

开学季,你家孩子的“远视储备”余额还多吗

●谭思静 刘昶荣

“在儿童眼科门诊,经常会遇到孩子在检测视力时撒谎说自己能看清,而实际视力可能只有0.1、0.2。”首都儿科研究所附属儿童医院眼科副主任张浩告诉中青报·中青网记者,“这些孩子担心检测出视力下降,家长就不再让他们玩电子产品,所以尽力瞒着。”

每年寒暑假以及开学前后,首都儿科研究所的眼科门诊都会迎来就诊高峰期,其中有70%—80%为检查视力的患儿。根据2023年国家卫健委最新公布的数据,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中,小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。

从近年来儿童青少年近视的情况来看,近视高发的年龄段已从8—12岁提前至6—10岁。

近视眼主要受到遗传和环境的影响。张浩说:“当前,过度使用电子产品成为儿童视力下降的主要原因之一。寒假期间,特别是春节,孩子长时间玩手机、看书,导致近距离用眼时间增多,户外时间减少,视力下降风险增加。”

“如果孩子看东西总是眯眼睛或距离很近,家长应当提高警惕。”张浩建议,可以在家中张贴一张视力自测表,对孩子视力做大致评估,或是带孩子到专业机构检测视力。

现在,中小学校每个学期基本都会组织视力检测,“如果孩子视力低于同年龄段的视力标准,就需要做视力相关检查。3岁孩子的视力一般在0.5—0.6,4岁一般是0.7—0.8,8岁的孩子视力大概在0.8—1.0。”张浩说。

关注孩子的“远视储备”

“视力是一个动态变化的过程,家长们普遍有一个认知误区,觉得孩子视力正常便不需要做检查。”张浩说,“视力正常并不代表没有问题,有的孩子虽然视力正常,但是远视储备已经很少了。”

所谓远视储备,是指青少年儿童对应年龄的远视度数。孩子刚出生的时候,眼轴只有16mm左右,往往存在350度左右的远视。随着年龄的增长,眼球增大,视力增加,远视储备减少。正常情况下,孩子长到青春期过后转为正视眼。从出生到3岁,孩子的眼轴变化是最快的,至学龄前期,眼轴仍然变化较快,这个时期,家长尤其要控制好孩子的近距离用眼,保证充足的户外活动时间。如果眼轴增长过快,远视储备会被过早透支,孩子就会近视,而青少年一旦出现近视,受用眼和生长发育的影响,近视度数将呈现增长趋势,不易控制。

张浩解释,远视储备就像粮食储备,储备逐渐消耗没了,正规化完成,再发展就会由正视向近视转化。

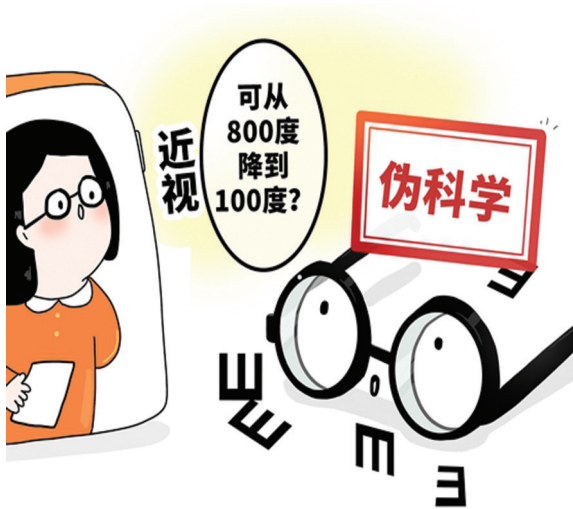
据《中国儿童青少年近视防控大数据白皮书》数据,我国6岁儿童中,45%已失去远视储备,其中6—10岁的儿童近视度数增长最快。

因此,张浩建议家长以半年为期,定期带孩子到正规机构做视力检测和评估,根据检查结果建议每年复查2—4次,检查项目通常包括散瞳验光或显影验光、眼球轴长测定、角膜地形图、眼压、眼底照相、OCT检查等。“检查项目越全面,对视力的评估就越精准。”

提早检测的目标在于发现问题,提早干预。张浩说:“临床检测出的假性近视是可以及时纠正过来的,真性近视也可以使用科学的方法延缓其发展的速度。”

张浩告诉中青报·中青网记者,假性近视是由眼球内的睫状肌痉挛造成的。长时间用眼造成眼睛过度调节,引起睫状肌痉挛,眼球内圆盘状的晶体变厚,看远模糊,看近清楚,这种情况和近视的症状完全一样。

张浩建议:“发生睫状肌痉挛后若是能够好好休息,睫状肌放松,圆盘状的晶体变扁,近视就消失了。若是自己无法通过休息放松眼睛,可以到医院来,我们会给



近视可从800度降到100度?不可信。

视觉中国供图

孩子使用一种散瞳药,强制性地去让睫状肌放松,也可以直接消除所谓的假性近视。”

任何宣称能帮助孩子摘掉眼镜的机构都不可轻信

张浩遇到过许多家长带孩子来看眼科门诊前,已经去非正规医疗机构验光配镜了。“他们在配镜前甚至没有做散瞳验光,就给出了眼镜度数,结果来我们这一查,比实际的经过正规散瞳验光配出来的度数高出许多。”张浩说,“我接触到的度数偏差最大的孩子比实际高出了100度,不正规的验光配镜会对孩子的眼睛造成不可逆的损伤。”

“此外,许多机构宣称拥有专利技术,可以让孩子摘掉眼镜,也都是夸大宣传,家长需要谨慎鉴别。”张浩说,“假性近视可以通过科学手段干预、逆转,但若是发展到一定程度再干预,便只能延缓近视发展的进程,并不能逆转。如果真像那些机构宣传得那么神,就不会有那么多戴眼镜的孩子了。”

普通框架眼镜只能让孩子看清东西,本身并没有延缓近视发展的功效。当前,市面上比较流行的离焦镜片、OK镜等特殊镜片,不仅能让孩子看清东西,还可以延缓近视发展,但都不能将近视度数真正消除。

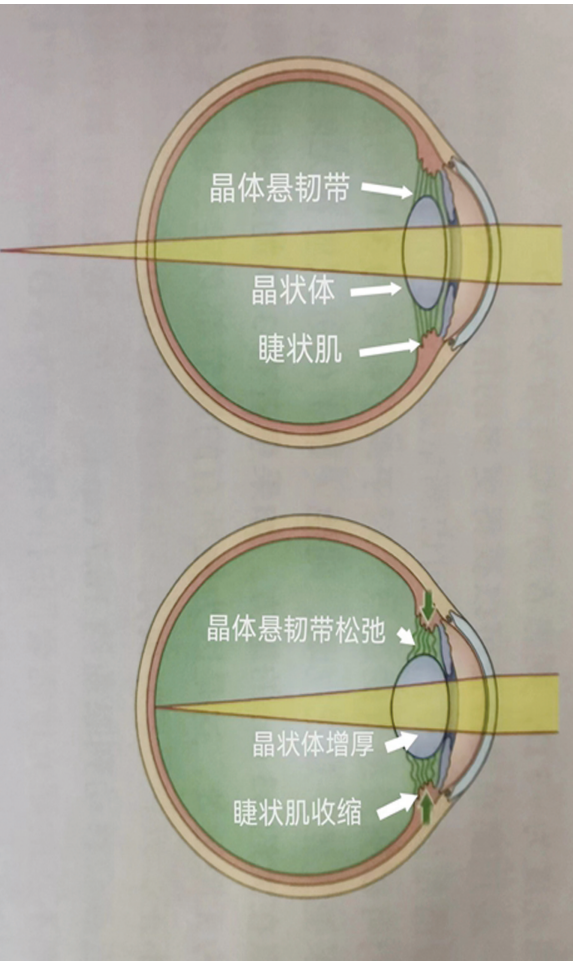
“特别是OK镜,晚上睡觉时佩戴,白天摘掉视力恢复。但所谓的视力恢复并不是指度数没了,近视被永久性解决了,它是通过夜间在角膜上塑型实现的,如果3周以上不佩戴OK镜,原有的近视度数还会再次出现。”张浩说。

张浩特别强调,一些特殊镜片属于医疗产品,只能在医院验配,配镜也并非越贵越好。家长在给孩子验光配镜时,一定要先经过医院正规散瞳验光获得准确的度数,在专业人员指导下,结合孩子的实际需求,给出配戴建议。如配戴框架眼镜,可选择正规眼镜店或专业医疗机构。

假期用眼过度,开学了如何科学护眼

若孩子假期用眼过度,开学后,家长可以通过以下方法帮助孩子科学护眼。

与孩子约定好用眼时间,无论是使用电子产品还是纸质书阅读,只要涉及近距离用眼,都可以给孩子定个闹钟,看半小时时必须休息15分钟,让孩子到阳光照射下的窗前远眺。



当眼睛看近处物体时,会刺激睫状肌收缩,导致晶体悬韧带松弛,晶体增厚,从而屈光力增加。

陈有信主译《眼科学》第5版 睫状肌工作原理图

张浩提供

尽量带孩子多到户外接受自然光照。外界自然光照的亮度级跟室内光照的亮度差别很大,大自然光线可以促进视网膜内多巴胺分泌,延缓眼轴增长,减缓近视的发生与发展。“在户外,哪怕不做运动,只是单纯散步,到视野开阔处眺望远方,对眼睛都是有好处的。”张浩说。

饮食上应当注意营养均衡。近视发展主要是眼轴被拉长造成的。眼球壁越软越薄,韧性越差,便越容易被拉长。所以孩子营养一定要均衡,保证各种营养元素的摄入,例如适当补充钙质,在促进身体发育的同时,保证眼部的营养,加强眼球壁的硬度、弹性和韧性,眼球壁则不容易被拉长,对近视防治有一定帮助;也可以多吃胡萝卜、动物肝脏等富含维生素A的食物;给孩子补充叶黄素,保护视网膜。

另外,甜食对儿童近视发展有一定影响,在摄入饮料、巧克力、蛋糕这些特别甜的饮食时一定要节制,否则对牙齿、对视力都不好。

孩子室内学习环境的光照亮度也是家长需要特别注意的。光照亮度合适与否,小孩子常常是说不清楚的,建议家长可以坐在孩子的位置上感受一下,学习用光不可太暗,也不可太亮,适当即可。

除此之外,可以鼓励孩子多做运动,比如打乒乓球、排球、网球、羽毛球等,这些运动可以通过“一远一近”的方式锻炼眼睛睫状肌的调节力。(据《中国青年报》)

餐桌上的预制菜,你了解吗?

●钱甜

随着现代生活节奏的不断加快,预制菜已经成为越来越多人饮食选择。这些方便的食品在短时间内提供了美味的食物,但同时也引发了一些关于它们的疑虑。对于探讨预制菜的种类、安全性以及营养价值等,你了解吗?

如何定义预制菜?

预制食品的历史可以追溯到20世纪60年代,起源于美国。那时,人们开始寻求更便捷的餐饮选择,这促使了速食和快餐文化的兴起。

在20世纪80年代到90年代,国际快餐品牌如肯德基等进入中国市场,引领了快速食品潮流。市场上也开始逐渐出现净菜加工配送工厂,北京、上海、广州等地相继开始发展。与此同时,中国也开始引进一些外国生产的速冻食品,如速冻汤圆等,为国内的预制食品市场打



视觉中国供图

下了基础。

在2000年前后,国内陆续出现半成品菜生产企业,对肉禽和水产等原材料进一步加工。到2014年前后,外卖平台蓬勃发展,平台也开始快速发展料理包市场。到2020年前后,受多重因素影响,预制菜需求激增,餐饮商家推出预制菜年夜饭等,预制菜市场步入快速发展期。

对于预制菜是否有标准和定义?2022年6月2日,中国烹饪协会发布了团体标准T/CCA 024—2022《预制菜》,将预制菜定义为以以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工(如分切、搅拌、腌制、滚揉成型、调味等)和/或预烹调(如炒、炸、煮、蒸等)制成,并进行预包装的成品或半成品菜肴。

而在其他国家,预制菜的定义则各有不同。美国的预制菜概念源于家庭替代餐,是一种家庭外进行制作家庭内消费的饮食解决方案,在保留原有家庭口味、保证食品卫生安全的基础上,主菜和主料在家庭以外加工,以家庭外购熟食、调理半成品和加工配菜的方式,以期尽量减少家庭备餐过程中所耗费的时间和工作量。

日本餐饮产业按照加工方式和销售方式的不同分为外食、中食和内食等三种形式。中食又被称为料理食品即预制食品零售业,指在超市、便利店或快餐店等场所购买制作好的盒饭或即食调理食品,可带回家中或工作场所,无需经任何调理或加热即可直接食用的就餐方式。而在外食和中食、内食与中食之间,也存在一些预制菜肴的模糊地带,例如餐厅送餐至家中、购买半成品菜肴回家制作等。

预制菜安全吗?

预制菜有多种类型:即食类,即已完成杀菌和熟制,开封后可直接食用的产品,如八宝粥、罐头等;即热类,即已完成杀菌和熟制,经过复热即可食用的产品,如自热火锅、自热米饭等;即烹类,即已完成对主要原料的一定加工和烹饪,可直接进入烹饪的产品,如酸菜鱼料理包,速

食碗菜等;即配类,即已完成杀菌和熟制,经过复热即可使用的产品,对植物性食材进行预处理、清洗、切分、消毒、漂洗、去除表面水分等处理,对动物性食材进行宰杀去毛、去鳞、去内脏,洗涤、分割等处理,再经预包装后储存、流通的产品,例如免洗免切的净菜、蔬菜沙拉等。

许多人担心的是,预制菜安全吗?目前,全国预制菜标准建设已经达到了92条,其中包括企业标准40条(包括现行和已废止的标准)以及团体标准52条。

值得注意的是,目前尚未制定出全国统一的强制性国家或行业标准。中国烹饪协会和中国食品工业协会制定的预制菜的团体标准,明确了预制菜的原料质量、理化指标、污染物限量、微生物限量等方面要求。从理论上说,合格的预制菜产品能够达到食品安全标准。

预制菜有营养吗?

在预制菜产业中,生产加工是核心环节,而加工技术直接影响着产品的营养成分、物理性质和感官特性。然而,碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素、膳食纤维等人体必需的营养素在食物的加工和保藏过程中都有可能发生变化。

目前的问题在于,预制菜领域的营养安全和品质研究以及法规保障相对不足。尽管营养素的重要性众所周知,但仍然缺乏统一的营养标识标准,这给行业和消费者带来了一些挑战。

对于预制菜在特殊场景下的使用,也无明确规定。比如当群体为学生、老人和病人等特殊群体时,如何保证预制菜达到营养餐标准?

因此,开展在预制菜生产过程中的营养安全品质研究,确保产品在加工和保藏过程中营养价值能够得到保留,是目前该领域较迫切需要解决的问题。同时,应制定更为明确和全面的法规标准,以确保预制菜行业在产品营养标识和食品质量方面能够达到一致的标准。(据《文汇报》)

“国家发行了一种数字货币,一个人只能买一单,一单1000元,到年底时保底能赚回来5万元”……如此拙劣的骗局,6年间让超过1万名受害人上当。

2023年下半年,福建省漳州市公安机关成功打掉一个诈骗犯罪团伙,查明涉案金额达2亿元。近期,检察机关陆续对该案12名主要犯罪嫌疑人提起公诉。

号称“投资一千赚五万”

2023年4月,漳州市公安机关发现,55岁的吉林人邢某忠自2018年1月以来,假借国家政策,以“配合国家打赢经济保卫战”“支持央行数字货币”等为幌子,炮制虚假投资项目,以获得高额回报为诱饵实施诈骗。

67岁的林某宗在漳州市一小区当保安。几年前,小区里一个熟人告诉他:“国家发行了一种数字货币,一个人只能买一单,一单1000元,到年底时保底能赚回来5万元”,并叮嘱林某宗“这是国家秘密,千万不要跟别人说”。

“他还给我看了文件。我当时听到是‘国家出面’,就信以为真,用自己和家人身份花5000元买了5单,对方寄给我5张印有名字的金卡。”月薪仅有2000元的林某宗说,“经我介绍,两个朋友分别投资了近万元。”到了年底,5张卡迟迟没有兑现,林某宗才意识到可能被骗,于是在儿子劝说下到公安机关报案。

多名受害人说,缴纳费用成为会员后,就可以获得报单币,然后通过报单币激活微信群里发的“盛世中华”网站上的账户,就能获得数字货币,一个报单币号称兑换5万元。

“采用饥饿营销的方式在微信群里推广,每人只能用身份证号、手机号购买一个报单币,在团伙自导自演下,报单币单价从100元逐渐上涨到1600元。”漳州市公安局台商投资区分局刑侦大队大队长蔡意彬说,不少老年人争先恐后抢购,很多人偷偷用家人、朋友的个人信息购买。

在“盛世中华”项目结束后,该团伙又虚构“盛世中华复投”项目,诱骗已是会员的人员再次以500元、5000元两个额度投资;此后又以“盛世中华”网站被国外攻击需要激活为名,虚构“盛世中华圆梦链激活”项目。虽然单个受害人被骗金额多在数千元,但受骗人数多,社会影响极坏。

警方查明,该案涉及人员1万余人,多数为50岁以上的中老年人,不少人家庭条件并不富裕。

“很多受害人对该项目深信不疑,见到民警找上门来,就连续多日四处躲避。”办案民警王志君说,有受害人质问,“微信群里说了,可能会安排公安局来测试‘忠诚度’,你不是测完了吗?怎么还不走?”

五级代理抽成渔利

专案组立足于对受害者银行卡、微信流水、通话记录、账册等的分析,逐步发现该团伙实施诈骗项目的时间、金额、各层级的代理人及核心人员。2023年7月,警方发起集群战役收网,在全国范围内累计抓获犯罪嫌疑人178名。

“这是一起集接触性诈骗、电信网络诈骗、传销为一体的混合型案件。”办案民警董文奇说,犯罪团伙建立大量微信群,裂变式发展下线,层级代理多,参与人员多、蔓延速度快。

蔡意彬介绍,该诈骗团伙组织架构严密、分工明确,从高到低共有五级代理,财务、宣传、发展下线、统计等小组各司其职。

58岁的涉案人员、三级代理张某秀说:“2017年底,我被一个不熟悉的人拉进‘盛世中华’微信群,之后不断进群、不断发展下线,最多时共加入16个微信群,每个群都有500人。”

不少参与者像张某秀一样,开始是诈骗的受害者,随着在骗局中越陷越深,为了回本,又成为诈骗团伙成员。

办案民警举例说,40多岁的徐某是河南某企业职工,她在“盛世中华”等项目前后投入近20万元,在明知回本无望后开始发展下线,自己组织团队,当微信群“话事人”;在被查获后,法院认定其诈骗金额约200万元。

各级代理以多种方式抽成渔利。张某秀一笔一笔算出了自己的“生财经”:一是年终奖,如果当年下线投资额超过100万元,可获14万元的“宝马奖”;二是微信群发言奖金,以群红包的形式发,多则几百元,少则几十元;三是报单抽成,报单币每单各层级一共按20%抽成;四是截留下线资金,各级代理多会克扣下线转上来的小部分资金。

公安机关提供的一份该团伙2018年春节红包发放名单显示,发放资金总额为2496万元,其中最多的刘某霞团队收款金额高达300万元。

亟需加大对中老年人防骗宣传力度

这类骗局看起来非常拙劣,为何能引诱数以万计的受害人?

办案民警说,该诈骗团伙打着“爱国”的幌子,使用“数字货币”“一带一路”“中国梦”等时常在新闻媒体曝光的词汇,要求必须使用中国农业银行的银行卡转账,因为“只有农业银行才是农民的银行,才最安全”。

据介绍,诈骗团伙还经常以“扶贫”“慈善”的名义,到微信群里家庭困难的会员家中慰问,送钱送物,再进行拍摄、直播。这些招数令很多受害人坚信,参加的项目就是在“支持国家战略”。

办案民警认为,亟需加大对中老年人群体的防骗宣传力度。“一些偏远山区、农村的中老年人、独居老人防范意识差,很容易被洗脑;城镇的中老年人在社区往往形成一个社交圈,圈子里一旦有人中招,很容易拉一批人下水。”

公安机关提醒,凡是以“国家战略”“民族资产”等为名义,吸引加入微信群、QQ群的,都要高度警惕,更不要参与以此为由组织的投资、筹款行为。一旦发现类似违法犯罪线索或被骗,应第一时间向公安机关举报。同时,年轻人应多关注身边老人的投资行为,为老人普及防骗知识,发现疑点及时提醒。

号称『投资一千赚五万』骗局如何让万余人上当