

学习桌、近视治疗仪、营养液……开学季,不少家长忙着给孩子置办各种“装备”。在商家的宣传中,这些产品有些能治疗近视、矫正坐姿,有些能提高记忆力和抗疲劳能力。但研究表明,合理膳食、多运动、养成良好的生活习惯才是孩子们健康成长的关键。

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,是否真有他们宣传的功效?也许,它带给家长们的更多是心理安慰。

开学了,“学习用品”的套路又来了……



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860亿的神经元,各种各样的刺激会促使神经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,这可能是细胞层面上学习和记忆的生理机制。”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来。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,还可能使得老年痴呆提前到来。为了将这

些废物从脑中清除,使神经细胞不受干扰,就需要睡眠。睡眠时,脑脊液会冲洗大脑,把代谢的废物裹挟着排出大脑。”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。

在杨元魁看来,运动对于提高孩子的记忆力、注意力也至关重要。“运动可以使得大脑的供血更为充足,让大脑有足够的神经效能,促进大脑发育,多运动的孩子大脑更活跃、更高效。”

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,行走时身体松垮垮都有些关系。”南通大学附属医院骨科主任刘璠告诉记者,身体处于挺拔状态时,肌肉要紧绷,相对比较紧,而驼背时状态松

弛,所以人会有一些惰性。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。

青少年常见的脊柱畸形有两类,一类是驼背,另一类是侧弯。“有的是由于基因缺陷,有的是姿势性驼背和特发性侧弯。”江苏省人民医院副主任医师李青青告诉记者,驼背患者常见的是由于长期低头等不良坐姿导致的,少部分由于脊柱结核等疾病所致,姿势性驼背或侧弯一般不严重,通过锻炼身体就可以矫正。而特发性侧弯,至今还很难说清楚是什么原因。

李青青建议,预防驼背主要靠保持正确姿势,平时也可以经常慢跑,例如每天

慢跑15—20分钟;也可以多游泳,让脊柱充分伸展,姿势性驼背矫正的黄金期在青少年阶段,如果过了十五六岁,发育快结束了,再矫正就晚了。

刘璠建议,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。餐桌、餐椅经常会过高,而床软且低。对于有可调试桌椅的家庭,可以根据孩子的身高,按照中小学生学习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—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记者,近视治疗仪的治疗效果比较有限。

眼球其实就像一架照相机,要拍清楚照片,需要聚焦在底片上。对焦的过程就叫调节,是依赖眼内肌肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩,也就是调节紧张,看

远就是弹簧舒张,也就是调节放松,过度的调节就可能致近视。

“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。(本报综合)

教育动态

我市两高校与碧云绿化公司合作 开创绿化产学研合作

本报讯 记者朱亚平、通讯员宋志强、杨凯报道:近日,湖北科技学院、咸宁职业技术学院及湖北碧云园林绿化有限责任公司三方缔结校企合作合作关系。为整合校企资源优势,提高高校教学质量和科研水平,提升碧云公司科技创新能力,围绕咸宁生态优先、绿色发展战略,依托绿色发展项目,打造五彩咸宁香城泉都,实现自然生态公园城市宏伟目标,两所高校与碧云公司经过半年时间的磋商筹备后,建立了校企战略合作关系。

据了解,碧云绿化公司作为我市城市园林绿化龙头企业,业务涉及绿化生产、施工、养护等多个领域,对高端专业人才、技术创新有着迫切需求;作为全省少有的开设了园林专业的两所高校,具备人才培养和技术转化的优势,但缺少学生实习实践的平台。

据介绍,三方将充分利用各自的资源开展合作,学习一体、产教融合,实现学习与企业、专业与产业、课程与岗位三对接,达到校企共育人的目的;共建共赢,以研带产,充分发挥校方的博士团队、教学基地和实验设备,依托企业的生产场地、资金优势和产业项目等资源;共同建设,以研带产,开发新技术新产品,带动教学质量提高,实现校企合作的有机结合和优化配置,为共同培养经济社会发展需要的人才开辟新的途径。

通山县教育局“三亮三比三评”

激发党员教师队伍活力

本报讯 通讯员张远杰、汪延煜、徐世崇报道:今年以来,通山县教育局坚持以党建引领教育发展,在全县教育系统71个党支部、1300余名党员中深入开展“三亮三比三评”活动,充分激发党员教师队伍活力。

据了解,该局通过亮身份、亮承诺、亮标准激发教师队伍动能。结合岗位职责,教学要求,细化并公示承诺事项,教学内容,工作标准,督促党员教师履职尽责,示范带头完成教学任务。通过比作风、比服务、比业绩提升工作效能。以作风、服务、业绩为重点,鼓励党员教师晒出成绩单,通过业绩比拼,激发党员教师的内在动力,营造比、学、赶、超的浓厚氛围。通过党员互评、学生家长评议、股室及领导点评调评争潜能力。通过逐级评议,领导谈心等方式,让党员教师得到公平全面评价,促使党员教师自觉补短板,强弱项,不断提升工作水平、激发工作潜能。

截至目前,该县教育系统党员教师接受党课培训人数达93%,党员联系留守儿童1100余人,帮助他们解决生活上、学习上难题难事340余件,深受上级有关部门及学生家长的赞扬。

通城

乡村学子搬入新校区

本报讯 记者陈希子报道:近日,通城县马港镇金山村石源小学60多名“山里娃”终于搬进了宽敞、明亮的新教室,开始了新学期。据了解,该校由咸宁军分区协调,联合政府部门援建而成。

据悉,金山村位于通城县马港镇东南部,距县城40余公里,是一个偏远的山区深度贫困村。之前的村小学教学建筑破旧,学生教室与教师宿舍混搭在一起,教学设施条件落后,教学质量不高。村里的适龄儿童或舍近求远到其他小学上学,或跟随外出务工的父母到外地上学,非常不方便。

“再穷不能穷教育,再苦不能苦孩子”。咸宁军分区在与金山村结成帮扶对象后,始终坚持扶贫、扶志与扶智同向发力的原则,在大力改善该村基础设施、发展扶贫产业的同时,还积极协调政府部门、帮扶企业捐助助学,为石源小学新建了教学楼、食堂及其他附属设施,改善该校的办学条件。

经过1年多的建设,崭新的教学楼、宿舍楼、学生食堂坐落在青山脚下,教室里课桌椅、教学板、多媒体教学设备一应俱全,满足了全村适龄儿童接受优质教育的需求。

咸安烟草组织观看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会



9月8日上午10时,咸安区烟草专卖局组织干部职工观看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会电视直播。

展热烈讨论,并认真学习习近平总书记重要讲话精神。收看结束后,大家纷纷表示观看全国抗击新冠肺炎疫情表彰,再一次感受到了同心战疫、众志成城的力量,将以抗疫先进模范为榜样,向英雄致敬、向先进学习,不忘初心、牢记使命,在工作岗位上发光发热,为国家、为社会贡献力量。(徐梦双)



赤壁市开展商贸企业安全生产检查



中秋、国庆假期即将到来,为切实做好常态化疫情防控,保障安全生产,赤壁市从9月7日起组织开展为期1个月的商贸企业安全隐患大排查。

设施、人员管理等方面安全生产和常态化防疫工作的督查监管。安全生产管理检查组要求商贸企业时刻紧绷安全生产和常态化疫情防控这根弦,在确保安全生产和疫情防控硬件设施配备的同时,切实保障节假日市场供应,加强企业安全巡查和应急处置,确保人民群众度过一个安全稳定、平安祥和的中秋、国庆节。(黄兵 肖旋 杨雄 龙晓)

市公共资源交易中心 弘扬“店小二”精神 严格做到“十个不”

本报讯 通讯员何琳琳报道:近期,市公共资源交易中心推出“十个不”的服务举措,要求干部职工服务事项不推诿,法定工作时限不超时,信息服务费收取不超标,投标保证金退还

市公共资源交易中心要求把弘扬“十个不”作为服务准则,全员学习,深刻领会,对标践行,真正把市场评价作为第一评价,企业感受作为第一感受,切实为市场主体提供优质便捷的服务。今年以来,制定《关于进一步优化营商环境服务市场主体的工作意见》,建立重点政府投资项目包保联系服务制度,对2020年市本级政府投资项目开展全程跟踪包保联系

服务。开发“不见面开标”系统,帮助招标人和投标企业方便、快捷、安全地完成招标投标活动,先后有178个项目实行“不见面开标”。推行容缺服务机制,对咸宁市第二人民医院建设配套工程等一批项目实行“绿色通道”,促进项目顺利实施。加大企业投标保证金退还力度,今年1至8月退还投标保证金542笔、6694.06万元。实行五项免费服务,下载招标文件免费、投标保证金退还、提供标书编制软件免费、为市场主体提供培训免费、电子招投标CA数字证书重复注册免费,受到企业好评。

勘察建筑设计院考察学习转企改制

本报讯 通讯员赵爱报道:日前,市住建局副局长孙金兰率队市勘察建筑设计院院长余仁强一行7人,赴襄阳、荆门两地对经营类事业单位转企改制工作进行考察学习。

考察组通过实地考察与座谈交流相结合的方式,详细学习了襄阳市第二建筑设计院和荆门市建筑设计研究院经营类事业单位转企改制工作的政策设计、方法程序等具体内容,特别是对转企改制的工作体系、人员安置、保

