

养成健康用眼 抵御网络诱惑

国家卫健委发布青少年健康教育核心信息及释义

新华社北京9月25日电(陈聪、金地)近视该如何防治?网络成瘾的界定标准是什么?国家卫生健康委员会25日发布《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》,就肥胖、近视、网络成瘾等青少年主要健康问题和影响因素进行了梳理和总结。

中国健康教育中心主任李长宁在国家卫健委当天召开的新闻发布会上说,青少年是国家的未来和民族的希望,促进青少年健康也是我国实施“健康中国”战略的重要内容。据介绍,此次核心信息编写针对目前青少年健康教育面临的核心问题和关键领域,包括养成健康文明的生活方式、合理用眼、通过合理膳食和科学运动保持

健康体重、积极应对青少年心理问题和网络成瘾等行为问题等共九项内容。

就家长普遍关心的子女视力问题,《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》介绍,不良的视觉环境及行为是导致近视在青少年中高发的主要因素。而在出现近视迹象后,不戴近视眼镜或故意矫正不足会加快近视的发展。

释义建议,青少年应主动学习眼部健康知识,养成健康用眼习惯,读写连续用眼时间不宜超过40分钟,非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟、每天累计不宜超过1小时,每天接触自然光时间应在60分钟以上。

就目前我国青少年出现

的网络过度依赖现象,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示,网络成瘾背后原因复杂,家庭关系、学业、焦虑或抑郁等原因都可能导致青少年出现网络过度依赖行为。陆林建议,当出现沉迷网络念头时,青少年可通过反复暗示、自我鼓励、转移注意力、加强现实人际交往等方式抵御网络诱惑。

据李长宁介绍,本次核心信息及释义编写遵循科学性、适用性原则,信息客观准确,语言表达与青少年阅读能力相适应。下一步,国家卫健委将继续完善核心信息与释义,并以此为依据,编写健康科普材料、开展健康教育活动,持续推进青少年健康工作。



9月25日,游客在肥西县官亭镇张祠村无花果种植基地采摘无花果。

近年来,安徽省肥西县官亭镇积极调整农业产业结构,发展以油桃、无花果种植为特色的生态休闲产业,助力农民增收。

新华社记者
刘军喜 摄

老党员庄技新

托举1个多小时救出落井老人

今年已经60岁的庄技新是江苏无锡惠山区舜柯社区的一位普通市民,也是一名老党员。平时的他就是个热心肠,邻居和同事谁家遇上了难事,他总是第一时间前去关心。

2017年7月20日,庄技新正和朋友喝茶聊天。突然接到电话,说附近有人落井了,于是他赶紧和朋友一起,穿着拖鞋就跑去落井地点。

来到现场后,他们发现,有一老人掉进了一口还在使用的老式古井里。在了解情况后,庄技新二话不说,就把绳子绑在自己身上,然后三下两下就下到了井里。当时,井里的水面离井口足有5米,到井下后他才看到,水都没到了落井老人的下巴,而老人的脑袋正流血不

止,说话已经不清晰,情况相当危急。

怎么办?如果老人在井里呆久了,不但身体可能会因为井水太凉而抽筋,伤口也可能恶化。考虑到此,他决定把老人从水里拉上来。于是,他将自己的双脚呈扎马步状卡在井的两壁,然后硬生生地将160斤左右的老人托举起来,然后等待消防人员前来救援。

为了让老人保持清醒状态,他一边托举老人,一边和老人聊天鼓励她不要气馁,一边给自己打气:一定要坚持到消防人员赶来。作为一个已经60岁的人,那样的托举负担还是相当大的,好在消防人员及时赶来,大家成功地将落井老人救出。

事后,他悄悄离开,也没再

提这事。但是事情却在当地传开了,最终媒体多方寻找,将他的义举报道了出来。

面对众人的赞扬,庄技新却谦虚地表示这没什么,“救人本来就是应该做的事情,是大家一起的功劳,不是我一个人的!”而当被问及下井时是否害怕时,庄技新笑了:“当时只想着把人救出来,下井是我的本能反应。在坚持的一个多小时里,双臂双脚紧绷得早已麻木,但我总想着再坚持一会儿就好。”

(据中国文明网)



博览天下

折翼天使



近日,“意大利小姐”选美比赛的决赛落下帷幕,值得注意的是,夺得季军的选手为一名残疾女子。该女子十分开朗地展示着自己的假肢,整个人青春靓丽,十分迷人,宛若“折翼的天使”。

(据环球网)

吓坏宝宝



近日,一则拍自美国伊利诺伊州皮奥里亚动物园的视频在网上走红,一只狮子从背后偷袭一位名叫贝勒的小女孩,所幸观光玻璃防止了狮子可怕的偷袭,惹得女孩由惊喜变惊吓。

(据环球网)

马拉汽车



近日,一段有趣的视频走红网络,视频显示,在爱尔兰首都都柏林的巴利弗莫特地区的克洛弗希路,一辆白马拉着平板车载着一辆报废的吉普车在马路小跑,两种新旧交通方式结合在一起成了一道奇景。

(据环球网)