

三江热议

“千里眼比赛”是对“近视代价论”的有力纠偏

杨朝清

宁波市北仑区一所学校陈继同学的眼睛虽然不大,但同学们都羡慕地管他叫“千里眼”。原来,陈继以双眼均5.3的视力,在2242名同学中获得“千里眼”比赛第1名,成为班里的唯一。近日,陈继和全校其他24名同样拥有“千里眼”的同学一起,在领奖台上接过了校长严雪霞亲手颁发的证书。 11月17日《宁波日报》

现如今,在一些小学乃至幼儿园,戴眼镜的孩子并不少见,近视低龄化成为一种令人痛心的现实。对于集万千宠爱于一身的“00后”来说,过早、过度使用电子产品固然满足了他们的娱乐需求,也具有一定的

教育功能,却损伤了孩子们的视力。缺乏自律、自制能力的孩子们一旦没有及时、有效的“紧箍咒”,就会在恣意放纵中“温水煮青蛙”,直到发现眼睛近视了才追悔莫及。

教育分层直接影响着社会流动,匮乏的优质教育资源和激烈的教育竞争,让一些家长和老师产生了错乱——只要成绩好,近视没什么大不了;这种荒诞的“代价论”,认为只要能够达到取得好成绩、进入好学校的目标,付出一些代价哪怕是作出一些牺牲也是必要的、值得的。与电子产品相比,这种“近视代价论”的危害更大。

而正是有了“近视代价论”,体育、美育和劳育的功能才被忽略和漠

视,家长老师们才会想方设法压缩孩子们户外活动时间,才会对孩子们用眼不当和用眼过度视若无睹、充耳不闻,才会对孩子们近视变得麻木与冷漠。

在视力保护得到越来越多价值认同的今天,全校学生共同参与、校长亲自颁奖的“千里眼比赛”具有很强的象征性和符号性——保护视力是一件值得肯定、值得赞赏的事情,“千里眼”同样可以闪光发热。保护视力是一个系统工程,除了连续两年进行“千里眼比赛”之外,这所学校还鼓励孩子们去操场“撒野”,也开展了一系列爱眼护眼的活动。

每个孩子身上都有闪光点,“千

里眼比赛”也具有春风化雨、润物无声的功能;它不仅让视力好的孩子们赢得了尊重,也形成了标杆的示范效应。“千里眼比赛”也是一种对“近视代价论”的有力纠偏,证明提升学习成绩与保护视力并非天然对立的矛盾关系;只要像“千里眼”那样爱眼护眼,完全可以取得学业成功与视力保护的双赢和共赢。

知易行难,许多时候人们不是不知道视力保护的重要性,而是自觉或不自觉地降低了标准和要求,学会了妥协,习惯了将就。说到底,教书育人并非只是知识和技能的传授,也是一个塑造学生的品德修养、价值取向和精神品质的过程。

街谈巷议

偶像剧的套路岂能套在抗日剧上

苑广阔

11月16日,由金沙执导,张云龙、高伟光等领衔主演的抗日战争剧《雷霆战将》在各大播出平台紧急下架停播。该剧于11月3日首播后,遭到网友一致差评,其中八路军抹发胶、住别墅、抽雪茄,抗日题材偶像剧化等情节,更是被批与事实严重不符。 11月17日《新京报》

尽管打着《亮剑3》的噱头,但是抗日剧《雷霆战将》刚一播出,就引来恶评如潮,最终也为自己招来了电视台停播、综艺网站下架的“宿命”。客观而言,《雷霆战将》并没有犯前几年引发巨大争议的“抗日神剧”的低级错

误,至少没有手撕鬼子、手榴弹炸飞机的雷人桥段,但是它却以另外一种方式,把观众“雷”了个五荤六素。比如八路军战士住豪华别墅、坐真皮沙发;比如里面几个主角几乎清一色的发胶、发蜡;比如八路军女战士统一的崭新裙装,穿着带跟的皮鞋,不像是在打仗,更像是准备上台唱“样板戏”。

如此种种,不但与我们通过史书了解的真实的抗日战争差距太大,就是和一些已经成为经典的抗日剧相比,也有着过于强烈的反差。剧组为了证明自己没有错,在回应的微博长文中,晒出了很多当年抗战时的旧照片,想以此来说服观众,回应质疑。

问题在于,当年的这些老照片,基本上都是检阅队伍,战争动员时拍摄的,这种场景下,要求战士们洗洗澡、理理发,穿得干净整洁一些,以起到鼓舞士气的作用,是情有可原的,但是如果在战场上还“西装革履”“油头粉面”,怎么可能呢?

在我看来,《雷霆战将》这部剧之所以“糟点”满满,注定成为了抗日剧中的一个失败之作,很大的一个原因就是电视剧在立项的时候,就犯了方向性的错误,那就是既要拍抗日,又要拍偶像。一个很简单的道理,抗日是血与火的战争,是生与死的考验,如何和偶像剧扯上关系?从编剧到

导演,再到演员,硬要把偶像剧的惯用套路往抗日剧上面套,最终的结果必然是不伦不类。

电视剧主创显然是想讨好年轻的观众,所以把抗日剧朝着偶像剧的方向来拍,但正因为年轻观众多,更需要尊重事实、尊重历史,告诉青少年抗日战争的真相,包括残酷的斗争,无畏的牺牲,艰苦的生活,否则就容易误导青少年,使他们无法洞悉历史真相,无法真正了解革命先烈的英雄事迹。

一部剧的“翻车”没啥大不了的,关键是以后的影视剧创作,要以此为鉴,避免再犯同样的错误。

关灯看手机危害竟然这么大！ 专家：轻则视疲劳，重则青光眼

众所周知,关灯熬夜玩手机似乎成了现在许多年轻人绕不过去的夜生活。然而,其实关灯玩手机的危害非常大,甚至让你难以想象。有专家表示:关灯看手机,轻则视疲劳,重则青光眼。

青光眼如果未及时治疗,有可能导致完全失明。这样说的话,大伙儿是不是该警醒了?有人说那打开“护眼模式”不就行了,这种护眼模式真的管用吗?我们今天来科普一下。

关灯玩手机危害到底有多大？

干眼症 相信大多数人看手机时间久了都有过眼睛干涩的体验,这是因为当眼睛专注盯着手机时,会减少眨眼频率,眼球表面泪液会蒸发过快。

而关灯看手机时,在昏暗的光线下,眼睛会更近距离盯着手机屏幕,在受到屏幕亮光的刺激后,泪液成分以及分泌都会受到影响,最终导致眼睛干涩,红肿疼痛,甚至能够造成角膜上皮的脱落而导致干眼症。

青光眼 关灯玩手机时也会引起瞳孔变大,虹膜因此会向周边移动,这可能会导致眼部房角(泪液流出通道)变得狭窄甚至关闭,而引起眼内压力的增高。

尤其对于青光眼高危人群以及眼部结构异常人群,关灯玩手机极易诱发闭角型青光眼的发作。

高危人群是有青光眼家族史,高度近视或远视以及患有高血压的人群。眼部结构异常是指有小眼球、浅前房等的人群。

黄斑病变 黄斑区是眼睛视力最敏

锐的地方,我们看到的花花世界全仰仗它,而强光则是黄斑的克星。

当眼睛受强光直射半小时以上,就可能对黄斑造成了损伤,黄斑区作为眼睛视力最敏锐的地方,一旦受损,则会严重影响日常生活。

其他眼部伤害 关灯玩手机会增加眼睛的疲劳,还可以引起视力下降,近视度数加深,眼结膜充血,眼眶肿痛等不良影响。

护眼模式有用吗？

手机的“护眼模式”是在手机背景色上增加了的黄色调,形成比较柔和的背景光亮,这种模式能在一定程度上减少屏幕蓝光对眼部的刺激,但并不能彻底屏蔽蓝光,所以护眼作用并不明显,只是让人心理上觉得更心安。

另外,手机的“夜间模式”能够一定程度上减少强光对眼睛的刺激,但并不能证明这种使用模式确实能够有效缓解视疲劳,保护眼睛。所以,还是建议不要在关灯后玩手机。

那选冷色调还是暖色调的光呢？

冷色调的蓝光含量会比暖色调更大,而蓝光含量越多则对眼睛的伤害越大,所以最好使用蓝光含量少的暖色调。但是暖色调在减弱蓝光含量的同时,也会导致手机亮度很暗,眼睛的疲劳感也将大大增加。所以,使用暖色调也不能避免关灯后玩手机对眼睛的损伤。

熬夜玩手机还有哪些危害？

损伤皮肤 长时间盯着手机,屏幕亮光会持续刺激面部皮肤,导致皮肤出油增多等,还可能会导致皮肤爆痘长斑,气色暗沉。同时,黑眼圈和大眼袋也会伴随而生,影响美感。

影响睡眠 一刷手机就停不下来,熬夜玩手机就会占用正常睡眠的时间,导致睡眠时间减少。

另外,玩手机还会影响睡眠氛围,刺激大脑分泌多巴胺,导致越玩手机越兴奋,因此难以入睡,时间久了会导致失眠,严重危害健康。

危害精神健康 如果总是在关灯后熬夜玩手机,由于入睡困难以及睡眠时间的减少,日积月累,得不到充足的休

息时,精神和脾气会越来越差。

伤害关节 熬夜玩手机时往往因为太投入或者为了舒适,保持一个不正确的固定姿势很长时间,可能会导致关节充血和损伤。

晚上想玩手机应该怎么办？

首先,不要在关灯后或在被窝里玩手机,建议使用亮度较低的照明灯。并把手机亮度调低一些,调到柔和不刺眼的程度,设置合适和字体大小以及不刺眼的背景颜色。

其次,尽量控制手机使用时间,可以在持续使用半小时左右时让眼睛休息一下。也可以尝试增加眨眼频率,促进泪液的分泌。

最后,最好仰卧看手机,不要趴着刷手机。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码