



# 孩子近视跟电子产品有关系?

## 淮安爱尔眼科医院医生为您解答

很多家长觉得孩子近视是看电子产品导致的,于是纷纷把家里的电视关掉、拆掉。有的家长还抱怨孩子近视跟学校使用电子屏有关。然而电子产品应该背这个“锅”吗?假设有一人每天盯着商场门口的大屏幕看10小时,这个人很快就会近视吗?

淮安爱尔眼科医院视光及小儿眼科主任杜兴泉说,大量文献证明,看电视不是近视的危险因素。就拿杜医生来说,他在读初一的时候患上近视,那时家里没有电视更没有手机,可他还是近视了。为什么会近视?这是杜医生读书的时候眼睛过度劳累导致的。

近日,一位家长带着两个孩子来淮安爱尔眼科医院就诊,一个是9岁的姐姐,另一个是8岁的弟弟。经过检查,姐

姐双眼分别近视250度,而弟弟只是散光(天生的),离近视还有距离。交谈中医生获知,姐姐每天“霸占”着家里的平板电脑,弟弟只能看电视,结果视力水平就有了明显分化。

可能有人要问,平板电脑和电视不都是电子产品吗,为什么结果不一样?杜兴泉说,造成近视的其实不是电子产品,而是用眼距离不当。换言之,即使不看手机,如果长时间看书、玩乐高或拼图游戏,一样会造成近视。此外,照明不足也是一个重要原因。相比而言,看电视反而不容易近视。如果用眼距离得当的话,还可以延缓近视的发生。因为近视是长时间近距离用眼导致眼疲劳的结果。那么不同的用眼距离,疲劳程度有什么差异?简单来说,疲劳指数可以用

用眼距离数值的倒数乘以100来计算:

趴着低头写字眼睛距离书本大约10厘米,疲劳指数 $\approx 1/0.1 \times 100 = 1000$ ;

看手机距离大约20厘米,疲劳指数 $\approx 1/0.2 \times 100 = 500$ ;

看电视距离大约50厘米,疲劳指数 $\approx 1/0.5 \times 100 = 200$ ;

看电视距离3米,疲劳指数 $\approx 1/3 \times 100 \approx 33$ ;

看电视距离5米,疲劳指数 $\approx 1/5 \times 100 = 20$ ;

……

当然,家长应尽量让孩子参加户外活动,如果客观条件不允许,居家环境下不如给孩子看电视,但一定要距离3—5米,并且最好把灯打开,保证光线充足。(爱尔)

## 开学不到一个月 部分孩子不想上学了

“正式开学一周后,来门诊的孩子就明显增多了。”入睡困难、厌食厌学、注意力不集中、回避社交……昨日,淮安市第三人民医院儿少心理科副主任李君介绍,近期,该院门诊每天都会接诊四五个甚至十几个类似的病例。

进入9月开学季,学生进入紧张、全新的学习生活。部分孩子经过一段时间的学习逐渐感到了压力,进而产生厌学情绪,不想学习,不想去学校,甚至身体也出现症状而无法正常上学。

“因厌学就诊的孩子中有部分小学生,初高中生更为多见。”李君表示,孩子有了厌学情绪,家长的理解和接纳至关重要。很多父母听到孩子不想上学,反复强调不上学的后果,会加重孩子的心理负担。“如果我们能够认同孩子

的情绪并愿意倾听他们的心声,孩子的焦虑情绪就会得到很大缓解。”李君说。

不少孩子产生厌学情绪,是因为他们觉得在学习中看不到希望。有些孩子特别刻苦,但成绩就是上不去。“家长这个时候,不应该一味否定孩子,强迫孩子,而是要了解孩子的真实想法,做好引导。”李君说,“家长要尊重孩子,给孩子更多自我选择、自我缓解、自我探索的机会,要做引导者,而不是管控者。”

李君建议,如果孩子出现厌学情绪,家长可以趁着国庆长假,陪孩子一起给紧张的心情“放个假”。对于孩子来说,国庆长假不能过于放任自己,应在家长的引导下进行自我调节,逐步回归正常的学习状态。 ■融媒体记者 何剑峰 通讯员 丁华珍

# 市实小举行诗朗诵活动迎国庆

昨日上午,淮安市实验小学二年级举行“童心迎国庆 追梦颂祖国”诗朗诵活动,孩子们在诗歌中感悟伟大爱国主义精神,用深情诵读抒发对祖国的热爱。

“通过诗歌朗诵,能让孩子们厚植爱国情怀,进一步增强他们的历史使命感、责任感和担当意识,激发他们为建设祖国而努力学习的动力。”该校一名老师说。

活动现场,孩子们精神饱满,意气风发,用稚嫩的嗓音诠释诗韵,用澎湃的激情演绎经典。《少年中国说》朗诵出少年有梦在今朝的期许;《新时代的中国力量》自信展示中华少年的朝气和希望;《闪闪红星,永照我心》让大家感受那份永恒不灭的红色情怀;《大写的中



国》表达了孩子们对祖国深深的爱恋…… 诵读传承精神,经典浸润人生。此

次活动不仅弘扬了爱国主义精神,激发了民族自豪感,更把爱国奋斗的信念根植于孩子们的心中。(李莉)

## 蒋庵小学举行半日教研活动

为进一步引导全校教师更新教育理念,深入推广“生趣语文”课堂模式,9月25日下午,涟水县蒋庵小学举行“融学·水韵”“生趣语文”半日教研活动。

郑红梅、陈剑剑、王萍三位老师执教各具特色的语文研讨课。该校语文组老师与授课教师进行交流反馈,研讨

教学方法,交流教学心得,既肯定了授课教师的闪光点,又提出了改进意见。该校副校长王建华以“‘生趣’课堂范式”为题开设讲座。该校校长徐军在总结讲话中强调老师要吃透课标、钻研教材,选择合适的教学方法,让课堂“活起来”“动起来”。

(王建华 孙丽娟)

### 淮安体彩中心

## 开展“微光行动之公益体彩快乐操场”象棋公益支教活动

在运动的舞台上,每一个孩子都应拥有平等的机会去追逐梦想。近日,淮安市体育局、体彩管理中心,走进涟水县时码学校,开展2024年“微光行动之公益体彩快乐操场”象棋公益支教活动。市体育局副局长薛睿及市体彩中心、涟水县教体局相关人员出席活动。

活动现场,市体彩中心将提前精心准备的一批体育器材捐赠到学生代表手中。这些器材将丰富学校的体育教学资源,为孩子们提供更加多样、专业的运动环境。薛睿在捐赠仪式上表示,中国体育彩票作为国家公益彩票,始终致力于社会公益事业的发展,希望通过象棋公益支教活动和体育器材捐赠,丰富孩子们的课余生活,提升他们的体育素养,促进乡村体育教育事业的发展。

信息职业学院副教授、国家象棋一级裁判鲍正祥作为象棋公益支教讲师。鲍正祥以其深厚的专业知识与风趣幽默的授课方式,为孩子们带去一堂别开生面的象棋教学课,从基础的棋盘布局、棋子走法,到策略布局、对弈技巧、实战演练,引领孩子们走进中国象棋的精彩世界。

通过为孩子们捐赠体育器材,此次活动传递了体育精神和公益理念。此次活动也是体彩公益力量对乡村教育,特别是对留守、困难及特殊儿童群体进行关怀的生动实践。市体彩中心将继续秉承“公益体彩 乐善人生”的核心理念,不断擦亮“微光行动”公益品牌,用实际行动关爱每一个需要帮助的孩子,让公益的种子在更多人心中心生根发芽,绽放出最灿烂的花朵。(王婧)

此次活动邀请江苏电子



淮安市主副食品民生价格公示表											
汇总单位:淮安市价格监测中心 汇总时间:2024年9月26日 单位:元/桶、元/500克											
商品名称	苏果	大润发	淮海路菜场	上海路菜场	人民路菜场	浦南路菜场	珠海路菜场	鼎立菜场	大学城菜场	福地路菜场	富城路菜场
一级袋装苏北大米	2.80	3.00	3.0	3.0	3.2	2.6	2.5	2.5	2.5	3.3	2.5
一级袋装东北大米	3.25	3.30	2.6	2.5	4.0	3.1	3.5	3.5	2.5	3.4	3.3
5升桶装玉米油	99.90	79.90	80.0	75.0	65.0	90.0	80.0	75.0	80.0	92.0	80.0
5升桶装调和油	79.90	73.90	55.0	62.0	65.0	76.0	60.0	60.0	70.0	76.0	70.0
猪后腿肉	15.98	16.80	13.0	21.0	18.0	18.0	18.0	20.0	18.0	21.0	20.0
猪肋排	39.90	49.98	21.0	22.0	24.0	23.0	24.0	26.0	26.0	30.0	32.0
牛腱子肉	24.90	48.90	34.0	45.0	38.0	44.0	45.0	45.0	40.0	50.0	45.0
带骨羊肉	\	\	27.0	36.0	35.0	39.0	35.0	\	30.0	40.0	33.0
鸡场蛋	\	\	5.4	5.6	5.5	5.7	5.5	5.6	6.0	5.5	6.0
草鸡蛋	6.90	7.00	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.0	8.0	8.0	9.5
鲫鱼	15.80	17.90	14.0	14.0	13.0	14.0	12.0	14.0	15.0	16.0	13.0
草鱼	11.80	10.84	8.0	8.0	7.5	8.0	10.0	9.0	8.0	9.0	8.0
鲈鱼	24.80	27.90	17.0	15.0	22.0	16.0	19.0	23.0	24.0	25.0	21.0
大白菜	2.58	2.50	2.2	2.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.6	2.5	2.5
青菜	1.58	2.98	2.0	3.5	3.0	2.2	3.0	4.5	3.0	3.0	3.0
黄瓜	3.98	1.28	3.0	5.0	5.0	3.0	4.5	4.5	3.5	4.5	5.0
白萝卜	2.58	1.99	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	1.8
茄子	3.98	1.58	4.5	3.0	5.0	3.5	4.0	4.0	3.5	5.0	4.5
西红柿	5.98	5.38	5.5	5.0	7.0	5.2	6.5	4.5	8.0	8.0	6.0
土豆	0.99	4.35	2.5	2.0	2.5	2.5	2.0	3.0	2.5	2.5	3.0
胡萝卜	2.28	1.98	2.8	3.0	2.5	2.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.0
青椒	8.98	13.90	8.0	12.0	11.0	7.5	8.0	8.0	8.0	12.0	\
圆白菜	2.98	1.99	2.3	1.5	2.5	2.0	3.0	3.0	3.5	3.5	1.8
花菜	5.98	3.49	5.5	7.0	7.0	6.0	5.0	8.0	7.0	7.0	5.0
冬瓜	1.98	1.98	2.2	2.0	2.0	2.5	2.0	3.0	2.8	2.5	2.5
西蓝花	6.98	4.98	8.0	8.0	7.0	6.5	8.0	9.0	8.0	10.0	\
生菜	4.99	2.75	4.0	6.0	5.0	4.0	5.0	5.0	4.5	5.0	5.0
毛豆	4.58	2.99	4.5	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	\	4.0	5.0
蒜头	7.98	7.99	7.5	8.0	9.0	9.0	7.0	9.0	7.5	8.0	7.0
生姜	11.98	9.99	11.0	9.0	9.0	9.5	9.0	11.0	10.0	12.0	\

说明:1、本表价格信息为相应超市或集贸市场采价当日上午零售价格,其中苏果为淮海东路店,大润发为公园店。  
2、本表公布的主副食品价格属市场调节价范畴,只反映价格水平,仅供参考,不作为法定或政策性的定价依据。  
3、各超市、集市蔬菜价格由于品种、等级、新鲜程度等因素,可能有较大差异。