因。”杨医生说。

■ 专家解答 近视以后该怎么办?

孩子近视之后该怎么办,杨医生表示:“假性近视时,不用着急佩戴眼镜,及时对用眼习惯进行纠正,用些眼药水,防止眼睛疲劳还是可以挽回视力的。”

针对逐渐低龄化、高增长的近视率,学生们在生活中应如何保护视力呢?杨医生表示,保护视力要从细节做起,养成良好的用眼卫生习惯。“首先,眼睛到书本的距离30公分,桌子到胸前10公分。其次,不管是上课还是在家里看书,45分钟

后就应该起来活动一下,眼睛向远处看一看。最后,不管是手机还是电脑或电视,每天控制在2小时之内,每次连续不超过30分钟。”杨医生说,“得了近视之后,很多人因为影响美观而不愿意戴眼镜,也怕戴上眼镜之后近视程度会不断加重。这些都是不对的,当发现眼睛近视之后,一定要到正规的医院或配镜中心进行检查、配镜。”

最后,杨医生提醒,保护视力还要注

意膳食和营养的均衡,多吃胡萝卜及动物肝脏等富含维生素A的食物,少吃甜品和刺激性重的食物,每半年到医院进行一次视力检查。如果是单纯性近视,只要戴合适的眼镜,保持良好的生活习惯是可以矫正好的。如果发展到病理性近视,极易带来视网膜脱离,严重的还会造成失明。所以,孩子们在日常生活中一定要注意爱护好眼睛,保护好视力。

(记者 刘一单)

9岁男孩写诗爆红网络

被围堵困扰:再也不写诗了

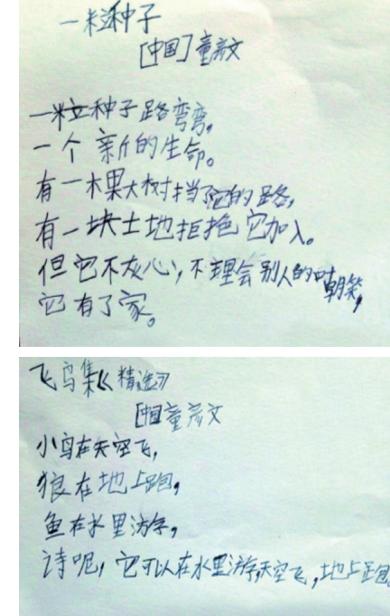
“它是黑,它是暗,光对夜说,你是谁,这样沉静。我只不过,是夜。”近日,厦门9岁男孩童彦文突然写起诗来,虽然只有五首,其中四首还是为了逃避写字帖而一气呵成的,却首首爆红网络。

前几天,网友@岁月一好在微博上发帖说:“9岁的儿子突然写起诗来,不知道这些字怎么钻到他脑子里去的,这算是诗吗?”她附上了儿子写的四首小诗。微博发布后,立即引发大量关注。有网友评论说:“清澈的眼睛看到的世界是最美好的,希望能保持现在文字中那种打动人的稚气和灵气。”

这位写诗“网红”的男孩叫童彦文,是北师大海沧附属学校三年级的学生。

5月17日,他被蜂拥而来的记者堵在家里,只得放下手中的书,原本计划要写50篇诗的他发狠说:“我再也不写诗了。”他抛下满客厅的记者,跑去看花盆里的蚂蚁,拒绝回答任何和诗歌有关的问题,但他主动爆料自己买的股票,两个月就赚了2000元。童彦文的妈妈说,儿子写诗并不是“常态”,之前也没有多少诗人的潜质,他还只是个普通的小孩。

在这个缺少诗歌的时代,一个孩子的诗歌受到如此追捧,这也是继8岁女孩写出《等我的身体有了曲线》之后,再次轰动网络的孩子诗作。有人说,这一现象是因为:毫无功利和算计的赤子之心,又一次触碰了成人情感空间的柔软地带。



中国210所“野鸡大学”披露 一字之差坑死人

又是一年高考时,虚假高校问题再次成为考生及家长的热议话题。近来,上大学网陆续发布三期“中国虚假大学警示榜”,曝光了国内210所不具招生资格、没有办学资质、涉嫌非法招生和网络诈骗的虚假大学。

野鸡大学,北京是重灾区

从上大学网发布的三份榜单来看,虚假高校问题在北京最为严重,在210所被曝光的虚假高校里占83所,占比44%;上海次之,有15所,占比8%;被曝光12所虚假高校的山东紧随其后,占6%;天津、河北、河南、湖北、湖南、广东、江苏、浙江、山西、陕西、甘肃、安徽等地均有分布。

李逵VS“李鬼”

“中国邮电大学”、“上海工商学院”、“中国科技管理学院”、“长江科技学院”……乍一看,很少人会疑心这些学校有问题,但这就是虚假大学的第一大特点:在名字上“要花招”。它们往往故意取与正规高校相似的名字,从而混淆视听。《法制日报》曾于2014年7月报道并分析,虚假学校常利用家长与考生的心理,专门取“高大上”的名字,有的听起来甚至比正规高校还让人信服,“把河南省的正规高校中原工学院,和虚假大学中原工业大学放在一起,一般考生和家长都会认为后者更像正规大学”。

盗用正规高校网站内容

虚假高校往往也建有自己的官网,但多数已无法登录。能登录的网站看似与普通高校网站并无二异,但仔细对比便能发现其中猫腻,如广东电子信息技术学院的网站www.gddz.org“合作院校”一栏的新闻内容抄袭中山大学,“学校简介”一栏严重抄袭上海电子信息职业技术学院2009年的简介。从域名来看,国家的高等教育机构官方网站的域名后缀都为“.edu.cn”,但是虚假大学这种网站都是用工商、金融企业的那种“.com”或者“.oip”或者“.cn”。再者,虚假大学没有像正规高校一样有专门的部门、人员来管理这个网站,网站内容往往不更新。

本报将分多期刊登210所虚假大学名称。



虚假大学名录

中国邮电大学	上海工商学院
中国科技管理学院	长江科技学院
中国民航学院	西安信息技术学院
中国师范学院	西安工商管理学院
中国信息科技学院	西安工业技术学院
中国电子信息科技学院	西安电子科技大学
中国电子科技大学	西安建设科技学院
中国科技工程学院	陕西国防工业技术学院
中国传媒艺术学院	南京科技管理学院
中国金融管理学院	南京金陵科技管理学院
中国国际经济管理学院	江苏信息工程学院
中国工商行政管理学院	江苏都市建设学院
中国经济贸易大学	江苏理工职业学院
中国科贸管理学院	石家庄工程管理学院
中国经济贸易学院	华北建筑工业学院
中国北方理工学院	华北建筑工程学院
中国工业工程学院	中原工业大学
中国现代财经学院	河南科技大学
中国国际工商管理学院	杭州建设管理大学
华北科技大学	对外经济贸易管理学院
华北理工大学	广东经济管理大学
中联司法学院	广东经济管理学院
北方国际经济学院	福建海峡职业技术学院
北方经济管理学院	福建经济贸易大学
北方医科大学	常德经贸学院
北京京华医学大学	湖南经济管理大学
中北科技大学	山西信息工程学院
华北应用科技大学	山西远东外国语学院
华北师范学院	沈阳盛京大学
中原金融学院	对外经济管理学院
华侨国际商务学院	武汉建筑职工大学
首都科技信息管理学院	江西赣南学院
首都科技管理学院	安徽城建大学

(本报综合)