

6月6日是第28个全国“爱眼日”，6月3日—10日为全国“爱眼日”宣传周，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。近年来，儿童青少年的眼健康问题一直备受关注，高度近视有哪些危害？近视矫正手术真的一劳永逸吗？儿童学习中的眼健康包含哪些小学问？本期《求证》专家带您详细了解关于儿童青少年近视防控的相关问题。

科学护眼促健康

本报记者 张添怡

者的近视状况。如果用眼过度，眼睛的屈光度仍可出现异常，导致近视复发。所以，近视手术后仍要保持良好的用眼习惯，避免长时间、近距离使用电子设备或阅读等过度用眼行为。

预防近视的“桌面学问”

吴晓刚：众所周知，选择适合的桌椅有助于预防近视。桌面物品布置也有“学问”。有些“眼睛破坏王”可能就藏在桌面上。

1. 台灯

应选择防眩光、低频闪、接近太阳光谱的台灯，放置在写字手的对侧前方。白天光线不足时，应打开台灯作为补充光源，夜间读写时应同时打开室内照明顶灯和台灯。

2. 桌垫

有些家庭为了方便清理，会在读写桌上铺软玻璃材质的透明桌垫。这种桌垫会反射光线，对眼睛产生光线干扰，引起视疲劳。对于表面反光比较严重的桌面，可以考虑颜色较深的硅胶、布面等不反光材质的桌垫。

3. 玻璃制品

有学生喜欢使用玻璃工艺品，如将玻璃水杯放在桌面上。玻璃制品容易产生眩光，造成眼部肌肉紧张，引起视疲劳。

年龄小需要检查眼底吗

吴晓刚：视力是孩子从小到大的发育

过程，眼底病变可发生在各年龄段，并非只发生于中老年人。眼底检查十分必要，尤其是儿童青少年，因为小孩子不会表达感受，也缺少对眼健康问题的警觉。近视易引发眼底病变，随着近视的加深，眼底病变风险呈几何倍数增长。近视100度就开始有眼底并发症的风险，300度近视的人发生黄斑病变的风险，比100度的近视者要高4倍。这种病变在日常视力检查及屈光检测过程中难以发现，需要进行眼底检查才能发现。

什么是远视储备

吴晓刚：远视储备是对眼睛的一个保护度数，刚出生时，基本上是600-700度的远视，随着眼球不断发育，远视慢慢减少，到3岁时通常会降到300度，7岁达到0度，即远视储备消失。对于0-5岁的小朋友来说，保护远视储备是重中之重，当孩子满3岁，需要做一个系统的眼部检查，主要了解屈光状态，还可以做眼轴的生物测量，通过基础数据的获得了解基础的眼部情况，如果远视储备消失比较快，要引起警惕，必要时采取干预手段。

户外运动如何护眼

吴晓刚：日间户外活动中，自然光的环

境下可以刺激视网膜产生更多的多巴胺，多巴胺作为一种神经传递质，可调节巩膜与视网膜之间的信息传递，促进眼球发育，抑制眼轴的增长，达到预防或延缓近视发生发展的效果。开阔环境下，眼睛不必近距离视物，眼部肌肉得以松弛，也可以起到缓解视疲劳，延缓近视发展的作用。具体户外运动护眼方法有：

1. 在空旷处极目远眺10-15分钟，或分成2-3次，每次5分钟。远眺的时候视焦点会落在视网膜前，眼睛为了看清楚，晶状体会主动拉薄，眼球的上下直径会被拉长，前后的眼轴会机械性的往回拉，相当于做了雾视训练，训练后裸眼视力基本上有一行的提升。

2. 每天在阳光充足时带孩子到户外运动2-3小时，如踢足球、滑板、放风筝、打羽毛球、跳绳等，眼睛的远近交替，能够锻炼睫状肌的灵活性。假期可以将户外运动时间增加到5-6小时，相当于一直在做雾视训练。夏天日照时间长，照度高，是防控近视最好的时间。



持续关注本栏目，请扫描二维码，可获取更多内容。

全国推拿学术会议在长举行

本报讯(记者张添怡)6月10日,2023年全国推拿学术会议暨中华中医药学会推拿分会第二十三次学术年会、中国民族医药学会推拿分会2023年学术年会在长春举行。

本届大会以“传承创新凝共识 汇聚力量促发展”为主题,除设主论坛“为制约学科发展的瓶颈把脉开方”外,还设有临床与实践论坛、民族与流派论坛、科研与创新论坛、青年论坛4个分论坛,来自全国30个省、自治区、直辖市的600余位推拿领域专家学者和临床同仁参加论坛。大会邀请到会演讲及主持嘉宾66人,演讲议题覆盖了中医推拿的临床、教学、科研、管理等各领域各维度,集中展示了近年来推拿行业的发展成就和前沿成果。

大会由中华中医药学会、中国民族医药学会、长春中医药大学主办,中华中医药学会推拿分会、中国民族医药学会推拿分会、长春中医药大学附属医院承办。大会演讲嘉宾包括相关院士、国医大师和岐黄学者。

“吉沪科创沙龙”在长举办

本报讯(记者景洋)近日,“走进中科院”系列活动——中科院长春光机所暨“吉沪科创沙龙”(光学技术专场)活动在长春举行。活动采用线上会议的形式,来自吉沪两地的6家单位围绕光电技术进行介绍,30家企业参加活动。

参会人员就光电领域的最新动态合作畅谈观点、研讨交流。其中,我省科创企业光辰芯、长光圆芯、长光圆芯、长光辰谱分别围绕CMOS图像传感器芯片设计、正源式制造、封装,光学镀膜加工及光谱成像设备制造技术和产品进行介绍;上海交通大学崔可航教授介绍自主研发的高性能吸光材料制备技术。

活动中,参会人员就长光辰芯的高性能CMOS图像传感器芯片技术以及长光辰谱的光谱技术在肉品质检测中应用等方面进行了交流探讨,并达成洽谈意愿。

此次活动为吉沪两地光电技术产品供需搭建了桥梁,展示了我省光光产业系统的技术优势,扩展了上海企业研发和采购的资源渠道。

长春理工大学举行专场招聘活动

本报讯(记者张鹤 实习生王鹭)近日,长春理工大学与吉林省光电子产业孵化器联合举办了“校企双向奔赴·护航就业之路”专场招聘活动。近百名有留省就业意愿的相关专业毕业生走进吉林省光电子产业孵化器,实地了解孵化器企业情况,感受职场环境和职业发展空间,开启了校企联动促就业的新模式。

活动中,孵化器所属的长春希达信息技术有限公司、长春禹衡光学有限公司、长光集智光学科技有限公司、吉光半导体科技有限公司、长春长光智欧科技有限公司等近20家行业龙头、专精特新企业参会,提供研发、技术、管理等工作岗位百余个,涵盖光电信息科学与工程、探测制导与控制技术、智能科学与技术等专业领域。

各企业人力资源负责人就企业发展、岗位需求、任职条件、薪资待遇等进行了全方位宣讲和解读,帮助学生们深入了解企业情况。毕业生也与用人单位主动沟通,踊跃投递简历,现场气氛热烈。大家纷纷表示,走进企业参加招聘活动很有新意,既能详细了解企业情况,又能近距离感受未来工作环境。

打造心理睡眠疾病诊疗新模式

本报讯(记者半雪)近日,治疗心理睡眠障碍医疗机构——长春安宁心理睡眠中心正式落户长春。

据介绍,该中心目前共有30张床位,引进了多导睡眠监测、失眠治疗仪、经颅磁治疗仪等先进设备,整合了呼吸内科、神经内科、精神心理科等多个心理睡眠疾病相关学科,运用药物治疗、心理治疗、音乐治疗等方法,结合中医、针灸等传统医学手段,为患者打造了“一站式”心理睡眠疾病诊疗模式。

据中国睡眠研究会公布的睡眠调查结果显示,我国38.2%的人存在睡眠障碍,亟需诊断和治疗。该院相关负责人介绍,目前多数人睡眠障碍是由压力、药物影响或疾病造成的,中心采用“一站式”诊疗模式,汇集多学科专家为患者提供更精准、个性化的治疗服务。

简讯

志愿服务进校园

本报讯(由广翔 于佳文)日前,国网通化供电公司党委组织初建美志愿服务队联合国网吉林省电力有限公司“吉电好人”志愿服务队,深入通化市二道江乡中心校开展了“志愿服务进校园”活动。

为了让孩子们感受到更多的关心和爱护,通化供电公司志愿者多次深入通化市二道江乡中心校,提前了解孩子们的需求需要,精心为孩子们准备了运动服等礼物。活动期间,志愿者为孩子们上了一堂用电安全课,以诙谐幽默的方式讲述了电力的产生和安全用电小常识。课程结束后,志愿者们为孩子们送上礼物,孩子们为志愿者们戴上了红领巾表示感谢。随后,孩子们换上了崭新的运动服,穿上足球鞋,与志愿者们开展了一场友谊足球赛。

据悉,通化供电公司党委将继续把关心关爱少年儿童作为公司志愿服务重要内容,积极开展“初心最美·为爱赋能”系列志愿服务活动。

“沉浸式”体验庭审

本报讯(孟蕊)为切实做好青少年法治宣传教育工作,近日,抚松林区基层法院组织开展法院开放日活动,邀请长白山职业技术学院学生参观学习,“零距离”感受法院审判工作。

活动中,同学们以角色扮演的形式,对一起贴近生活的故意伤害案进行审理。庭审中,同学们的表现惟妙惟肖,公诉人慷慨陈词、有理有据,法官居中审判,公正严明,高度还原了庭审的真实场景,让大家沉浸在生动的庭审体验中,感受法庭的威严,接受法治的熏陶。

小学生到法院参观学习

本报讯(张睿)近日,敦化林区基层法院组织开展“法院开放日”活动,邀请敦化市第六中学师生前来学习参观。

活动中,立案庭干警细致耐心地为学生们讲解了立案流程,使师生们了解了法院在“一站式”诉讼服务、智慧法院、文化建设等方面取得的成果。给师生们展示了诉讼服务多功能终端以及自助阅卷机等便民设施的操作方式。临近活动结束时,他们为同学们发放了立案相关法律法规宣传册,引导学生们争做知法、守法、用法、护法的小公民。

九位北京医疗专家为琿春市民义诊

本报讯(记者张琰)6月9日,中国医促会胸外科学分会华佗工程胸外科基层教育项目暨“华佗工程公益行”大型义诊东部行医疗专家团队莅临琿春市人民医院,9位北京医疗专家为琿春市民进行免费义诊,并开展学术讲座。

180名琿春患者在“家门口”与北京专家面对面交流。8时30分,北京专家义诊工作正式开始,专家们耐心细致地为每一名患者分析病情,根据个体情况,制定出完整的综合治疗方案。

“去北京看病,一号难求不说,还来回折腾。今天,在‘家门口’就能享受首都的优质医疗服务,真好!”患者武阿姨激动地对记者说,今年她76岁,2016年在体检时查出糖尿病,一直靠药物和胰岛素控制血糖,考虑到岁数越来越大和身体状况,本计划今年下半年去北京看病。前段时间,她通过琿春市人民医院微信公众号得知北京专家来琿春义诊,满怀期盼早早预约前来就诊。

中日友好医院内分科主任王瑶详细了解了武阿姨的病情,仔细查阅各项检查结果,为武阿姨调整了用药,制定了一系列治疗方案,这让武阿姨更坚定了对抗疾病的信心。

此次大型义诊东部行活动,是北京医疗专家推动国内一流优质医疗资源向基层下沉,使广大群众在“家门口”就能免费享受与首都医院同质、高效、便捷的医疗服务。同时,各位专家发扬“传帮带”精神,为琿春市医务工作者传道、授业、解惑,“手把手”带教,传授临床工作经验,分享国内外最新的诊疗理念和诊疗技术,将多年理论研究成果和临床实践经验倾囊相授,全面提升了琿春市广大医务工作者的专业素养、业务能力和服务水平。



近日,学生在贵州省绥阳县中小学劳动教育综合实践基地体验插秧、二百余名学生在基地老师的引导下参观农耕文化体验馆、体验插秧、播种等,感受劳动的乐趣。新华社社记者杨楷摄

同上一堂就业大课

本报讯(记者张鹤 实习生王鹭)为抢抓就业关键期,强化就业指导服务,引导毕业生积极主动就业,日前,省高等学校毕业生就业指导中心在“就业促进周”期间开展了一堂别开生面的就业大课,来自全省高校的20512名毕业生、家长及部分就业指导教师共同观看了直播。

据介绍,此次课程邀请教育部学生服务与素质发展中心特聘专家授课,课程由一个生动现实的“全职儿女”视频引入,围绕“就业形势与趋势分析、个人成长与成本代价、工作价值与家庭连结”三大主题进行了详细讲解。

观看了直播课程的毕业生们感触很深。“通过这次课程,让我对就业有了新的理解和认识,我要不断提高自己的竞争力和适应力。”长春工业大学毕业生王同学说。北华大学护理专业毕业生艾同学表示,此前我对自身的就业方向是模糊不清的,在听完讲座后,认识到了目前的就业环境,接下来要不断提升自己的竞争能力。

吉林外国语大学丁同学的家长与孩子一同观看了直播课程。他表示:“作为一名大四毕业生的家长,在孩子找工作这段时间感到特别焦虑,这次听了老师的课程,心态放松了,自信心也变得更足了。”

举办生涯嘉年华活动

本报讯(记者张鹤 实习生王鹭)近日,长春金融高等专科学校首届生涯嘉年华活动举行。丰富的职业生涯教育沉浸式体验活动吸引了来自2021级、2022级的141个班级3300名学生积极参与。

本次嘉年华活动是《大学生职业生涯规划与就业指导》课程教学的课外延展,沉浸式体验的活动方式十分符合当代大学生的认知与行为特点,让学生们能够清晰未来发展方向、提升自信心、激发学习动力。

活动由“热身破冰、自我认知、畅想未来、团体活动、职业探索、为梦前行”6大模块构成,分为葡萄熟了、性格万花筒等12个子活动。通过游戏体验、团队合作、线上互动等方式,帮助大学生进一步了解自身职业兴趣、职业性格、职业价值观、职业技能及探索职业生涯规划的方法和途径。

据悉,本次嘉年华活动主要面向大一、大二二年级学生开展。活动采用专项定制、游戏通关体验、生涯咨询等不同模式,将第一课堂主阵地与第二课堂主渠道有机融合,以系统的生涯发展理论为依据,根据大学生生涯发展的阶段特征设计活动模块。学生们则通过游戏参与、亲身体验等沉浸式活动,唤起主动开展生涯规划的意识,在轻松愉悦的氛围下完成了自我职业探索,制定了行动计划以及评估调整的策略,增强了学业规划和职业规划的能力。

传递爱心为生命续航

长春市医务工作者踊跃无偿献血

本报讯(记者半雪 实习生张莉)近日,长春市各医院组织开展无偿献血活动,医务工作者踊跃报名,挽袖献血。他们用最温暖的方式传递爱心,用涓涓热血为生命续航。

6月2日,在长春市人民医院的献血活动现场,登记、填表、初筛、采血……医务人员有序排起了长队,有的趁着工作间隙前来献血,有的刚值完夜班顾不上休息就赶来。

6月2日早8点,当采血车刚刚驶进长春市第六医院,便陆续有医院职工前来登记献血。已经献血7年的才宏侠累计献血1600毫升。谈到多次献血的初衷,她说:“我希望通过医务工作者的实际行动,带动更多人参与到无偿献血的队伍中来,为困境中的生命送去希望和力量。”短短两个小时,该院共计献血1.1万余毫升。

6月5日清晨,淅淅沥沥的小雨没能挡住长春市妇幼保健院医护人员无偿献血的脚步。杨成斌又一次无偿献血400毫升,说“又一次”是因为他早在2005年便加入到无偿献血队伍中,至今已无偿献血12次,共献血4400毫升,成为我省2020-2021年度“无偿献血奉献奖(铜奖)”的获得者。他表示,无偿献血是他践行医者誓言的一

种方式,希望自己能在这件有意义的事情坚持下去,在帮助他人的同时,也让自己获得快乐。此次献血活动,该院92名职工共献血近2万毫升。

6月5日8点,在长春市传染病医院无偿献血活动现场,来自各科室的医务工作者纷纷走上献血车,伸出手臂,为生命加油。在血站工作人员的引导下,大家有序进行登记、检测、献血等各个环节,献血车上秩序井然。据统计,此次活动24名职工共计献血5100毫升。

同日,长春市口腔医院医务工作者来到长春市中心血站进行无偿献血。总务科的孙永清有过多次献血经历,此前累计献血800毫升。他说,作为医务工作者,为社会上急需血液的患者献血是义不容辞的责任。