



视力训练、食疗调理能帮助孩子提高视力吗

乐乐最近跟妈妈抱怨,玩耍的时候眼镜总是滑落。看着电视上宣传的“神奇”仪器和眼贴,乐乐妈妈动心地想买回来,给乐乐治近视。这样的做法是对的吗?

视力训练能提高视力吗?

其实,近视是不能治愈和逆转的。所以,声称可以治愈近视的产品,家长们要慎重对待。家长对孩子的近视越来越重视、对孩子近视度数加深的焦虑情绪,可能造成花了钱却没有达到近视防控目标的后果。

一些视力保健场所,宣传可以通过自行研制的视力训练方法,提高孩子视力,治疗近视。部分家长也会发现孩子经过一段时间的训练,在该场所里检查的视力“确实”有所“提高”。但是,通过视功能训练,实际的近视度数不会因此而降低。

掌握一定科普知识的家长,会发现其中的蹊跷。

视力训练骗局

第一

视力就像我们的身高一样,虽然基本稳定,但仍然可以在不同的时间段存在细微的差别,比如一行视力表的改变,很难辨别是不是正常的视力改变。

第二

视力检查需要规范的光线环境和距离。部分场所的检查环境很可能故意不达标,而且孩子识别视力表也会有一个学习过程,尤其是低龄的孩子,随着对视力表的熟悉,视力检查结果也可能出现变化。

第三

市面上有一种视功能训练,确实能达到“提高裸眼视力”的目的。但它能提高裸眼视力的原理,是通过改变大脑对模糊的认知力。大脑对模糊的认知有相当大的可塑性,在视觉训练中,大脑不断地经过模糊适应这一调节后,同样的屈光不正可以表现出更好的识别能力。裸眼视力提高的实质是大脑通过不断调节,适应了模糊看东西的感觉。要想让眼睛长期适应这个模糊状态,那么你的眼睛和大脑就需要不断调节,这样一种长期不放松的状态最后可能会导致近视度数加深更快。

食疗调理可以逆转近视吗?

这个说法是错误的。某些宣传提到通过食补可逆转近视,比如枸杞水、鱼眼睛、猪肝、鱼肝

油等,这些食物富含维生素A(又称视黄醇)、参与视紫红质的合成,增强视网膜的感光能力。适当补充维生素A对眼睛有益,但过量摄入可能会引起维生素A中毒反应。所以,正常人均均衡饮食即可,不需过量摄入,也不存在治疗近视的作用。

有些营养成分是可以保护视力的。比如维生素D是一种日常生活中常见的微量元素,适量补充维生素D能够帮助降低眼睛对外界的敏感性,帮助老年人预防眼底出现黄斑病变;再比如叶黄素是存在于视网膜黄斑区的主要色素,可以帮助视网膜抵御紫外线,有助于保护视力。因此,平时可以给孩子多补充富含维生素D和叶黄素的食物,如海鱼、动物肝脏、蛋黄、玉米等,但也建议结合身体实际情况,均衡饮食即可,不建议过量补充,因为它们对近视并没有治疗作用。

跳出食品添加剂的四大误区



食品添加剂的使用由来已久,随着现代食品加工工艺的改进和食品工业的发展,食品添加剂的研发和使用也取得了长足进步,对食品工业发展起到了积极的推动作用。然而,由科信食品与健康信息交流中心日前发起的《中国消费者食品添加剂认知调查》显示,仍有消费者对食品添加剂存在四大误区。

误区1:长期大量摄入有害健康

经调查,62%的消费者认为,“长期大量摄入食品添加剂有害健康”。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示,“长期大量”其实是外行话。比如在评估食品添加剂安全性时,要充分考虑“终生、每天、大量摄入”的极端情况,因此网络上所谓的“长期大量摄入有害健康”几乎不可能出现。此外,国家标准在限定食品添加剂的使用范围、使用量时也是“算总账”,因此,大家担心的“叠加效应”也涵盖在内了。

实际上,我国对各类食品添加剂的使用范围和剂量都制定了严格、详细的标准,按规定允许使用的食品添加剂,都经过了全方位科学、严格的安全性测试和评估。同时,相关法律还规定,只有在技术上确有必要使用的食品添加剂,方可列入允许使用范围。另外,我国目前批准使用的合成食品添加剂,都是已经在两个以上的发达国家批准使用的。

所以,只要严格按照国家规定的品种和剂量使用食品添加剂,安全性是有保障的,人们不必将其视为洪水猛兽。

误区2:天然来源比人工合成的更安全

调查显示,70%的消费者认为,“天然来源比人工合成的食品添加剂更安全”。“天然”优于“人工”的传统观念很容易被移植到对“食品添加剂”的认知中。

其实,所有食品添加剂的大规模使用都依赖于“人工”生产,完全依靠从天然动植物或微生物中提取难以满足需求。而且,人们很难从食品添加剂的名称准确判断其来源,比如“柠檬黄”“苋菜红”的命名源于与柠檬、苋菜相似的颜色,本质都是人工合成色素。

国际食品科学院院士、北京工商大学教授罗云波表示,这种想法可能与人们普遍存在的“化学恐惧症”有关,但不论是天然来源,还是人工合成的食品添加剂,都是化学物质,在管理上也是一视同仁:用同样的方法和准绳去评估其安全性。因此,批准使用的食品添加剂是同样安全的,无论何种来源。

误区3:“0添加”“0防腐剂”更安全

本次调查显示,66%的消费者认为,“0添加”

“0防腐剂”的食品更安全。防腐剂在食品中的主要作用是抑制有害菌的繁殖,不让细菌和霉菌在食品中产生毒素。防腐剂只要在规定的用量下添加,不会对人体造成危害。现在许多食品都强调不添加防腐剂,似乎这样才最健康,其实有些食品如果没有防腐剂,就很容易被细菌污染,反而可能存在食品安全隐患。

中国工程院院士孙宝国指出,“0添加”“0防腐剂”是典型的恐慌营销,利用消费者对食品添加剂的担忧和不信任,反过来进一步强化“食品添加剂有害”的认知。实际上,“0添加”“0防腐剂”并非更安全,有时还对消费者产生误导作用,可能对其他产品形成污名化和不正当竞争,不利于食品行业的良性发展。

误区4:三聚氰胺、瘦肉精是食品添加剂

三聚氰胺、瘦肉精是两种典型的违法添加剂,然而本次调查显示,仍有近八成消费者将其误认为是食品添加剂。

中国工程院院士陈君石指出,只有政府批准使用的才是食品添加剂,未经批准使用的是违法添加剂。食品添加剂被妖魔化,一定程度上是由于消费者混淆了食品添加剂与违法添加剂。

尽管政府有关部门、专业界和食品行业围绕食品添加剂已经做了大量科普,但依然还有很长的路要走。为此,建议专业界进一步加强传播策略研究,让科学知识和理念真正做到“入耳入心”。

如何远离泳池中隐藏的健康风险

暑假来临,游泳池、各种嬉水乐园成了学生和家长们纳凉嬉戏的好去处。但是,游泳场馆是公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意卫生很可能在游泳过程中感染疾病。泳池水中有哪些看不见的健康威胁?如何才能远离这些“小烦恼”?北京疾控中心今天提醒,小心这几种“游泳病”。

咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可以手、毛巾等为媒介,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。前驱症状为全身乏力,体温为38.3℃至40℃,自觉流泪、眼红和咽痛。体征为眼部滤泡性结膜炎、一过性浅层点状角膜炎,耳前淋巴结肿大等。

咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

预防措施:咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。

预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

急性出血性结膜炎

俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感、眼痛、流泪、畏光以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用相关滴眼液进行预防。

急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿透后出现流脓及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

预防措施:泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或他物去抠。

为防止池水进耳,最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液脓性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。

预防措施:避免接触传染,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。

热茶还是冰水哪个更解暑

夏至后,湿气大量从地上往空中蒸腾。同时,火辣辣的太阳一个劲儿地照着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑,成了每个人都关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里,全身凉透。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会令身体产生诸多伤害。

为什么呢?首先,人喝进去的大量冰镇饮料,需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内,导致体内温度骤降,暑热聚集无法散发,会增加中暑的风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症。此外,吃得过凉还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。所以,想用一杯冰水来打败暑热是行不通的!

天气越是热,越应该喝茶,尤其是热茶,这才是真正的解暑法宝。

这又是为什么呢?喝茶,能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深层的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶,那就来杯常温水。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味,本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。

所以,在解暑功效上,热茶完胜冰水!

茶叶的品种有很多,一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春花、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉,夏季饮用,可清热解暑。而且,绿茶大都是以新叶为原料,制作步骤也相对简单,没有经过发酵,使其天然的物质得到了很好保留,香味清新淡雅。

除了喝茶,再给大家推荐几款汤水,简单易学,好喝又解暑热。

推荐几款解暑汤水

三豆汤

健脾祛湿 利水消肿

三豆即赤小豆、绿豆和黑豆。绿豆是夏季清热解暑的常用食材,家里应该常备。赤小豆能够利水消肿,改善水潴留。黑豆虽没有解暑功能,但黑豆的营养价值要高于绿豆和赤豆,可用来均衡营养。煮三豆汤前,要先将豆子泡几个小时,用小火慢熬至三种豆都熟烂,然后饮用。容易胀气的人请勿饮用。

罗汉果山楂茶

化痰止咳 消食健胃

取罗汉果1/4个、山楂15克。将罗汉果稍弄碎,和山楂一起放入锅内,加适量清水,煮30分钟,去渣留水饮用。可随个人口味调整罗汉果和山楂的用量配比。山楂的酸搭配罗汉果的甘,酸甘化阴,能缓解夏季炎热引起的口渴多饮的症状。有胃肠道炎症者慎用。

来源:人民网、健康中国等

2023年度朔州“最美退役军人”候选人名单公示

为深入学习贯彻落实习近平总书记关于退役军人工作的重要指示精神,持续加强对全市退役军人思想政治引领,发挥强化荣誉激励、先进典型作用,中共朔州市委宣传部、朔州市退役军人事务局、朔州军分区政治工作处联合组织开展2023年度朔州“最美退役军人”学习宣传活动。按照“政治性、先进性、代表性、时代性”原则和“政治过硬、品德优良、实绩突出、事迹感人、群众认可”要求,经自下而上严格审核、遴选推荐,朔州“最美退役军人”评审小组会议研究,并提请局党组审议,确定丰喜月等10名退役军人为2023年度朔州“最美退役军人”候选人,现将候选人名单予以公示,接受社会监督。

2023年度朔州“最美退役军人”候选人员名单

(按姓氏笔画排序)

丰喜月,男,汉族,中共党员,1979年出生,1997年入伍,2005年退役,山阴县城市管理综合行政执法局职工
田发,男,汉族,中共党员,1968年出生,1984年入伍,2016年退役,山西朗驰科技有限责任公司法人、执行董事
张志生,男,汉族,中共党员,1971年出生,1985年入伍,1999年退役,朔州领航红旗汽车销售服务有限公司董事长
杨群,男,汉族,中共党员,1984年出生,2002年入伍,2019年退役,怀仁市新家园乡滋润村党支部书记、主任
陈昇,男,汉族,中共党员,1983年出生,2001年入伍,2014年退役,晋能集团铁峰煤业有限公司职工

段仁新,男,汉族,中共党员,1986年出生,2005年入伍,2007年退役,应县段寨村仁慧种植专业合作社理事长
荆海龙,男,汉族,中共党员,1977年出生,1994年入伍,2015年退役,朔州市公安局扫黑办民警
赵东山,男,汉族,1972年出生,1990年入伍,1995年退役,朔州市新思维职业培训学校工会主席
党永高,男,汉族,中共党员,1982年出生,2000年入伍,2005年退役,朔州市鑫满园大酒店有限公司总经理
袁日勇,男,汉族,1990年出生,2009年入伍,2017年退役,山西新华书店集团朔州有限公司职工

声明

母亲李晓芳不慎将孩子薛世豪的《出生医学证明》丢失,编号Q140025517,现声明作废。
父亲李鹏不慎将孩子李泽睿的《出生医学证明》丢失,编号R140078553,现声明作废。
母亲王俊芳不慎将孩子刘思涵的《出生医学证明》丢失,编号Q140033272,现声明作废。
母亲尹文兰不慎将孩子邱佳怡的《出生医学证明》丢失,编号Q140024848,现声明作废。
父亲蔚海龙不慎将孩子蔚鑫(曾用名:蔚嘉)的《出生医学证明》丢失,编号K140406723,现声明作废。
母亲李锋不慎将孩子徐芊涵的《出生医学证明》丢失,编号Q140026458,现声明作废。
父亲李志龙不慎将孩子李科的《出生医学证明》丢失,编号Q140030450,现声明作废。
母亲岳艳不慎将孩子刘子昊的《出生医学

证明》丢失,编号Q140020662,现声明作废。
母亲岳艳不慎将孩子刘欣悦的《出生医学证明》丢失,编号M140106763,现声明作废。
母亲郭建兰不慎将孩子刘佳怡的《出生医学证明》丢失,编号Q140031225,现声明作废。
母亲张霞不慎将孩子解瑾蓉的《出生医学证明》丢失,编号Q140024618,现声明作废。
母亲张霞不慎将孩子解瑾怡的《出生医学证明》丢失,编号L140512280,现声明作废。
母亲田爱玲不慎将孩子霍志惠的《出生医学证明》丢失,编号M140211713,现声明作废。
母亲田爱玲不慎将孩子霍小丽的《出生医学证明》丢失,编号Q140031082,现声明作废。
母亲赵梅不慎将孩子杨峪的《出生医学证明》丢失,编号Q140021034,现声明作废。

大同师范高等专科学校2023年普通高考三年制师范专科招生

大同师范高等专科学校始建于1913年,1978年开始招收高考三年制师范专科生,学校办学历史悠久,学习氛围浓郁,学生管理严格。秉持“立足师范,多元发展,内涵建设,质量兴校”的办学理念,鼓励学生参加专升本考试进入本科院校深造,帮助学生通过全国教师资格证考试,据本校统计近年来通过专升本考试超过50%的毕业生升入本科院校深造。学校每年积极联系全国各地一百多家单位来学校举办毕业生就业洽谈会,免费为学生搭建就业平台,毕业生就业总体态势良好。学校执行国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金和国家助学贷款、生源地信用助学贷款政策,为家庭困难学生提供勤工助学岗位。

招生录取办法:

考生参加当年高考,在8月10日8时—8月13日18时登录山西招生考试网,填报专科(高职)院校批志愿,由山西省招生考试管理中心划定全省专科录取线,学校网上录取并下发录取通知书。

学校地址:大同市平城区同泉路1081号(乘6路、31路车大同师范站下车)
学校网址:https://www.dtsz.edu.cn
联系电话:0352-2186878 18735207007



2023年普通高考三年制山西省分专业招生计划和收费标准

招生对象	院校代号	专业	招考类型	招生计划	学费(元/年)	住宿费(元/年)
高中毕业生	6073	计算机应用技术	文史类	30	4000	600
			理工类	50		
		大数据技术	理工类	40	4000	
			文史类	20		
		心理咨询	文史类	40	4000	
			理工类	30		
		旅游英语	文史类	20	4000	
			理工类	20		
		中文	理工类	30	4000	
			文史类	40		
		学前教育	理工类	150	2600	
			文史类	165		
		小学教育	文史类	110	2600	
			理工类	90		
		小学语文教育	理工类	200	2600	
			文史类	240		
		小学数学教育	理工类	90	2600	
			文史类	40		
		小学英语教育	理工类	60	4000	
			文史类	70		
		现代教育技术(计算机方向)	理工类	13	2600	
			文史类	13		
		音乐教育	艺术综合	30	5000	
		体育教育	体育(文)	15	3000	
体育(理)	15					