三部门部署防控儿童青少年高度近视

保障用眼环境 增加户外活动

据央视新闻报道 近日，教育部、国家卫生健康委、国家疾控局联合印发《关于防控儿童青少年高度近视的通知》（以下简称《通知》），推动各地、学校和家庭持续践行健康第一教育理念，科学认识、切实防控儿童青少年高度近视。

《通知》明确了高度近视的内涵和危害，高度近视通常是指近视度数大于等于600度或眼轴长度大于等于26毫米的屈光不正状态。儿童青少年近视程度一旦发展为高度近视，可能会演变成病理性近视，增加发生视网膜脱离、黄斑病变、青光眼、白内障等并发症风险，造成不可逆的视力损害，是致盲性眼病的主要原因之一。

《通知》就主动预防高度近视发生提出了6个方面的防控举措。

一是保障用眼环境。各地教育部门要指导中小学校落实教室、宿舍、图书馆（阅览室）等采光照明要求，使用并定期维护符合国家标准要求、有利于视力健康的照明设施，采购高度和学生身高、发育相匹配的可调节式课桌椅，减少教学过程中电子产品使用时长；

二是增加户外活动。中小学校要严格落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”。引导已近视的学生进一步增加户外活动时间；

三是加强日常护眼。中小学生可通过经常性远眺等方式放松眼睛，保持“一拳一尺一寸”的正确读写姿势，坚持规范做眼保健操；

四是掌握近视底数。各地教育部门要组织和督促中小学校严格落实中小学生每学年1次健康体检和每学期2次视力监测，准确报送视力监测主要信息；

五是跟踪重点对象。中小学校要在健康体检或视力监测中重点关注每年近视度数增长超过50度或眼轴长度增长超过0.2毫米的学生；

六是校家医协同防控。中小学校要及时向家长反馈学生近视度数增长过快等情况，提醒家长带孩子到医疗机构进行全面眼健康检查，遵照医嘱采取科学的防控措施延缓近视发展。

《通知》要求，各地教育、卫生健康、疾控部门要加强对防控高度近视的宣传教育，医疗机构、中小学校要为高度近视的学生建立视觉健康档案，规范记录眼轴长度、眼底检查、矫正视力等信息，及时发现高度近视并发症风险并进行针对性干预。建议家长做好孩子高度近视后的防控工作，至少每半年带孩子到医疗机构进行1次全面的眼健康随访检查，出现异常情况及时就医。鼓励中小学校教育引导已高度近视的学生主动缩短连续近距离用眼时长，减少连续使用视屏类电子产品时间。已高度近视的学生要注意避免可能对眼球和头部有直接冲击或明显震荡的剧烈运动，可在运动时佩戴合适的防护眼镜，防止眼外伤。各地教育部门要指导中小学校面向已高度近视的学生加强心理健康教育和关心关爱，帮助他们正确认识眼健康状况，积极应对高度近视带来的影响。



图片由AI生成



打喷嚏就骨折 咖啡背锅？

警惕脆性骨折

据央视新闻报道 仅仅是打了一个喷嚏竟然造成肋骨骨折？“女子每天2杯咖啡打喷嚏震断肋骨”登顶热搜，不少网友看完既惊讶又担心，喝咖啡真的会喝出骨质疏松吗？生活中还有哪些习惯会加速骨量流失？

据了解，打喷嚏震断肋骨的这位女士35岁，平时每天要喝2杯以上咖啡，同时过度防晒、户外活动极少。

江苏近期也出现了相似案例：一位女子被丈夫拥抱后当即蹲倒、疼痛难忍，就医检查发现5根肋骨骨折、1根骨裂。据了解，这名女士平时一天喝一杯咖啡，几乎从不晒太阳，还有减肥习惯。

两位女士都有日常喝咖啡的习惯，骨折与喝咖啡诱发的骨质疏松有关吗？其实，关键在于咖啡的摄入量。

咖啡里的咖啡因，会增加钙质通过肾脏随尿液排出，同时还会抑制胃肠道对钙的吸收；咖啡中含有的草酸，也会轻微影响钙的利用。不过，想要造成骨骼损伤，需要同时满足长期过量饮用咖啡（每日超过3杯），同时膳食钙摄入严重不足这两个条件。喜爱咖啡的朋友们不用过于担心，只要适量饮用咖啡，日常保证均衡膳食，摄入足够钙质或者适当补充钙剂，一般不会诱发骨质疏松。

需要提醒的是，茶叶同样含有咖啡因，长期大量喝浓茶，也会增加钙流失风险，所以喝茶也需要适量。

这些习惯 同样在加速骨量流失

除过量喝咖啡外，很多我们习以为常的生活方式，都会加速骨量流失。

1 过度防晒、日晒严重不足

人体合成维生素D主要依靠阳光紫外线照射皮肤，维生素D是钙吸收必不可少的条件。长期厚涂防晒、穿戴全套防晒装备、常年待在室内、隔着玻璃晒太阳，都会阻断维生素D合成。钙得不到吸收利用，骨量就会慢慢丢失。

2 久坐少动，缺乏负重运动

骨骼遵循“用进废退”的规律，长期久坐、户外活动匮乏，骨骼缺少负重刺激，骨密度会逐步下滑。

3 抽烟酗酒、常喝碳酸饮料

烟草、酒精会直接破坏骨细胞代谢，碳酸饮料会干扰钙的吸收，长期接触都会加速骨量流失。

4 过瘦过胖都伤骨

骨骼的健康和体重密切相关，无论体重过轻还是过重，都会损伤骨骼、增加骨折风险。

体重过轻，尤其是BMI低于18.5，很可能成为骨质疏松的高危人群。太瘦的人往往饮食摄入偏少，可能因钙、维生素D、蛋白质等缺乏或激素水平变化引发骨量减少，削弱骨强度，增加骨折风险。体重过重，伴随体内慢性炎症和氧化应激水平的增加，也会导致骨量流失，容易引发跌倒和骨折。

多重危险因素叠加在一起，骨质疏松不再是老年人的专属疾病，中青年也会中招。

识别骨质疏松的身体预警信号

1 腰背钝痛，身高悄悄缩水

这是骨质疏松最普遍且最易被忽视的早期信号。如果你长期感到腰部或背部弥漫性、阵发性的钝痛，尤其在久坐、久站后加重，早晨起床时感觉脊柱僵硬，但轻微活动后又能稍有缓解，这就需要警惕了。更直观、更具诊断意义的一个迹象是身高变矮和驼背。

2 牙齿松动，牙槽骨萎缩

牙槽骨属于全身骨骼系统的一部分，当身体钙与矿物质大量流失，牙槽骨也会随之萎缩，出现牙齿松动、牙缝变大、牙龈萎缩等情况。因此，当牙科医生提示你牙周问题严重时，建议及时去查一查全身的骨密度。

3 轻微外力就骨折——脆性骨折

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果，医学上称之为“脆性骨折”，即在没有明显外伤或只有轻微外力情况下发生的骨折。

4 肌肉酸痛，浑身没劲

骨骼与肌肉是相辅相成的“兄弟单位”，骨质疏松容易出现易疲惫、体力变差。肌肉力量的下降会直接导致平衡能力变差，走路不稳，跌倒的风险大大增加，从而形成一个“骨弱→肌少→易跌倒→易骨折”的恶性循环。

5 指甲变薄、容易断裂

如果原本结实的指甲突然变得薄脆、容易劈裂、有纵行条纹，这可能暗示着身体钙质和构成骨骼、指甲的基础材料——胶原蛋白正在流失。

虽然指甲变脆不能直接确诊骨质疏松，但它可以作为一个提醒你关注整体骨骼健康的辅助信号。

出租出售
刊登电话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
门市出租出兑
松北区融创融园临街门市，二层，建筑120米，已装修，有烟道，可从事多种经营，现店面经营德伦堡酒业。
18645117117
茶脉新语
刊登电话13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴


零售价：60 元/袋


零售价：158 元/罐


零售价：528 元/盒 98 元/罐


零售价：1188 元/盒 228 元/罐
品茶电话
18645049997
地址：哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行【勐库戎氏专卖店】
生活报中缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室
刊登电话 84681180
13104659009 海霞老师
13613600156 王羽老师
18686821585 楼老师
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为提供双方交易的法律依据，交易时请认真核实相关证照，谨慎付款，一切交易行为自行承担法律责任。

宾县仨小区供热管线改造

9月施工至今未完工 近千户居民家冷飕飕

新闻·生活报 帮办团



帮办仲亮 17800590258

生活报讯（实习生**李卓** 记者**仲亮** 文/摄）近日，宾县大地花园老区、大地花园新区及盐业小区的多位业主向生活报帮办团供热专线反映，小区于今年9月启动供热老旧管线更新改造工程，不料工程进度严重滞后，近千户居民始终未能正常用热，家中室温持续偏低。业主称已多次通过12345民生热线反映问题，迟迟未得到有效解决。10月19日，生活报记者赶赴宾县，实地探访。



施工人手不足 改造进度严重滞后

19日9时许，记者抵达宾县大地花园小区。刚走进小区庭院，便能看到成堆的黑色保温供热管材随意堆放在居民楼单元门口旁，金属管件、保温材料散落各处，部分管材直接压在绿化带的草坪上。原本平整的小区道路被挖开数条深浅不一的沟槽，沟槽周边未设置完整的警示围挡，裸露的黄土被过往车辆碾得泥泞不堪。

据小区业主张先生介绍，大地花园小区建成已近20年，院内供热管线因年久失修，普遍存在堵塞、锈蚀问题，往年供热效果一直不理想，不少住户室温刚踩达标线。今年9月，供热单位进场施工，启动供热老旧管线更新改造工程，当时居民都抱有期待，觉得换了新管线，今年冬天能过得暖和些，谁成想工程还没干完。

记者在现场逐一走访发现，目前小区院内的供热二级管网已基本铺设完毕，但二级管网与各单元入户管线的对接焊接工作尚未启动，楼体内部的主杠管线也未完成更换衔接。记者了解到，此次改造覆盖大地花园老区、大地花园新区、盐业小区三个连片片区，涉及居民近千户，全部因工程未完工无法正常供热。

记者在新区6号楼前看到一处正在作业的施工点位，一名工人蹲在沟槽内焊接管线，周边没有其他配合施工的人员。记者粗略统计，三个小区内的现场施工人员合计不足十人，多数楼体前的开挖断面处于停工状态，看不到工人身影。面对记者“工程何时能完工”的询问，这名正在作业的工人只是苦笑着摇了摇头，没有给出明确答复。





记者实测7户室温 最高温18.7℃

“今年说提前十天供热，我们从10号就开始等，等到现在一天暖屋子都没住上。”采访中，不少业主向记者抱怨，现在夜间温度已降至0℃以下，家里一点热乎气都没有，老人孩子根本扛不住。

19日10时许，室外天气晴朗、阳光充足，当日宾县最高气温约12℃。记者注意到，小区居民楼均为坐北朝南户型，南侧房间可长时间接受阳光直射，在这种日照条件下，室内温度本应处于一天中的较高水平。为准确掌握居民家中实际温度，记者随机选取大地花园新区7户居民家的南侧客厅进行实地测温，测温点选在房间居中位置、距地面1.2米处，测温前关闭门窗30分钟、避开阳光直射。

测温数据显示，7户居民家中室温最高为18.7℃，最低仅16.5℃，全部未达到《黑龙江省城市供热条例》规定的20℃最低供热标准。

居民邓先生带着记者来到单元楼梯间，伸手摸了摸靠墙的入户管线，管壁冰凉，没有丝毫温度。“你看，入户管和楼里的主杠还没焊接呢，热根本进不来，屋子怎么可能暖和？”邓先生告诉记者，白天有阳光照着还能凑合，到了后半夜，室温能降到10℃以下，家里人睡觉都得戴着棉帽，不然冻得头疼。

八旬老人 穿两件棉袄御寒

对于年轻人来说，低温尚且可以靠多穿衣物、开电暖器硬扛，但对年迈体弱的老人和患病居民而言，迟迟不供热十分难熬。为了解情况，记者走进了两户特殊居民的家中。

记者来到大地花园新区6号楼2单元202室的葛大娘家，刚推开房门，一股凉意便扑面而来，与室外阳光下的温度相差无几。葛大娘今年80岁高龄，因行动不便常年坐轮椅。记者看到，老人身上里里外外穿了三层，最里面是加厚保暖内衣，外面套了两件厚棉袄，下身穿着宽松的厚棉裤，脚上还蹬着一双加绒棉鞋。即便裹得严严实实，老人还是冻得缩着肩膀，说话声音带着颤音：“冻得我直哆嗦，坐都坐不住。”

葛大娘告诉记者，因为家里太冷，晚上根本没法在床上睡，只能开着电热炕，再架上一台电暖气，裹着厚被子才能勉强眯一会儿。记者随后在葛大娘家客厅居中位置测温，显示室温为16.5℃。

住在对门的卢先生家情况同样不容乐观。卢先生是脑出血后遗症患者，行动和语言都有障碍，平日里也靠轮椅出行。记者见到他时，他腿上盖着厚厚的棉被，坐在靠窗的位置，嘴里含糊不清地念叨着什么。他的老伴凑近听了听，转头对记者说：“他在说，我很冷，快帮帮我吧。”老伴告诉记者，家里有病人最怕冷，本来以为改完管线今年能热乎点，没想到还不如往年，现在只能天天开着空调，电费多花不说，取暖效果也很差。

热企称三四天可完工 业主质疑

管线改造工程为何迟迟未能完工，近千户居民何时才能盼来暖气？带着这些问题，记者来到负责该片区供热的哈尔滨美富淦新材料科技有限公司了解情况。

在该公司客服部，一名工作人员对于工程延误的具体原因、是否制定了倒排工期计划、何时能正式供热等问题，没有作出详细解释，只是笼统表示：“再有三四天工程就能完工，完工就能供热，再等等，快给热了。”

对于热企“三到四天完工”的说法，小区业主普遍表示质疑。业主们给记者算了一笔账：首先，目前小区内还有部分区段的二次管网尚未铺设完成，每栋楼的楼内主杠与入户管线都需要逐一焊接对接，涉及近千户的管线接口，还要完成打压、调试等环节，工程量不小；其次，现场施工人员不足十人，同时负责三个小区的改造作业，多个施工点位处于停工状态，按照目前的推进速度，短短几天根本不可能完成全部施工并达标供热。“照这个干活速度，能在月底前通上热就不错了。”有业主无奈地说。

业主们告诉记者，近一周已经多次拨打12345民生服务热线反映供热问题，工单转办后始终没有明确的整改时限，也没有相关部门到场督促施工进度。

截至记者发稿时，三个小区的供热改造工程仍在缓慢推进，近千户居民依然在低温中等待。针对此事，生活报帮办团将持续关注工程进展，督促相关单位加快施工进度，保障居民温暖过冬。