

偏信按摩矫正视力,8岁女童度数不降反升;
长期歪头读书写字,男孩一侧眼睛变弱视……

开学季护眼别“踩坑”

冰城眼科医生:真性近视不可逆 这些误区正在耽误孩子视力

实习生 亓舒悦 生活报记者 王秋实

每逢开学季,家长们都会扎堆带孩子去医院进行视力检查,不少孩子积攒了一个暑假的视力问题也在检查中“浮出水面”:很多孩子在日常生活中不注意坐姿,天天手机不离手,不给双眼休息的机会,部分孩子在假期间就已出现视力模糊,但未及时进行检查……这些习惯,都在悄悄加重孩子的眼睛负担。近日,记者采访到了哈尔滨医科大学附属第一医院视光中心李雪主任,她向记者分享了近期三名儿童的就诊故事,为家长送上一份暖心的儿童护眼小贴士。

偏信按摩矫正视力 8岁女童度数升高

“我们以为孩子度数不高,通过按摩是可以恢复正常视力的,如果不是这次来检查,我们都不知道孩子的视力问题已经这么严重了。”面对医生的询问,琳琳(化名)的爸爸双眼泛红,语气里充满后悔和自责。看着女儿懵懂的眼神,他低下头,只因偏信网上的按摩方法,让年仅8岁的女儿患上了中高度近视。

琳琳平时是个开朗的孩子,喜欢画画、看绘本,也爱用平板看动画片,因为眼睛经常距离绘本和平板过近,父母没少提醒她。前段时间,妈妈发现琳琳看绘本时总是把眼睛凑得很近,提醒过后,琳琳恢复了正常的看书距离,却总是眯着眼睛。经过询问,琳琳才告诉爸爸妈妈自己离远了就看不清书上的字了,妈妈立刻带琳琳去医院验光,幸好琳琳的度数

还不是很高。回家后,家人认为小孩子戴上眼镜就再也摘不下来了,在网上查询后,发现很多通过按摩恢复儿童视力的视频,父母也开始学着每天为琳琳按摩。经过一段时间的按摩,家人发现琳琳的视力还是很模糊,最近,琳琳看东西更加吃力了,父母立即带琳琳来到哈医大一院视光中心进行检查。

李雪主任接诊后,马上为琳琳安排了细致检查,结果显示:琳琳的近视度数居然达到了400多度,再拖下去,极易发展为高度近视。经过询问,李雪主任立即为琳琳配了近视眼镜,控制度数增长,并告诉琳琳的父母,“儿童视力出现问题应尽快到医院相应门诊进行检查治疗,盲目相信网络上的方法只会让孩子陷入更大的困境。”

长期歪头读书写字 男孩一侧眼睛弱视

“一拳、一尺、一寸”是很多从小听到大 的正确坐姿口诀,但不是所有孩子都能够做到。写作业时的疲惫会让一些孩子失去对坐姿的控制,很多家长认为,坐姿不正最多会给孩子带来体态方面的问题,及时 进行矫正就可以了。殊不知,长期不正确的坐姿可能会让孩子的单侧视力度数更快加深,诱发更严重的屈光参差。12岁的小宇(化名)用自身的经历告诉身边的同学:要想保护好眼睛,坐姿一定要尽量规范。

小宇从小学习成绩优异,是很多小伙伴争相学习的对象,每次放学回家后,他总会先完成作业,再去看一会儿课外书,家人看到小宇努力的样子都很欣慰,唯独让妈妈担心的,是小宇的坐姿。小宇读写时常常趴着,歪头,老师偶尔也向小宇的父母反映,小宇在校时坐姿不太好,需要家校联合时常督促。针对这个问题,妈妈也经常要求小宇坐坐规范,但养成习惯的小宇总是上一秒改正,下一秒又恢复了错误坐姿,他觉得看东西没什么问题,家

人也没有太多管控。前不久,小宇忽然吵着看不清东西了,爸爸妈妈立刻带他来到哈医大一院视光中心就诊。检查结果显示:小宇患上了屈光参差,一侧眼睛已经患有弱视。

了解具体情况后,医生为小宇进行了药物及屈光矫正等干预治疗。“没想到坐姿不正会让我患上这么严重的视力问题,我以为只要能看清东西就说明我的视力很好,以后我一定会会矫正我的坐姿,不让情况加重下去。”小宇后悔地说。

李雪主任表示,近年来,屈光参差患者人数增多,该病与发育和坐姿有关,且出现问题后,因为好的眼睛进行代偿,往往很难被发现,多数孩子出现视力问题来就诊时,情况已经很严重了,像小宇这样十二三岁的孩子因屈光参差患上弱视,已错过了最佳治疗时间。如果孩子6岁前家长能及时发现问题,并带孩子来就诊,就不会耽误孩子的视力发育了。建议孩子要坐姿规范,出现视力模糊时要及时到医院检查治疗。



手机天天不离手 10岁男孩视力变差

近年来,电子产品已经进入 到生活中的方方面面,很多儿童通过电子产品完成课后作业、知识拓展以及休闲娱乐等日常需求,暑假更是儿童使用电子产品的“爆发期”。提到电子产品,今年10岁的果果(化名)很有发言权,小小年纪的他已经是资深

的电子产品使用者了,一些关于电子产品的问题,他比大人还精通,也因为手机天天不离手,早早戴上了眼镜。近日,爸爸发现果果戴着眼镜还是要眯着眼看东西,立刻带果果来到哈医大一院视光中心检查。李雪主任接诊后,立即为果果进行了规范检查,结果显示:果果的视力上涨了200度,如今双眼的度数已达到450度、475度。

医生:儿童视力保护 可从这些方面出发

李雪主任介绍,开学后,学生们又要回归到繁忙的学习环境里,在日常 生活中,家长和孩子可从这些方面保护视力:注意饮食健康,减少甜食摄入,建议儿童多吃菠菜、小白菜等含叶黄素和玉米黄素的食物及胡萝卜、南瓜等可在体内转化为维生素A的食物;建议学生在课间尽量出去进行户 外活动,增加晒太阳的时间,如无法去

户外活动,可增加晒太阳的时间,如无法去户外活动,可在窗口进行远眺,为眼睛制造

休息时间;在校期间应注意坐姿,保证坐姿规范;尽量不看电子产品,保障用眼安全。此外,儿童应控制近距离用眼时间,每次近距离用眼时长不要超过半小时至40分钟,幼儿园的孩子不要超过15分钟至20分钟。

李雪主任提醒,儿童用眼安全不容忽 视,日常生活中应养成良好的用眼习惯,如遇视力模糊、眼部不适等情况,应立即到相关门诊就诊。

出租出售
利率**13946092977**
出租库房
库房使用面积1200平米, 举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区

18904515815
15846048899

百业信息
利率**13946092977**

金福来全屋定制
家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告

银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

办事大厅被拍空岗后禁群众带手机进入:

你挡得住手机,挡得住群众的眼和口吗?

生活报首席评论员 静伟

一个字:绝!

连云港灌云县社会治安综合治理中心办事大厅的这波操作,真是让人大跌眼镜:被群众拍到上班时间窗口空岗后,第一反应不是及时整改,优化排班,而是干脆不让人带着手机进去办理业务了,手机要放到旁边柜子里。如此闭目塞听,还是闭群众之眼,塞群众之听,他们到底是在怕什么?

公共办事大厅,本就是为群众提供服务的场所,也理应接受群众的监督。可该中心却不试图解决问题,而是解决发现问题的工具。似乎不让群众带手机进来,就可以万事大吉、高枕无忧了。这种做法,真是既傲慢又愚蠢。作为公共办事大厅,你有什么权力不让群众带手机进入?你又有什么自信群众会听之任之,不把你们这种霸道的做法传到网上寻求公道?

更可笑又可气的是,在面对质疑时,工作人员竟宣称:“带手机进去都是断章取义的瞎拍嘛!”我相信,群众来办事大厅大多是办事的,不是来找茬的,就算有个别人吹毛求疵、断章取义,大厅监控记录,照样可以还原事实。更何况,身正不怕影子斜,如果你能够把工作做扎实,岗位交接无缝衔接,上班时窗口有人值守,又何惧被人“断章取义”?反过来,一上来先没收群众的手机,反倒容易加重公众的猜疑,上班时窗口无人值守,又何惧被人“断章取义”?说到底,你们莫非真的怕镜头照见什么?

退一步说,就算有个别人会断章取义所谓“瞎拍”,作为一个政务服务

中心,也没有剥夺全体群众携带手机进入的权利。该中心副主任事后轻描淡写地称“确实存在要求来访群众将手机暂放寄存柜的情况”,可是否存放寄存柜,选择权在群众手里吗?如果不“暂存”,是不是就办不了事儿了?在你们的心中,到底是给群众解决问题重要,还是怕群众曝光问题重要?

他们解释称:“我们调取了现场的视频,8月25日八点半,中心工作人员已到岗上班。在该网友拍摄视频的时候,有工作人员在旁边接待其他群众,不在视频拍摄的范围。”我们也理解,窗口工作中难免有人手不足、顾此失彼的时候。但这背后,是不是也有轮岗衔接不及时、让群众等待时间过长的问 题?你们是不是应该首先考虑查缺补漏、优化服务流程,而不是简单粗暴地让群众禁带手机试图掩饰你们的“难言之隐”?这就像自己脸上有灰,不去洗脸,而是去抢别人的镜子。可镜子没了,灰还在脸上啊,难道这就是“眼不见为净”?

就像这次青岛在游客遭辱骂事件发生后,因为网友纷纷涌入青岛文旅官方账号追问,他们第一时间想到的不是直面疑问、给出回应,而是索性关闭了评论区。如此掩耳盗铃,反倒欲盖弥彰。这种对舆情的恐惧和“洁癖”,让一些部门和单位像鸵鸟、像孩子,就是不像一个成熟的、有担当的成年人。他们恰恰不懂,真正能堵住悠悠众口的,从来不是紧闭的评论区,而是真诚的答复与实际的行动。

说回到连云港,强制要求寄存手机属于典型的避责型懒政,既没有办法



律支撑,也严重违背了政务服务公开透明的原则,不符合《关于全面推进政务公开工作的意见》中“让群众看得到、听得懂、能监督”的要求。更何况,你屏蔽得了镜头,屏蔽不了问题;挡得住手机,挡不住群众的眼和口。

与其费尽心思防着群众的手机,不如把精力花在让窗口不空、让流程更顺上。要让自己经得起围观,受得起质疑。否则,你就算把所有人的手机都收了,群众的“差评”照样能全网刷屏。

刘翔的“二选一”:制度之困还是意气之争?

8月26日,淡出大众视野已久的跨栏名将刘翔在社交媒体发文:“在线等,碰到个难题:希望广大网友给我点意见。体育局让我买断或当教练上班,我该怎么办?”

舆论瞬间被点燃,但刘翔显然并不是真的在寻求网友意见,这件事的真实纹理,可能比合理安置退役运动员这个叙事要复杂得多。

中国的顶尖运动员,大多成长于从体校到市队、省队再到国家队这套体系,训练经费、教练团队、科研保障、出国参赛,几乎所有成本都由公共财政承担。这套人才生产线的逻辑是:国家投入资源培养运动员,运动员用成绩回报国家,双方共享荣誉,也共享附着在荣誉之上的商业价值。

这套体系有着明确的激励与保障逻辑,巨星在役时不能独得所有商业收益,政府作为主要投入方,收

回成本并合理分享收益。而那些没有取得突出成绩的普通运动员,因长期封闭训练而耽误了其他职业技能的积累,后半生的生计需要政府给予额外的关怀,这首先是一种道义责任,同时也是激励后来者的现实需要。

是故,运动员的常规退役安排一向都是“二选一”:一份体制内的稳定工作,或者是一笔不菲的补偿金。两条路都是为运动员的“后运动生涯”兜底。问题在于,这种安排面对刘翔这样的“巨星”时,适用性出现了微妙的不匹配。

刘翔的情况与普通运动员完全不同。对于普通运动员,一份稳定的工作或一笔买断钱至关重要,但对刘翔来说,他在役期间积累财富,足以让他后半生衣食无忧。一名巅峰期年收入高达上亿元的运动员,体育局开出的补偿金和工资只是小数目。

因此,刘翔今天的“困惑”和“不满”,大概率不是财务层面的,更可能是意气层面。他在回应中说:“我一直没有离开,并不是我不想走,而是你没让我走。”这句话透露的信息是:过去11年,不是他赖在单位不走,而是单位没有主动“安置”他。

双方此前很可能存在一种默契——刘翔保留体制内身份,不用坐班,商业收入按某种比例与体育局分成。这是一种彼此都能接受的“权宜之计”。

那为什么“权宜之计”突然不能维持了?

一个可能的原因是机构管理规范化的大背景。近年来,各地都在清理类似“在编不在岗”现象,“保留身份不坐班”的权宜之计走到了尽头。沟通上可能也出了问题,当体育局把“二选一”的方案摆在刘翔面前时,他没有感受到被协商、被尊重的过程,而只是被通知、

被要求。对一个曾经的全民偶像来说,这种“通知式沟通”可能是一种冒犯。

无论如何,刘翔的公开吐槽,与其说是“生计所迫”,不如说是一种情绪出口。他不缺钱,可能只是觉得没有被体面地对待。

这也引出了一个更深层的问题:是否应该有一套针对“功勋运动员”的分级保障制度?比如,对取得重大突破、为国家赢得极高荣誉的运动员,退役后给予更灵活的安排选项,可以是荣誉职位,可以是专项事业经费支持,也可以是公益项目孵化。总之,让他们的社会影响力继续发挥作用,而不是必须在“坐办公室”和“拿钱走人”之间二选一。这样的制度设计,不仅是对功勋运动员本人的尊重,也是对所有正在训练场流汗的年轻运动员的一种激励。

据《南方都市报》