

本期主编:陈长辛 责任编辑:焦健(0451-84617343) 执行编辑:杨宁舒(0451-84655770) 美编:赵博



居民在光影时代公园里吹奏乐器。

总有一种力量让我们泪流满面、抖擞精神,驱使我们不断寻求。这种力量来自于你,来自于你们中间的每一个人。



美!

哈市又新增一处大型开放式公园

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 苏强

近日,哈尔滨市南岗区学府路与跃兴街交口附近,总面积达5万平方米的农科院公园投入使用。

此处公园位于哈达市场对面,周边是居民小区、高层住宅。园内花草遍地、绿树如荫,绿化面积近3万平方米;设施齐备,公厕、凉亭、雕塑、健身器材等应有尽有。记者从学府路的正门走进去,看到时光广场、生命之树广场、活力舞台广场三大主题区域,再往里走,还有童趣园、志学园、而立园等多个小园。

公园中还设有健康步道,供市民们散步健身。

公园开放后每天都吸引许多周边居民,大家有的跳广场舞、有的扭秧歌、有的玩滑板车、有的散步聊天。

带着孩子一起来公园玩的张女士高兴地说,当地一直也没有大型公园,老人和孩子平时活动就只能在小楼下;这个漂亮的公园投用后,为大家休闲娱乐提供了一个好场所。



公园全景。

# 还地于民 还绿于民 还景于民 绥化市四大公园夏季各“燃”一点

## 市民评点:仍需精细化管理



美丽的东湖公园内禁止钓鱼,但仍可看到有市民在垂钓。

### 10年后垃圾坑变中心公园 净

位于绥化市北林区的西湖公园,如今已经成为城市地标之一。每到春暖花开的季节,这里都会呈现树木葱郁、百花争艳的景象,而环湖的上下两层小道上,也都会有一些市民散步、游玩、赏景,乐而忘返。虽然经常是人来人往,但这里给人的感觉却是净,一是环境干净,二是声音清静,三是水木纯净。记者了解到,这里的水面是与活动区域隔离的,周围种植了数万棵树木

和40余种花卉,城市管理行政执法部门也是经常来巡查。20年前,这里曾是当地一处国营砖厂废弃的取土大坑,生态破坏严重,由于垃圾成堆,这里也成了城市管理的污点。这些年绥化市一直在对其进行整治,并最终对这块大坑及周边地区进行了综合治理,将其建设成了开放式公园。“不到10年的时间吧,这里越来越好,不仅市民们在此休闲娱乐,也吸引了很多周边地区的游客前来游玩。”5日,在公园走圈的居民张先生这样介绍。

公园的发展,也带动了区域经济发展。随着生态环境越来越好,人气不断攀升,一些住宅小区也陆续在周边落户。张先生说,以前这里都是平房棚户区,现在都是高楼大厦了,在家里经常能看到一些野生鸟类飞到这里,真的很美。

### 市民评点:公园建得好 维管少不了

绥化市民对这些新兴公园,都非常满意。不少人说,与人民公园的大广场、大舞台性质的公共娱乐活动相比,这些公园满足了更多年龄和文化层次的居民多元化需求,这样的公园还有森林公园,西湖桥下的划卡运动公园等。“公园建得好,我们点赞,但有些问题我们还是要说一说。”西湖公园的张大爷、东湖公园的王大妈、光影时代主题公园的孙大哥这样说了。

张大爷说,西湖公园有一边没岸,就是一片黄土坡,上面长着树。“风吹雨淋,黄土滑坡,树都滚下来了。冬季的时候,就该将这面坡固定住。”王大妈说,东湖公园虽然立了不让钓鱼的牌子,但在水边钓鱼的人一天比一天多。“不但踩了荷花,水深也危险。”孙大哥说,光影时代主题公园这边棚户没拆利索,现在有人将菜园都开到绿地上。“不管怎么样行呢?”

大家现在很享受这些公园,也希望政府部门的维护和管理也跟上,只有精细化维管了,这些服务于民、造福于民的公园,才能更好地存在下去。

### 5年后旧鱼塘成荷花池 美

位于绥化市东南部的东湖公园,是2016年前后开始建设的。这个湖很小,原本就是一个鱼塘,周边都是棚户区和空地。4日,是休息日,不少周边小区的居民,都在湖前的广场上运动,或在周边散步赏花。湖面上种植了大面积的荷花,大部分含苞待放,有的已经吐露粉嫩的花瓣。“我是一名回迁

户,以前这里臭,蚊子多,现在这里美,鱼多。”在湖边休闲的王大妈这样说。

记者从相关部门了解到,东湖公园尚在打造中,是绥化市重点规划东部生态新城的重要民生工程,总占地面积约为21万平方米,南侧有水渠与绥胜干渠相连,绥胜干渠未来也将规划为城南河景观带。目前

东湖公园规划建设的四个片区并没有都完成,但就投用的滨水活动区来说,已经让公园有了较高的名气。

据介绍,未来东湖公园的格局是三面环绕居民住宅区,新建小区的湖前部位,还要形成休闲娱乐区和健身运动广场。在是伸不出手来。据介绍,这处公园自建成后,就以其简约、浪漫、新鲜的风格,打动了人心。“以前这里都是棚户区,政府修了公路,净了地皮,没有修高楼大厦,而是建了这个时尚的公园,实在是惠民之举。”居民们说,这里虽是西郊,但是靠近万达商业区,还是寸土寸金的。

### 1年多成情侣聚集地 潮

位于绥化市城西郊区的唯恋公园,是2020年3月建成的,随后即成为全城情侣的约会地、取景地。这个公园主景以青草和鲜花为主,高低起伏的坡地上,种满了青草,中间散落了儿样简单的雕塑:罗马柱、老爷车、钢琴等,都是白色的,如婚纱一样纯洁,散逸着浪漫的气息。

5日,一对七十多岁的老夫妻在此散步,可能由于天热的原因,老奶奶有些眩晕,倒在老爷爷的怀里。正当一些人驻足观望时,老爷爷扶住老奶奶,坐在了路边。老奶奶念叨老爷爷不够关心自己,老爷爷则有些不好意思地说,身后头有两对年轻夫妻,身前后还有一帮小伙子们和姑娘,实在是伸不出手来。

据介绍,这个公园自建成后,就以其简约、浪漫、新鲜的风格,打动了人心。“以前这里都是棚户区,政府修了公路,净了地皮,没有修高楼大厦,而是建了这个时尚的公园,实在是惠民之举。”居民们说,这里虽是西郊,但是靠近万达商业区,还是寸土寸金的。参差不齐的四五个人,也在合练着曲目……

记者了解到,这个公园是绥化市以电视发展历史为主题的文化建设项目,虽然是集历史回放与未来展望相融合的光影时代主题公园,但尚未运行即成为爱好者的演出之地,社区文化活动的集散之地。

### 3个月吸粉老中青 乐

位于红旗路、东兴街与绥巴路交口处的光影时代主题公园,是在棚户区改造过程中出现的,项目启动于2020年5月下旬,目前也是边建设边使用的状态。但就是这样一个个布景抽象数字雕塑的公园内,在天热后的3个月里,聚集起了一帮乐迷,乐此不疲地在此玩音乐,由此也吸引了不少市民。

今年5月初,在公园正广场上,记者就看到了几个玩电音的市民,自弹自唱自演。4日,在公园的游廊区,一帮老年人在吹拉弹唱;一个凉亭内,三个中年大叔和一个年轻小伙合奏着萨克斯;正在铺砖的一处休闲椅上,年龄和性别

## 防蓝光眼镜热销 真能防近视吗?

### 眼科医生:防蓝光眼镜诸多防护作用尚没有足够医学证据

□黑龙江日报全媒体实习记者 周嘉昕 滕放 黑龙江日报全媒体记者 吴利红

日前,依兰县12岁的张晓萌经常眼酸流泪,到哈尔滨医大一院眼科看病。张晓萌用眼较多,眼镜度数长得比较快,而且眼睛容易疲劳。张晓萌的妈妈在朋友推荐下,5月份在网上花120元给孩子买了一副自称“缓解眼部疲劳、预防近视、超轻抗疲劳”的防蓝光眼镜片。结果配戴两个月,张晓萌眼部出现眼酸、流泪等情况,比没有佩戴前还严重不少。医生检查后,建议使用非防蓝光眼镜片。

记者在对哈医大一院眼科、哈医大四院眼科、哈尔滨市眼科医院等走访时发现,类似张晓萌情况的中小学生并不少见,戴防蓝光眼镜反而成了导致眼干眼涩的原因。有的学生一副防蓝光眼镜配下来价格不菲,在一两千元左右。

尚没有足够的医学证据 防蓝光眼镜保护视网膜

权益受侵害 拨打12315

家长首选防蓝光眼镜 商家称蓝光危害多

在南岗和兴路几家眼镜店,销售人员展示多款150元左右的防蓝光眼镜。销售人员说,价格高的镜片透光度高、清晰度高,防蓝光防得好,假期销售防蓝光眼镜是旺季。

线上卖家在宣传防蓝光眼镜时,大多写着“呵护视力,缓解眼部疲劳、预防近视”等功效。成人防蓝光眼镜的价格从十几元到上千元不等,儿童防蓝光眼镜从18元到800元不等。一款价格40元的儿童防蓝光眼镜留下了6000多条买家评论。这款眼镜标

着三条蓝光带来的危害:引起视觉疲劳,影响孩子的视力下降;引起眩光,导致孩子头疼眼晕的症状;影响睡眠,带来疲乏无力,让孩子精神不振。哈尔滨医科大学附属第一医院眼科视光学中心副主任李雪说,日常使用的手机屏、平板、电脑显示屏、LED灯等发出的光线中均含有蓝光。目前,没有足够的医学证据证明防蓝光眼镜能保护视网膜不受光化学损伤,可预防近视、改善视力、缓解视疲劳、保护视网膜及黄斑区等作用。

近期,上海市市场监管局对电商平台32家企业销售的49个品牌72批次防蓝光眼镜进行了监督抽查。有19批次不合格,不合格检出率为26.4%。8批次产品无产品名称、厂名厂址,涉嫌“三无”。不合格项目主要是可见光透射比、紫外光透射比、明示透射比、防蓝光性能和标志五个项目。在检查中发现,一些经营者标称了相应的(防蓝光)数值,依照相关标准,经检测发现没有达到明示的数值或者标准的要求。

省消协的工作人员介绍,因防蓝光眼镜产品数量众多,质量参差不齐,如果选购不当,反而容易给孩子的眼睛带来伤害。为此,消协部门提醒消费者购买防蓝光眼镜时,一定要遵照医嘱到正规医院进行配制,认真咨询后再购买,索要正规收据等。购买线上还是线下产品都要看是不是正规厂家出售的眼镜片,产品名称、厂名、厂址是否齐全,必要时,可以到鉴定机构对防蓝光眼镜进行防蓝光技术鉴定。消费者一旦发现合法权益受到侵害,拨打12315热线或者登录全国12315平台投诉举报。



保护眼睛 使用“3个20”法则

中消协曾于2019年委托专业检测机构,就市场上销售的手机、平板电脑和电视机产品开展了比较试验,全部13款样品均属于IEC 62471:2006中的豁免类,即无蓝光危害,消费者可以放心使用。检测机构的工作人员说,质量合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光,其蓝光危害值基本都处于无危险级别。即正确使用手机、平板电脑所接触到的蓝光一般不会对眼睛造成损害。但被试者在进行30分钟的游戏任务后,有5款样品让被试者感到明显的视疲劳;有10款样品显著影响了用户视觉功能的表现,产生预警。测试结果表明,在一定程度上说明,儿童青少年一次观看电子屏幕的时间不宜超过30分钟。国家卫生健康委疾控局印发了《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引(更新版)》,就线上学习期间近视预防、复学后近视预防等作出明确要求,如限制线上学习的电子产品使用时间、尽可能选择大屏幕电子产品、电子产品亮度调节应避免过亮或过暗、电子产品摆放位置应避开光线直射、采用正确的读写姿势和保持适当的观看距离等。暑假期间,中小学生在长期使用手机、电脑等产品的情况下,如何保护眼睛呢?李雪说,首先要控制使用时间,国际上普遍推荐“3个20”法则,即用眼每隔20分钟就要看至少20英尺(约6米)远的物体20秒钟。其次,可以在医生指导下使用一些缓解视疲劳及减轻干眼的眼药水,对症治疗。同时,饮食方面适当增加锌、维生素C、维生素A、维生素E和叶黄素等物质的摄入。