

人民小学三年近视率下降近 8 % 在金华市儿童青少年近视防控工作会议上作经验交流

融媒记者 潘燕佳 通讯员 施珉璐

本报讯 在近日召开的金华市儿童青少年近视防控工作会议上,市人民小学就如何做好青少年近视防控作了经验交流。

一直以来,人民小学十分重视学生近视防控工作,将学生视力健康问题纳入学校教育的整体规划中。去年,省教育厅公布 浙江省健康促进学校(近视防控特色学校) 名单中,人民小学成为我市唯一上榜的学校。

该校通过成立领导小组、完善一人一岗一责 近视防控管理网络等举措,强化组织保障,为学生近视防控工作奠定基础。学校还对硬件设施进行改造升级,改造 72 间教室灯光、更换课桌椅 800 套,投入 45 万元优化视觉环境。

该校还以深化课程体系为抓手,坚持开展 两课两操两活动,确保学生每天在校阳光运动 1 小时,增强体

质防近视。据悉,自 2002 年起,该校全员一分钟跳绳比赛已开展了 20 年。该校抓牢国家体质监测标准,创新建立 开学初家长会预告体测标准+期中预测补短找差提升+期末全员全能运动会比赛检测 的全流程动态监测模式。

如何让学校各项近视防控举措落到实处?该校构建 五行 学生综合素质评价体系,实行 日评、周评、月评、学期评 过程性评价,明确体测成绩达到良好及以上方可参评模范学生和文明学生,组建视力督察员队伍,常态检查眼保健操和手卫生,不定时抽查学生坐姿及握笔姿势,将结果纳入 文明班级 评比,建立屈光发育档案,每学期开展两次视力检测跟踪,对视力下降的学生早预警、早干预,将班级近视率防控情况纳入教师年度考核内容。

家校合作才能促进近视防控工作更快更好落实。为此,人民小学在

每年近视防控宣传月中,开展手抄报、黑板报、读写姿势评比、学生护眼顺口溜等多形式的宣传活动,使近视防控深入人心。此外,该校还邀请健康教育中心专家为家长进行近视防控培训,讲解眼保健操的穴位定位及正确读写姿势,指导学生居家做操,限制电子产品使用时间,控制作业时间,保证小学生睡眠时间达 10 小时;在校微信公众号上推送近视防控饮食建议,每月推荐时令护眼菜谱,通过均衡膳食、饮食调理,增强体质预防近视发生。

在多方努力下,人民小学学生近视率从 2018 年的 39.9%下降至 2019 年的 36%,再到 2020 年的 32%,近视防控取得了显著成效。



近日,城西新区中心幼儿园举行了第二届足球嘉年华活动。

中大班幼儿带来足球操表演;绕杆接力 趣味射门 班级 PK 赛及趣味足球游戏等,幼儿们用乐观自信、团结向上的精神风貌,诠释体育精神。

融媒记者 章芳敏
通讯员 应敏明 摄

市卫生监督所开展集中式供水单位 双随机 检查 全市供水单位水质抽检均合格

融媒记者 章芳敏 通讯员 徐同

本报讯 眼下正值梅雨季节,我市生活饮用水水质会不会有变化?前段时间的大雨加上天气炎热,对我市集中式供水单位制水会不会有影响?近日,市卫生监督所结合 双随机 卫生监督检查专项工作,深入我市 9 家持证集中式供水单位开展卫生监督检查,对出厂水、水源水和末梢水进行监督抽检。

此次检查重点包括各水厂净水设备和消毒设施运转是否正常,管、供水人员健康合格证明是否有效,水厂水质自检开展情况等。执法人员还对水厂使用的净水涉水产品进行了查验,确保使用的产品安全符合卫生规定。

检查结果显示,我市各水厂的净水消毒设备均运转正常,现场检测出厂水水质均符合相关卫生要求,水厂管、供水人员已办理有效健康合格证明,水厂

使用的涉水产品也均能提供正规进货单据和产品的卫生许可批件。

下一步,卫生监督部门将继续关注各水厂水质变化,确保市民喝上放心水、健康水。



纯素蜘蛛丝 制品可替代一次性塑料

英国剑桥大学的研究人员模仿自然界中最坚固的材料之一——蜘蛛丝的特性,创造了一种基于植物的、可持续的、可伸缩的聚合物薄膜。这种新材料与当今使用的许多普通塑料一样坚固,可以取代许多普通家用产品中的一次性塑料。同时,该材料无须工业堆肥设备就可可在大多数自然环境安全降解,也可实现工业化大规模生产。研究结果于本月 10 日发表在《自然·通讯》杂志上。

领导这项研究的剑桥大学教授表示,蜘蛛丝这样的材料之所以如此坚固的关键原因之一是氢键在空间中规则地排列,而且密度非常高。

蛋白质具有分子自组织和自组装的倾向,特别是作为食品工业副产品的植物蛋白质含量丰富,可持续获得。

研究人员将大豆分离蛋白(SPI)作为测试植物蛋白,因为作为豆油生产的副产品,SPI 很容易获得。但是,像 SPI 这样的植物蛋白在水中的溶解性很差,因此很难控制它们自组装成有序的结构。此次,通过使用 SPI,他们成功在没有蜘蛛的情况下,复制了类似蜘蛛丝的结构,即所谓的 纯素蜘蛛丝。

新技术使用环境友好的乙酸和水的混合物,结合超声波和高温,提高了 SPI 的溶解度。这种方法产生的蛋白质结构,在氢键形成的引导下具有增强的分子间相互作用。在第二步中,溶剂被去除,从而形成不溶于水的薄膜。

据了解,该材料具有与低密度聚乙烯等高性能工程塑料相当的性能。化学交联经常用于提高生物聚合物薄

膜的性能和耐受性。最常用的交联剂是不可持续的,甚至可能有毒,而该新材料的优势在于多肽链的规则排列,这意味着不需要化学交联,因此此项技术不再用到有毒元素。

大自然的鬼斧神工塑造了蜘蛛的神奇属性。正是漫长的自然选择,促成了蛛丝这种 2500 多根纳米线组成、却极其纤细且兼具强度和韧性的物质。其至今仍是仿生学领域的重要研究目标之一。对蛛丝的破解和模拟,不但对现代技术的发展大有助益,还能如本文中的研究一样,对环境保护贡献一份重要力量。(市科协供稿)



解析心理体检

如今,紧张快节奏的生活、重复繁忙的工作及复杂的人际关系等,让很多人不堪重负。为缓解、释放压力,我们要适时给心理做个体检。

近期,市三院接诊了一个病例。小王是某单位管理人员。近半年来,因为单位人际关系冲突、工作压力,他逐渐出现情绪低落、无精打采、晚上睡不好等症状,爱发脾气、丧失自信,总是怀疑自己的能力,甚至产生了轻生的念头。一个月前,小王在朋友陪同下来到市三院心理体检中心做了心理体检,当时的心理体检结果显示他抑郁症状严重,需要及时干预。

医生及时为他制定了个性化治疗方案,包括药物、物理、心理治疗。一个月后,小王的不良情绪有了很大程度的改善。

什么是心理体检?主要是利用各种测评工具及相关技术,筛查出易感人群,提早发现各种心理情绪的端倪,防止心理危机出现。心理体检可以帮助测量者更好地了解自己,还可以发现心理上潜在的隐患,以便及时进行心理咨询或治疗。

有以下几种情况出现,则需要心理体检:1.持续一周以上的心情低落、做事没兴趣或提不起精神;2.持续三天以上发脾气、兴奋话多;3.持续一周以上学习和工作能力下降;4.持续失眠一周以上;5.碰到负性生活事件,影响持续两周以上;6.经历或目睹了重大灾难,情绪和睡眠持续反常;7.重大考试前、职业规划、就业岗位匹配;8.公务员、消防官兵、军人、警察、医务人员等高压力工作人员。

市三院拥有我市权威的心理体检中心,面向单位、个人进行全面的心理健康体检,能科学、客观、系统、全面地帮助体检者了解自己的情绪、睡眠、精神压力、个性特征、人际交往类型、智力等情况,如存在心理疾患,可以及早发现、预警。

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24 小时开通



老中医柳忠
谈食疗

党参卤猪蹄

主料:党参 20 克,猪蹄 1 只,酱油 30 毫升,米酒 30 毫升,植物油 30 毫升,蒜、姜、八角、可口可乐各适量,青葱 2 棵。

制法:先将猪蹄去毛,洗净切段,用开水氽烫备用。党参洗净,备用。蒜洗净后拍碎,青葱切段,姜切片。然后在锅内倒入植物油烧热,放入姜、蒜、青葱爆香,加入酱油、米酒、可口可乐于卤锅内。再放入爆香的蒜、青葱及党参、八角于卤锅内煮沸,把猪蹄放入卤锅内,用文火卤制 30 分钟至 1 小时即可起锅。

功效:补中益气,养血补肺。气短、心悸、体倦乏力及食少便溏之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供