

便携式电子产品成为幼儿视力杀手 玩平板、手机对眼睛的伤害10倍于看电视

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员于瑞)本月,宁波光明眼科医院接诊二连三接诊频繁眨眼的幼儿。据医生诊断,这些孩子都患上了暂时性的干眼症。孩子均为学龄前,在出现频繁眨眼的症状之前,都曾长时间地连续玩iPad或手机,有的孩子甚至一玩就是3个小时。昨天这样的孩子一下子来了5个,年龄在3-5岁之间。

该院接诊医生吴桂明说,使用iPad、触屏手机这类便携式电子产品,最大问题是导致近距离、高精度、高度紧张地用眼。“通常屏幕越小,眼睛离屏幕就越近,而视物距离减半,对睫状肌调节能力的刺激就会翻倍。”他说,距离3米看电视时,对睫状肌产生的刺激约为0.3单位;成人使用台式计算机,眼距视标平均为1米,所受刺激为1单位;使用iPad时,眼距视标平均为0.3米,所受刺激为3单位;而使用触屏手机时平均距离为0.2米,所受刺激为5单位,几乎相当于看电视的16倍。“儿童尤其是幼儿使用便携式电子产品,由于手比成人短,眼睛距离屏幕的距离更近。加上孩子的自制力较差,被平板电脑和精彩画面吸引后,更难保持阅读距离,会对视力造成更大伤害。”吴桂明医生说。

幼儿长时间使用便携式电子产品的第二个危害是,孩子经常会因为专注于屏幕而忘记眨眼。吴桂明医生说,每一次眨眼,泪液都会在角膜表面形成一层极薄的泪膜,可湿润眼球。而长时间不眨眼,泪膜破裂时间变短,角膜表面水分很快蒸发,久而久之,这种暂时性的干眼症状很可能变成真正的干眼症。

市眼科医院的一位眼病专家说,除了干眼症,孩子长期用眼疲劳会造成更为严重的后果:因近视而不得不配戴眼镜。据统计,近年来随着iPad、智能手机的普及,因近视而配戴的儿童年龄呈不断前移的趋势:“80后”多在小学毕业后因近视而配镜,“90后”配镜高峰出现在小学就读期间,而现在一些“00后”甚至“10后”在幼儿园就读期间就配镜。

那么,怎样尽可能地避免便携式电子产品对孩子的眼睛造成伤害呢?作为一名两岁孩子的母亲,吴桂明医生结合自身经验,给家长们提出了如下建议:不要让孩子独自使用电子产品,督促孩子与屏幕保持30厘米的距离。尽量减少孩子使用电子产品的时间,每次不要超过15分钟。此外,晚上不要关灯玩手机或iPad,以免因背景与屏幕亮度对比过大而引发“炫光”,炫光可加重眼睛疲劳,导致近视风险提高。

吴桂明医生指出,电视(严格保持3米距离)<台式电脑(眼睛与屏幕严格保持1米距离)<笔记本电脑<平板电脑<早教机<智能手机。因此,家长如果一定要利用电子产品对孩子进行早教,请尽量选择电视上播放光碟。

(蒋炜宁 于瑞)

相关链接

常见电子产品对视力的刺激从弱到强依次为:电视(严格保持3米距离)<台式电脑(眼睛与屏幕严格保持1米距离)<笔记本电脑<平板电脑<早教机<智能手机。因此,家长如果一定要利用电子产品对孩子进行早教,请尽量选择电视上播放光碟。

道德讲堂第十七讲明日开讲

本报讯 宁波市道德讲堂总堂定于3月28日15:30举行第十七讲。本次活动由党群口承办,主题是敬业

“顺丰”下月首推门到门物流服务

本报讯(记者余晓晨 实习生项一敏)昨日,“顺丰速运”宣布:4月1日起在宁波推出一站式“门到门”的陆运物流业务,打通重型货物运输的“最后一公里”。据悉,顺丰是我市首家提供门到门物流服务的快递企业。

顺丰速运宁波区负责人金振武介

绍,顺丰下月起推出的物流普运业务,主要针对20公斤以上的重型货物。在价格方面,单票最低收费120元,续重价格为1元至7.5元。同时,顺丰通过定时定点集散中转模式保证物流普遍时效,邻近省份2至4天,偏远地区4至6天可以送达。

奉献。欢迎广大市民朋友积极参加。宁波市道德讲堂总堂地点:宁波市图书馆三楼报告厅。

四明山生态修复,一道绕不过的坎

本报记者 孙吉晶 通讯员 李飞峰



提要

前天,笔者从鄞州章水镇入山,经余姚四明山镇,抵达奉化溪口。穿行在四明山区,春意扑面而来。然而,盘山公路两旁目力所及范围内,不少“癞头”坡地与周边环境格格不入,令人触目惊心。随处可见的秃头现象,正是前几年毁林开垦种植花木留下的“后遗症”。

去年,市政府发文,明令禁止四明山区区域毁林开垦行为,并划分三大区域,限制花木产业无序发展。眼下,一场重在保护四明山区坡度25度以上山地的生态修复行动已经启动。

花木地套种香榧、银杏

在章水镇里梅村,靠近公路的一处坡地遍植樱花。与其他地方不同的是,这里的樱花丛中,间隔三四米种植了经济树种香榧和生态树种银杏的小苗,都是上个星期刚种下的。在里梅村村委的院子里,堆放着由区农林局统一采购的香榧苗。村党支部书记吴成龙告诉记者,今年运来了香榧苗3年1600多株、

银杏苗4000株。月底前全部套种到樱花地。据了解,鄞州每年安排专项资金100万元用于生态修复的补助。除了香榧和银杏,该区还采取花木与猕猴桃、茶叶、南方红豆杉、百合等多种经济和生态树种套种模式,今年实施面积为1084亩。陪同采访的鄞州区林业科毛锡龙表示,生态修复既要考虑农户的经济利益,也要兼顾生态效益。

在余姚,四明山、大岚、鹿亭等乡镇充分利用四明山区区域发展生态高效农业扶持项目政策,组织采购红豆杉、香榧、红叶石楠等树种,以村为单位推进生态修复。截至目前,集中连片50亩以上种植面积达到1670亩,超过今年总任务数的85%。3月底前,可完成年度考核计划。

花木套种,村民大多不愿意

生态修复,决非一日之功。在四明山区一些村采访时,笔者听到最多的就是这句话。就拿花木地套种其他树种来说,看似简单的一件事,落实起来却不容易。因为村民往往不愿意在自己的承包山上让你种,这是村干部碰到的一大难题。

“村民盯着每年几千元的眼前利益。而种香榧之类的经济作物,要等上七八年时间才会有收益。不支持,也就不难理解了。”一位村干部说。

里梅村地处杖锡山区,村里大多数山林坡度在25度以上,是生态修复的重点村。为了落实套种任务,村里出200元一天的工资雇用小工种植,村干部还要上门做村民思想工作,苦口婆

心进行解释、劝说。在四明山区,这些年花木产业给山区农户带来了可观的经济收入,但年复一年的花木移栽对生态环境的破坏也日趋严重。尤其是近两年随着灾害性天气增多,生态承载力越来越弱的弊端开始显现。对这一事实,不少长年生活在大山深处的老人深有感触。一位年长村民告诉笔者:“去年洪水来时,山上出现比较严重的水土流失情况,这在以前是没有的。”

市林业局有关人士表示,表土流失是毁林开垦、过量移栽花木造成的后果。对坡度较高的四明山禁止开发区域实施生态修复,是必须迈过去的一道“坎”。生态修复不是一早一夕的事情,探索新的产业发展模式,以经济和生态树种一步步代替花木,既能恢复青山绿水,同时也是为山区农民的生计着想。

长远之策:探索林地经营权流转

溪口镇拥有43万亩山林,其中位于雪山、镇所在地核心区范围内的山林面积为7万亩。流转核心区山林的经营权,成为继生态修复之外政府正在统盘谋划的保护区域生态环境的又一件大事。

根据设想,溪口镇政府成立农业发展有限公司,流转核心区山林的经营权。按照面积,每年向村民支付租赁费。流转后实行统一经营管理,规划生态景观林,与乡村旅游布局配套,美化、彩化景区环境。

工委开展“共筑微项目·点亮微心愿”活动,根据群众需求,有针对性地进行服务。“年初走基层时,我们发现各个小区居民的需求多且散。为此,我们提出跟着民意找项目、整合资源包项目、全程跟踪督项目和年终考核评项目四步走的方法,向各社区、科室征集民生微项目,从细微处服务好大民生,为辖区居民打造舒适的生活环境。”海曙区委书记、月湖街道党工委书记刘臻介绍,目前街道已有梅园社区随手公益、太阳社区转角遇到爱、街道城建管理科美丽家园我做主等15个微项目落地。

海曙月湖15个微项目落地

本报(记者厉晓杭 海曙记者站张黎升)3月22日,海曙月湖小区居民徐琦一吃完晚饭就往月湖街道居家养老中心二楼会议室赶。他说:“今晚开‘平桥CAR’开放空间讨论会,我要给小区停车提建议去!”这个开放空间讨论会,便是今年月湖街道落地的首个微民生服务项目。

当晚7时,60平方米的会议室已被居民、社工、街道党员挤得满满

当当。会议室正中间,醒目地摆放着一块征集意见的白板,一位月湖小区居民手持话筒号召大伙分组讨论,把建议或是问题写下来贴到白板上。

“参与的居民很积极,有70余位居民来到现场,自主发问,自觉谋划,不少工作思路与社区拟定的不谋而合。”平桥社区党委书记胡建萍说。

为践行群众路线教育实践活动,探索民生党建,今年初,月湖街道党

工委开展“共筑微项目·点亮微心愿”活动,根据群众需求,有针对性地进行服务。“年初走基层时,我们发现各个小区居民的需求多且散。为此,我们提出跟着民意找项目、整合资源包项目、全程跟踪督项目和年终考核评项目四步走的方法,向各社区、科室征集民生微项目,从细微处服务好大民生,为辖区居民打造舒适的生活环境。”海曙区委书记、月湖街道党工委书记刘臻介绍,目前街道已有梅园社区随手公益、太阳社区转角遇到爱、街道城建管理科美丽家园我做主等15个微项目落地。

李惠利医院听骨手术使600病人恢复听力

本报讯(通讯员吕方伟)日前,两名曾有听力障碍的病人相约来到李惠利医院办公室,送上锦旗和感谢信,感谢该院耳科专家为他们实施精细程度非常高的听小骨手术,帮他们恢复了听力。

这两名病人都是双耳慢性中耳炎多年引起传导性耳聋,接受了该院王凯副主任医师的手术治疗。据了解,王凯医生从2004年开始实施听小骨手术,至今已成功施行600多例。

新闻链接

去年8月,余姚、奉化、鄞州三地都以政府名义向市政府提交了四明山区禁止开发区分年度生态修复方案,落实到山头地块,具有可操作性。奉化5年内将禁止开发区内的20255亩花木地全部实施生态修复;余姚完成禁止开发区内12041亩的生态修复任务;鄞州禁止开发区内生态修复面积1469亩。

三市(区)重点推广茶叶与花木套种、水果干果与花木套种、珍贵树种与花木套种等三种退花还林模式和生态栽培技术。去年采用“套种”模式,共完成生态修复3000余亩,今年任务为7350余亩。

李惠利医院听骨手术使600病人恢复听力

本报讯(通讯员吕方伟)日前,两名曾有听力障碍的病人相约来到李惠利医院办公室,送上锦旗和感谢信,感谢该院耳科专家为他们实施精细程度非常高的听小骨手术,帮他们恢复了听力。

这两名病人都是双耳慢性中耳炎多年引起传导性耳聋,接受了该院王凯副主任医师的手术治疗。据了解,王凯医生从2004年开始实施听小骨手术,至今已成功施行600多例。

宁海 3.8 万党员“三联三亲”走进寻常百姓家

今年2月起,宁海县开展第二批党的群众路线教育实践活动,共涉及党的基层组织1998个,县所属部门、单位领导班子89个,党员37925名。由宁海县委常委带头,宁海县正开展以“百家机关联姻结亲,千名干部联点走亲,万名党员联户帮亲”为主要内容的“三联三亲”大走访活动。全体领导干部带领全体机关干部走进农村,以“走村不漏户、户户见干部”的耐心和细致深入农户和车间,了解基层的真实声音。

走出办公室和自己工作的“一亩三分田”,党员干部们与群众坐在一条板凳上交流意见,打开了一片新天地。明确任务后,宁海县级党员领导干部第一时间赶到乡镇(街道)联系点开展走亲连心蹲点调研。从“3·5学雷锋日”开始,所有在职党员干部都到社区报到,参加志愿服务活动;本月26日,宁海县又以群众路线为主题,举办“新世纪发展论坛”专题报告会,千名党员领导干部同上一堂课。

活动开展以来,全县党员干部下基层走亲连心累计2.5万余人次,走访慰问困难群众2000余人次。围绕“五水共治”、“百村立功竞赛”、基层绩效党建等重点,帮助村级理清思路、明确方向,切实打开工作局面。

“四带头、四示范” 县委常委深入基层“走亲连心”

2月下旬至3月中旬,按照宁海县委统一安排,围绕“增进与基层党员群众感情、帮助基层破解发展难题、解决群众生产生活困难”基层走亲连心蹲点调研活动主题,县委常委迅速行动,坚持“四带头、四示范”,真诚听取各方意见建议,客观真实地给自己“画像”打分,找准改进提高参照系,为全县教育实践活动良好开局奠定基础。

示范首先体现在改进调查研究方式上。县委常委不安排事先踩点,不备调研讲话,随行人员不超过3人,住乡镇(街道)、农户家,吃食堂、农家饭,真正放下架子、沉下身子、迈开步子,坚持群众什么时候方便,什么时候进行走访。活动期间,县委常委蹲点调研时间累计达29天19夜,人均时间约3天2夜。县委书记、县长褚银良除了在梅林街道联系点蹲点外,还主动到贫困乡镇桑洲镇、胡陈乡进行蹲点调研。

示范又体现在群众意见的高效收集上。直接面对县委常委,农村基层党群代表们更愿意反映生活中亟待解决的大小问题,讲出真心话。县委常委在调研期间坚持开门搞活动、开门整改,先后走访村庄34个、企业24家、农村专业合作社16个、种养大户21户、基层站所(含学校、卫生院等)27个,召开意见征求会41场,征集到各类意见建议227条,每位县委常委人均召开4场意见征求会。

“党群同心圆 点亮微心愿” 7839名在职党员进社区领岗认职

联系群众的重要服务承诺。今年2月起,宁海县针对全体党员干部,落实“党群同心圆”在职党员进社区领岗认职工作。7839名在职党员分赴宁海城区的22个社区参加社区志愿服务活动,征集群众的“微心愿”。

截至3月20日,已经有829条老百姓的微心愿被认领。党员们通过“设立一个群众心愿箱、发放一个社区公告、记录一本走访手记、发放一张心愿卡、公布一个心愿热线电话”等五个方式,面向社区群众广泛征集具体、实在、易于落实的“微心愿”,同时梳理分类,采用网络e家、心愿墙、宣传窗等形式做好及时广泛发布。对于实现起来有难度的心愿,机关事业单位党组织和在职党员则以集体认领的方式帮助居民实现。

考虑到在职党员报到大多为非工作时间,宁海县要求各社区错时安排志愿者来社区报到,并以报到在职党员个人特长、兴趣爱好、工作属性为基础,引导在职党员认领社区岗位。每个党员志愿者的岗位职责将在本月底集中在社区公告栏公示。

本月底之前,宁海县将建成“党群同心圆”项目数据库,并出台《在职党员进社区志愿服务认领管理办法》。县志愿服务指导中心将负责“党群同心圆”项目数据库管理工作,常态化掌握在职党员在各社区开展领岗认职工作情况,与县直机关党工委做好日常工作对接,数据库认领内容将作为日常督导和党员先锋指数考评亮分的重要依据。

按照计划,宁海县22个社区将在4月底前完成网格党小组成员、“8+1”社区党员志愿服务队及岗位分类亮牌和群众心愿箱等有形化上墙工作。



县委书记、县长褚银良在社区走亲连心时认领微心愿

争做“驻村百事通” 全体基层党员干部“联村入户帮亲连心”

在农村基层工作的党员干部也积极开展“走亲连心”活动,争做“驻村百事通”。他们通过周二联合办公、座谈交流、上门入户走访、农家小院谈心、小板凳上交心等形式,广泛听取群众意见,认真撰写“驻村纪实”、“走亲手记”、“联村日记”。

18个乡镇(街道)以“满意联村干部”考评为抓手,通过“巡访民情”、“夜议解难题”、“民情百晓竞赛”等活动,组织党员干部主动深入到联系村(社区)了解村情民意、村(社区)内各项工作开展情况、群众反映的热点难点、村(社区)内目前存在的困难等问题和情况,做到个个干部“心中有本账”。

为让联村干部学会群众听得懂、听得进的语言,拿出群众看得见、用得上的本领,宁海县还编印了以群众路线、联村必备常识、工作案例为主要内容的《联村宝典》,做到个个干部“服务是好手”,通过和村干部一起组团参与“清水治污”、“环境整治”等重点工作,切实为民办实事,推进新农村建设。

在农村基层党组织、两新组织中,以“1+X”党员责任包干模式,组织党员干部深入群众



党员干部到一线参与“清水治污”活动



在职党员社区集中报到