

学习桌、近视治疗仪、营养液……

开学了，“学习用品”套路又来了

开学季，家长们又开始忙着给孩子们置办各类“装备”了。除了学习用品，学习桌、近视治疗仪、各种功能性补品也不时撩拨着望子成龙的家长们。不过，这些名目繁多的产品，是否真他们有宣传的功效？也许，它带给家长们的更多是心理安慰。

补脑营养液

多吃加重代谢负担，提防含兴奋类物质

一日三餐的营养摄入，对于部分家长来说，已经不能承载他们对孩子的爱了。给孩子补充额外营养，以期提高孩子的记忆力和抗疲劳能力是不少家长的期望，这也正是不少营养液、补充剂的卖点。那么记忆力是如何形成的？这些产品真的有用吗？

“目前科学家对记忆力是如何形成的还没有研究定论，只有一些假说，例如，人脑中有860亿个神经元，各种各样的刺激会促使神经元生成突触连接并形成神经通路，通过反复刺激可以加强这些突触连接，这可能是细胞层次上学习和记忆的生物学机制。”东南大学生物科学与医学工程学院、儿童发展与学习科学教育部重点实验室杨元魁博士表示，不要迷信市面上一些宣称能补脑的营养液，因为这有可能适得其反。

“营养品过量进补会加重身体代谢负担，而宣称能快速提神的营养液，还要提防是否有兴奋剂。有时这些兴奋类物质很隐蔽，未必会标注在外包装上。如果长期服用，可能会让孩子的神经系统发育异常，神经想持续兴奋的话，需要的刺激会越来越大。一旦没有强烈的刺激，记忆力、注意力会受影响。”杨元魁说，其实家长不必太焦虑，增强记忆的最好方法就是睡眠、运动以及通过食物摄入营养。

他建议，可以参考中国营养学会发布的膳食宝塔，每天摄入足量的优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素等，以保证孩子的身体所需。

此外，足量的睡眠也可以及时让大脑“推陈出新”。“近年来科学界发现，人的年龄越小，脑神经细胞的代谢越旺盛，代谢产生的废物就越多。这些物质积累多了，会损伤神经细胞，导致注意力下降、记忆力下降、情绪失控、抑郁烦躁，还可能会使得老年痴呆提前到来。”杨元魁说。睡眠是对白天学习的知识和技能加工的过程，在睡眠中，大脑会将白天习得的经验进行提取、加工，决定哪些记忆转化为长时记忆，哪些被舍弃，也就是遗忘。

网红学习桌

有辅助、提示作用，重点是维持正确姿势

进入开学季，培养孩子的学习能力、学习习惯甚至是养成良好的学习姿势，成为不少家长的目标。在某知名购物平台上，不少商家的学习桌开始大促销。反射护眼贴膜减少眼疲劳、从小远离近视驼背等字眼，成为不少学习桌的卖点。有些家长不惜重金为孩子购买了昂贵的课桌椅，但它们究竟能否让孩子挺直腰杆、预防近视？

“近几年，因为驼背来看病的孩子，确实有所增加，这与学习负担重，写作业、听课时不注意坐姿，行走时身体松松垮垮都有些关系。”南通大学附属医院骨科主任刘播告诉科技日报记者，学习桌可以起到辅助、提示的作用，但如果不能让孩子维持正确的坐姿、行走姿态，还是可能造成驼背。

刘播建议，克服驼背，一是让孩子养成好习惯，另外也可以多让孩子做引体向上等运动。

记者在网络搜索发现，不少学习桌的桌板调节角度不可谓不精细。最佳书写角度为10°、阅读15°、绘画40°……这些卡尺般的设计角度能否筑起孩子视力的护城河？

“到底多大的桌面夹角能预防近视，目前还没有统计学的分析，近视防控与阅读时间、阅读距离都有关系，预防近视还是要通过减少用眼时间，阅读距离保持在33厘米以上，同时增加户外活动时间。”南京市第一医院眼科主任医师王晶说。

什么样的课桌椅更有利于保护视力与预防近视？北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣表示，在家中，不能用餐桌、餐椅或者床来代替。对于有可调试桌椅的家庭，可以根据孩子的身高，按照中小学生课桌椅各型号的身高范围表，找到适合孩子的桌面高和座面高。也可以让孩子坐在椅子上，大腿和小腿垂直，背挺直，上臂下垂，手肘在桌面以下3至4厘米的原则来校正课桌椅。

近视治疗仪

短期内或提升视力，效果并不持久

近年来，与近视的斗争成为不少家长的心病，眼花缭乱的近视治疗方案也层出不穷，近视治疗仪就是其中的一种，但它们到底能带来多大的近视矫正希望？

“有临床观察显示，有的近视治疗仪可以在短时间内补充光照的不足，促进视网膜多巴胺分泌，设备特定光源的刺激可以让脉络膜厚度恢复，从而抑制近视的发展。但毕竟缺乏基础研究的支撑和大量的样本做临床观察研究，所以我们一般也不向患者推荐使用近视治疗仪。”王晶说。

“有的近视治疗仪是通过变焦，让眼睛一会看远，一会看近，来训练眼球的睫状肌不断地收缩、放松，以缓解近视；还有一种是通过雾化治疗，帮眼睛放松。但从临床效果看，戴近视治疗仪的孩子，短期内可能视力微微有所提升，但过后就又回到原来的水平了。”南京医科大学附属第二医院眼科主任张晓俊告诉科技日报记者，近视治疗仪的治疗效果比较有限。

“近视的形成原因复杂，目前人们对其还没有完全了解，遗传因素和环境因素是近视形成的重要原因。目前，近视是可防可控不可治，而每天2小时的户外活动是预防近视最好的方法。沐浴在阳光下，阳光能使眼球分泌多巴胺，以达到控制近视的目的。”张晓俊说。

有研究显示，视网膜多巴胺，日间含量较高，夜间含量较低。多巴胺作为视网膜上光调节释放的神经递质，可提高日间视网膜功能，通过光和视觉信号抑制眼球的生长。所以多在户外活动，增加日照照射对近视防控有很好的作用。

目前只能通过一些方法部分控制近视的进展，张晓俊说，业界认可的方法一是配戴角膜塑形镜，二是每晚使用0.01%低浓度的阿托品，但即使是这两种方法，疗效都只有50%左右。

同时他建议，孩子学习时，应该保持“三个一”，即书桌到胸部距离一拳、眼睛到书本距离一尺、握笔到笔尖的距离为一寸。

（据《科技日报》）

张居正



熊召政 著

明两年都不得来京，杨本庵那里又铁面无私地清查他的私田。衍圣公即便想见皇上当面诉苦告水叫叫屈，都找不着机会呀。”

朱翊钧仔细一琢磨，觉得冯保分析得有道理，不由得笑了起来：“这个张先生，做事滴水不漏，环环相扣，他起念头要做的事儿，没有做不成的。”

冯保这么多年来，虽然小事上与张居正难免有些磕碰，但大事上二人总是配合默契。这时趁机奏道：“太后选张先生主持内阁，真是皇上的福气。”

“唔，”朱翊钧点点头，接着说，“杨本庵的题本，依朕看就准了他，把它发内阁拟票。”

“是，那第二道奏疏呢。”

“你是说南京户部的那道吧，”朱翊钧又把第二道奏疏拿起翻了翻，问道，“大伴，张先生倡议给全国子粒田征税，去年征了多少？”

“从南京户部这道奏折知道，仅南直隶就增加了九十多万两税银。”

“为何南京户部要单独上这道本子？”

“老奴听说，南直隶的势豪大户，多半是开国功臣之后，对于子粒田征税反对尤烈，而南直隶各州府的赋税，历来由南京户部负责征收，当时的南京户部尚

书郭坦感到加征子粒田薄税，难度太大，心存畏惧就上本请求致仕。”

“朕记得这事。还是去年四月，咱听了张先生的建议，准予郭坦离任回籍，并同意两广总督殷正茂接任此职。”

“这殷正茂深得张先生器重，”冯保说着摇头一笑，拿眼觑着朱翊钧，赞道，“也难怪，殷正茂的确是难得的干才。广西荔波县剿匪，李延剿了三年，把土匪从一万剿成了十万。殷正茂甫一到任，三下五除二就把匪首生擒了。他到南京任户部尚书，首先就腾出两间大房子，把那些有头有脸的势豪大户请来，好酒好菜招待，吃饱喝足，当场就铺开纸笔墨砚，要每个人立下字据认领各自名下的子粒田征税额度。有人知道殷正茂翻脸不认人的秉性，当场签字画押。有人不信邪，把笔一丢，拿班做势想拍屁股走人。对不起，殷正茂一声令下，当即涌出一大队兵丁，将这些簪缨贵族团团围住，殷正茂脸一拧就变成了阎王，他恶狠狠说道，‘子粒田征税是皇上主意，我殷某人替皇上执法，你们谁敢放肆，莫怪我对他不客气。王子犯法与庶民同罪，你们名头再大，也是天子的臣民。子粒田的税银谁敢不交，我就封他的宅子。我殷某跟土匪打了那么多年的交道，怕过谁？’说毕，扬长而去。把闹事的

大户们都关在那两间大屋子里，每餐只给一小碗发霉的糙米饭和一瓢有盐无油的老白菜帮子。这些锦衣玉食之人，哪受得了这般折磨？不出三天，个个都乖乖地签字画押。原来，据北京户部统计，南直隶的子粒田税额，能征到七十万两就很不错了，殷正茂到任，却征到了九十多万两。”

“这个殷正茂还真有两下子，”朱翊钧眸子一闪，感慨道，“张先生用了两个户部尚书，南部殷正茂，北部王崇古，都是带兵打仗的总督出身。这种人办事，都是杀气腾腾的，也唯有这样的人，才可以为国家理财。”

“是啊，”冯保咽了一口唾沫，说道，“老奴猜测，殷正茂这道折子，一是表功，二来是塞人家嘴巴的。”

“此话怎讲？”

“殷正茂为了征税，几乎把南直隶的势豪大户得罪完了，他也知道这个后果。若皇上就此事给他一道嘉奖，等于是帮他开脱了。”

“这倒是，”朱翊钧微微点了点头，下旨道，“大伴，你让内阁就按你说的意思，拟几道嘉奖的话，也不要褒得太过，让劝戚们看了寒心。”

“是。”