

保护视力 守护成长

健康定海

本报讯(记者 王晗璐 刘琪琳 通讯员 董海平 赵芳芳)近视防治关系到青少年一代的健康成长。连日来,记者通过走访城区内多家眼镜店、部分医院的眼科了解到,新学期伊始是学生视力检查、配眼镜、换眼镜的高峰期。如何更好地切实做好学生近视防控工作,守护“心灵的窗口”?记者进行了多方了解。

在檀枫小学教育集团城东校区,老师向学生讲解有关保护眼睛的小知识,学生踊跃举手,并就内容老师展开互动。下课铃响起,学生有序在走廊内排队进行望远,

让眼睛得到适当放松。同时,该校还自编了护眼操,坚持让学生每天上下午各做两遍。“平常我们在学校里都会通过做眼保健操、望远和一些体育活动来保护自己的眼睛。”檀枫小学教育集团城东校区二(2)班何妮表示,在家里的时候也会注意做作业的姿势,谨防用眼过度。

据了解,开学前,檀枫小学教育集团城东校区对每个教室进行照明科学检测,保证各个教室采光均达到省定的教室采光标准。同时,学校还根据各班学生身高统计数据调整课桌高度,提醒教师减少长时间使用多媒体等电子教学设备。此外,通过家校教育合力,将防控近视网络辐射到家庭和社会,提醒家长规范家庭采光、督促养成正确的阅读习惯、控制孩子视屏时

长不超过1小时等方面积极做好孩子近视防控工作。

在定海区机关幼儿园,小朋友们在老师的带领下通过蒙眼贴画、闭眼走直线、绘画宣传等游戏活动让孩子们了解保护视力的重要性,萌发保护视力的意愿。同时利用卡通版视力检测表,将“检测视力”融入到孩子们的区域游戏,让孩子们在玩乐中了解到相关护眼知识。“在幼儿护眼层面,我们主要是通过游戏活动和日常渗透这些方面让孩子们知晓爱护眼睛的重要性,并传授保护眼睛的方式方法。”定海区机关幼儿园副园长王蓓鑫告诉记者,园方还在日常饮食方面通过一些营养菜谱的制定,添加一些含有保护眼睛视力成分蔬菜,保护孩子们的视力。

据了解,去年,定海儿童青少年近视率约53%,相较前年下降了一个百分点以上。“通过我们近几年对我区幼儿园小朋友体检数据的统计,80%左右的幼儿园孩子是没有远视储备的,从某种意义上说这会加快眼睛眼轴增长的速度,从而增加近视的概率。”定海区中心医院耳鼻喉科副主任医师王舟盛告诉记者,在日常生活中家长应多加关注孩子视力情况。一旦发现近视要尽早带孩子去正规医疗机构检查并及时进行干预。此外,增加户外活动的时长,多晒太阳也是预防青少年近视的有效措施,而针对已经有近视现象的孩子,则要控制其生活学习中的用眼时间,减少使用电子设备的时长和频率,也能起到控制度数加深的作用。

畅享春日美好时光



连日来,不少市民趁着晴好天气来到户外,享受美好春光。市民三五成群坐在草坪上,沐浴着温暖的阳光。孩子在家长的陪伴下放风筝,尽情奔跑,感受春风拂面的惬意。

记者 陈炳群 摄



诺如病毒来势汹汹 提高警惕科学预防

本报讯(记者 倪妮 朱凯华 通讯员 张云 胡丹平)记者从区疾病预防控制中心了解到,近期处于诺如病毒感染的高发期。诺如病毒传染性极强,常在学校、托幼机构等集体单位引起流行,因此市民要做好个人卫生、食品卫生、饮水卫生等,积极预防诺如病毒感染。

正值冬春之际,舟山市妇女儿童医院的儿科门诊近期接诊了多个出现呕吐、腹泻症状的患儿。有的患儿病情较为严重,表现为全身乏力、精神差等症状,大多被诊断为疑似感染了诺如病毒。“最多的时候儿童病区三分之一的患儿都被诊断为疑似感染了诺如病毒。”市妇女儿童医院儿科一病区主任医师陈飞告诉记者,诺如病毒的发病以轻症为主,潜伏期一般为

1—2天,起病突然,以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现。儿童以呕吐症状为主,腹泻为黄色稀水样便,可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状,但通常不会表现为重症,但可出现脱水。

诺如病毒的高发季节为每年的10月至次年3月,具有传染性高和传播速度快的特点。“保持良好的卫生习惯,加强锻炼,做好个人防护都可以有效预防诺如病毒。”陈飞说,家中的食物要煮熟煮透,特别是一些海鲜水产类,瓜果蔬菜类食物要清洗干净,不吃隔夜冷饭、冷菜,以防病原的侵入。饭前、便后、加工食物之前或手被污染后要彻底清洗双手,孩子尽量避免去人群聚集的地方,确需外出时做好自身防护和手卫生。

要保持健康规律的作息,锻炼能够提高身体的免疫力,增强身体对病毒的抵抗能力。值得注意的是,酒精消杀对诺如病毒无效,因此如果家中有人出现呕吐、腹泻后,污染物品和场所要及时用含有效氯1000毫克/升的消毒液进行清洗和喷洒,家庭做好开窗通风。“感染诺如病毒后,一般情况下无需特殊治疗,以对症支持治疗为主,大部分患者2天至3天会好转。”陈飞强调,对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,诺如病毒胃肠炎可导致脱水等较严重的症状,生病期间需密切关注健康状况。

当下,诺如病毒感染等传染病进入流行季节,而学校、托幼机构环境较封闭、人群相对集中,更易引起传染病暴发和流行,为进一步

加强学校、托幼机构传染病防控,区疾病预防控制中心也于近日开展春季学校传染病防控指导工作,全面走访舟山小学、舟山幼儿园、区机关幼儿园等全区11家学校(托幼机构),要求学校(托幼机构)在传染病流行期间要加强预防性消毒和通风工作,加强对教职员工、学生及家长传染病预防和个人卫生知识的宣传教育,教育学生勤洗手、喝开水、吃熟食,养成良好的卫生习惯,切实增强师生防病意识和能力。



扫码看视频

文明健康 有你有我 公益广告

分餐夹
细嚼慢咽

吃多少、点多少

不剩饭、不剩菜

文明礼让



用公筷、用公勺

请自觉排队

点菜适度

节约用餐

剩菜打包

◀上紧接第1版

他的左手本有旧疾,不能干重活,半个多月前才堪堪恢复,而在当下,他已顾不了那么多,几乎使上了全部的力气。

另一位参与救人的热心市民邓晨红在路过时听到盛双伟的呼救,毫不犹豫地爬上水管,与水中的救人者一起将车辆翻正,救援过程中,他的手机不慎掉落河中,直到上岸了才发现。“我是名党员,看到这种情况肯定是要救的,党员一定要带头,义不容辞。”记者在事发后第二天上午见到邓晨红时,儿子刚刚给他买好新手机,家人的无条件支持让他觉得

参与救援更是无怨无悔。

与盛双伟差不多同时跳入河中的谢琦舟,努力克服阻力,帮助车内人员脱困,与其他人一起合力将车翻正,而后穿着湿透了的衣服步行了近30分钟回了家。在转运伤者的过程中,舟山民安救援队队员何斌正巧路过此地,有着急救经验的他与袁科二人轮替对伤者进行心肺复苏,并跟随120急救车一同抵达了医院。

面对危急,这些热心市民在最低气温只有5℃的料峭夜晚,义无反顾地跳入冰凉的河水中,尽全力挽救生命,为城市增添了一份温情。他们的勇敢和善良值得我们每一个人学习和传递。

“狮行助米林 赢港续情益”公益行活动举行

本报讯(记者 郑震 胡思佳 通讯员 林津莹)近日,在区委统战部的牵线下,香港尖沙咀狮子会和中国狮子会浙江慈航服务队进行友好结对,共同赴白泉镇米林村开展“狮行助米林 赢港续情谊”公益行活动。

当天,一场精彩的文艺演出在米林村文化礼堂上演,辖区100余位老年人坐在一起,欣赏女声独唱、器乐演奏、戏曲等节目。其间,狮友们还为老人们开展理发、量血压等服务,受到大家的欢迎。狮友们还走访了该村低保、低边及困难家庭,并

送上了米、食用油、牛奶等慰问品。

据了解,国际狮子会是全球最大的慈善服务非政府组织,香港尖沙咀狮子会、中国狮子会浙江慈航服务队作为该组织的重要组成部分,多年来积极参与公益和慈善事业。其中,浙江慈航服务队与米林村已结对6年,积极助力该村基础设施改造等,组织开展各类服务20余次,慰问老年人450人次;香港尖沙咀狮子会自1975年成立至今在香港及周边地区蓬勃发展,并为社会上有需要的人士提供服务。

气温缓慢回升 昼夜温差仍较大

本报讯(记者 黄婷 张真 通讯员 陈佩佩)连日来,定海天气晴好,气温逐渐回升。

据定海区气象台预测,本周以晴好天气为主,仅今天夜里到明天上午有小到中雨,气温逐步回升,最高气温16℃左右,不过最低气温仍较低迷,3月1日和3月2日最低气

温分别为8℃和6℃,3月3日—3月5日最低气温为2—3℃,局部有霜。

相关专家提醒,眼下正是冬春交替时节,虽然气温缓慢回升,但昼夜温差比较大,广大市民尤其是老人和儿童应注意适时增减衣物。此外,定海常年入春时间为3月15日,入春还需再等等。

破坏监控再盗窃 狡猾盗贼难逃法网

平安定海

本报讯(记者 刘琪琳 通讯员 胡哲昊)“警察同志,我们这里进小偷了。”区公安分局岑港派出所近日接到一群众报警,称自己在岑港街道册子岛经营的超市被人盗走数条香烟及3000余元现金。

民警经初步现场勘查,发现整体较为整齐,没有被四处翻找的痕迹,然而几个箱子里和烟柜上的香烟都不翼而飞,甚至连收银台暗格内的现金也不见了。与超市工作人员交流得知,工作人员前一天夜里23点整理完货物才离开,而超市内凌晨1点至2点的监控却无法查看,其他时段,也没有发现任何异常,一直到上午7点左右店主开门上班时,才发现店里的香烟和收银台的现金都不见了。“为何正好在关键时间的监控无法查看?”怀着这个疑问,民警

案嫌疑。然而仅凭一段模糊的监控来寻找嫌疑人却并非易事。“案件不破决不罢休”,民警当即对现场周边开展走访调查,并沿着嫌疑人的轨迹反复模拟实验,推测嫌疑人的逃逸方向。

经过一系列的努力,民警终于获得了突破性的线索,并在一个路边的集装箱上发现一个监控探头。于是,民警走进集装箱和里面的人员打招呼了解情况,一名神情可疑的人员引起了民警的关注。“这些香烟是哪来的?”民警在集装箱窗户旁边的纸箱内,突然发现大量香烟,且香烟的种类、数量与报警人提供的情况非常接近。经审查,该名人员对盗窃行为供认不讳。在作案期间,犯罪嫌疑人先后关闭了集装箱上的监控设备,断开了超市监控的线路,并在作案后将香烟和现金藏匿在集装箱内。经鉴定,被盗的香烟零售价6000余元。目前,案件正在办理中。

警方提醒,广大居民群众要增强安全防范意识,妥善保管好个人随身物品,遇到可疑情况或被盗窃及时报警处置。

“海”味画展展现海洋文化

本报讯(记者 沈诗桥 韩地樨 通讯员 葛琳璐 文/摄)日前,“摇着舢板过大洋”中国画展在干览镇新建村乡村艺术馆举行,现场展出48件国画作品,由3位舟山本土画家创作,通过国画形式展现舟山海洋文化,传递舟山人民不懈努力,追求美好生活的精神。

走进艺术馆,可以看到一幅幅包含舟山传统海洋文化的画作,《摇着舢板过大洋》画作挂在画展的醒目位置,画中舟山老渔民摇橹姿态、头像特写和群体祖像栩栩如生,给人一种摇着舢板奋力过大洋的磅礴气势。据介绍,摇着舢板过大洋,这既是舟山人千百年来自古不变的初心,更是舟山人不懈努力,追求美好的精神图腾。

张高俊、徐慈云、陈海平本土画家创作,他们自小耳濡目染渔民生产、生活的画家,各自致力于用他们手中的画笔,留住舟山的过去,记载舟山的当下,描绘舟山的未来。该画展举行后吸引了众多前来观赏的市民,不少市民一边观赏一边感叹画作充满舟山“海”味,部分市民还拿出手机拍下画作,更有许多年长的舟山本地市民称看着画作仿佛回到儿时的码头,引起了自己与家乡的共鸣。



扫码看视频