

本周迎立秋
天晴高温久

本报讯(记者 祁博)上周,我市虽有降雨,但仍炎热。预计,本周我市以晴好天气为主,最高温度35℃左右,最低温度23℃~24℃。

具体预报如下:星期二,晴天间多云,东北风转偏北风2~3级,23℃/32℃;星期三,多云间晴天,偏北风2~3级,23℃/34℃;星期四,晴天间多云,偏北风转偏东风2~3级,24℃/34℃;星期五,晴天间多云,偏东风转偏南风2级左右,24℃/35℃;星期六,晴天到多云,偏南风2~3级,25℃/35℃;星期日,多云间晴天,偏南风2级左右,24℃/35℃。

本周二,我们将迎来秋季的第一个节气“立秋”。立秋的到来并不代表气温就此下降,此后至处暑节仍有持续高温,真正凉爽一般要等到白露节气后。近期,我市处于晴雨频变的状态,人体感觉潮湿闷热,三伏天还未结束,请大家注意防暑降温,尽量避免午间户外活动。

市气象局关于农业生产的建议:需关注周后期高温天气对生产生活及出行的不利影响。加强田间管理。目前,我市秋收作物将陆续进入产量形成的关键时期,各地应根据苗情、墒情做好水肥管理,土壤偏湿田块要及时清沟理墒,确保秋收作物正常生长及产量形成。加强病虫害的监测防治,高温高湿天气易诱发病虫害,需做好病虫害的监测和防治工作,特别应注意玉米南方锈病的防治工作。

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

暑假孩子玩手机,家长如何应对

本报融媒体记者 宋云层

不知不觉暑假已过半,“孩子天天玩手机怎么办?”现在的孩子很多手机控、电脑控,不知道怎么做才能让他们远离电子产品。”暑假以来,不少家长为孩子沉迷手机而焦虑不已。针对假期孩子“电子产品不离手”的问题,记者采访了多位家长,心理咨询师专家也来为家长指点迷津。

孩子玩手机让家长担忧

8月6日,记者在采访中了解到,不少家长为暑假孩子玩手机的事情感到担忧。

最近几天,家住睢阳区北海路的杨女士几乎每天下班回家都会和14岁儿子吵架。放暑假以来,杨女士的儿子总是躺在床上玩手机,暑假已经过半,可作业才做了一小部分。

无独有偶,家住新城国际小区的刘艳也为孩子玩手机的事头疼不已。刘艳的女儿今年10岁,由于平时经常玩手机和平板电脑,眼睛已经近视200多度,医生建议她尽量少接触电子产品。可刘艳夫妇白天上班的时候,女儿跟奶奶在家,可每天她下班回到家,都看到女儿抱着电子产品玩得不亦乐乎。

为实时掌握孩子身处何处,市民张女士为儿子配了电话手表。暑假期间,儿子的电话手表不离手。张女士的儿子说,他喜欢在手表上和伙伴聊天,或者用电话手表看视频。“一玩起电话手表,就感觉时间过得很快。”为此,张女士和儿子“约法三章”,可尽管如此,她不在家的时候,儿子还是经常玩电话手表。

这些做法值得借鉴

不少家长认为,爱玩是孩子的天性,家长不能因为孩子玩手

“放暑假后,孩子经常玩手机、看电视,而且总是爱躺着看。”8月5日,梁园区的宋女士说,她的孩子刚上小学,平时周末家长对其玩手机和看电视的时间进行控制,但是到了暑假,因为家长要忙于工作,孩子明显过于“放飞自我”,经常一看手机和电视就持续几个小时。

不少家长纷纷表示,假期里多次发现孩子躺在沙发上、床上看电视、玩手机。商丘市东风眼科医院主治医师唐云燕提醒,长期侧躺着玩手机会对眼睛造成一系列伤害,比如诱发或加重近视、屈光参差、斜视,出现双眼视功能异常、视疲劳等。

唐云燕说,长期侧躺着玩手机属于近距离用眼过度,尤其对青少年群体来说,会诱发或加重近视。侧躺着看手机时,双眼视物距离不等,动用的调节力也不相等,长此以往,可能导致屈光参差,也就是说,双眼屈光度数差异超过100度。屈光参差患者视物时,双眼视网膜上所成的像的大小存在差异,即不等像,有

躺着玩手机影响视力

医生:应养成良好的用眼习惯

本报融媒体记者 鲁超

可能造成成像困难,从而出现头晕、阅读困难、视觉模糊等;屈光参差患者可能出现双眼视功能异常,比如双眼视、立体视异常,导致无法从事一些精细度、立体视要求高的职业。此外,屈光参差还可能导致斜视的发生。

“躺着看手机不只会对青少年群体的视力造成影响,一些成年人及老年人来医院检查发现近视,同时存在屈光参差或者斜视,其中很多人都有侧躺着看手机的习惯。”唐云燕说,躺着玩手机、看电视等除了影响视力,还会压迫肌肉和脊柱。人在侧躺着玩手机时,如果没有很好的支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时

间长了就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

唐云燕提醒,如果长时间盯着手机看,不断变化的光影会给眼睛造成持续的刺激。因为儿童的手臂长度不足,看手机时一般距离眼睛比较近,很容易造成眼疲劳,严重者会造成引起睑板腺缺失、萎缩,功能下降,长此以往会导致干眼症,也会造成近视、散光等永久性的伤害。“10周岁以下的儿童,每天使用电子产品的时间不应该超过1小时。躺着看手机是不

好的习惯,这种姿势对眼球的压迫力最大,容易造成视力下降。经常使用电子产品的人群,如果出现眼睛不适、干涩、视物模糊等情况,一定要及时就医。”

“平时应该养成良好的用眼习惯,要合理控制使用电子产品的时间,不要长时间看电子屏幕。玩手机、看电脑时,要注意有意识地多眨眼睛。一次连续用眼不要超过1小时,每隔1小时就要休息15分钟至20分钟。休息时,要尽量眺望远处,或者闭眼,这样眼睛才不容易疲劳和干眼,也不容易引起近视的进一步加深。”唐云燕说。此外,暑假期间,家长应该更加注重孩子的视力保护,培养良好的用眼习惯。

在陈路看来,亲子关系十分重要。有时候不要去看孩子做得怎么样,要先检验亲子关系好不好,如果亲子关系好,很多问题都容易解决。“当家长和孩子建立好亲子关系,和孩子变得亲密以后,你会发现孩子愿意听你的。相反,如果亲子关系不好,你告诉孩子要怎么做,孩子很可能会产生逆反心理,容易和家长产生冲突。”陈路说。

陈路强调,除了建立亲密的亲子关系,制订规则也同样重要。那么,规则该怎么定?陈路认为,要和孩子共同探讨,尊重孩子的意见,让他参与到规则的制订中,甚至给他一定的主导权,而不是家长单方面制订规则让孩子去执行。



8月7日,工人在商丘文化艺术中心施工现场进行外部装修作业。商丘文化艺术中心项目位于日月湖东北侧,总建筑面积67033平方米,其中包含群艺馆、大剧院和科技馆。项目建成投用后将进一步完善城市功能,丰富市民的文化生活。 本报融媒体记者 崔坤摄

8月6日晚,在日月湖景区南广场,市民围坐在一起观看公益电影。近日,“光影世界 出彩中原”公益电影主题放映活动走进我市,把一部部公益电影送到群众身边,满足群众精神文化需求。 本报融媒体记者 崔坤摄



立秋节气养生:早睡早起 滋阴润燥

本报融媒体记者 刘玉宁

暑未退,秋意临。8月8日,迎来了秋季的第一个节气——立秋。立秋是秋天的第一个节气,虽然立秋节气到来,但闷蒸模式仍未“退场”。市中医院治未病中心主任医师郑芳忠提醒,立秋不等于入秋,眼下仍处中伏阶段,暑热可能还会持续,但此后昼夜温差将逐步加大,市民衣食住行方面要逐步进行调整。

“立秋过后,早晚逐渐凉爽,白昼变短,常有‘秋乏’的说法,此时应当注意调整作息时间,保证充足睡眠,宜‘早睡早起’。”郑芳忠说,立秋后,并不意味着真正入秋,“秋老虎”可能还会发威,昼夜温差会逐渐加大,市民需注意防止夜间着凉,夜间少用空调,可趁早晚凉爽时开窗通风,保持室内空气新鲜。

此外,郑芳忠表示,秋季适当早起可减少血栓形成,对于预防脑血栓等缺血性疾病有一定作用。睡前用温水泡脚,以助睡眠。由于立秋时节暑热未尽,虽有凉风时至,但天气依旧变化无常。郑芳忠提醒,早晚温差较大时,需注意保暖,否则会影响机体对气候的适应能力,易受凉感冒。

立秋时节的饮食养生,如《饮膳正要》所言“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮”。因此,入秋宜注意滋阴润燥,适当选食芝麻、糯米等柔润食物,以益胃生津。

郑芳忠介绍,夏秋交替时节,身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗,再加上食欲不振,活动减少,整个人的身体状况处于相对低下的水平,摄入减少而消耗增多。要补充维生素和微量元素,可选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类制品等,也可以饮用一些果汁,如橙汁、柠檬汁、番茄汁等,既可补充维生素,又可帮助消化、健脾开胃、提高食欲。

郑芳忠提醒,立秋时节应多吃清淡食物。清淡饮食能

清热、敛汗、补液,还能增进食欲。同时注重蛋白质的摄入,每日摄入量在70克至90克为宜,且最好一半以上为鱼、虾、鸡肉、鸭肉、蛋、奶和豆制品等易被人体消化和吸收的优质蛋白质。

立秋之后,过段时间天气转凉,萧萧落叶等自然现象很容易引起人们的悲伤情绪,从中医角度来说,这是因为肺在五行属金,在情志为悲。所以说,这不仅仅是因为草木凋零带来的悲秋情绪,这里面其实又有学问。

想要调理悲伤情绪,要做到内心宁静,心情舒畅,培养乐观精神。即使遇到不开心的事情也要及时排解不良情绪,可以通过做一些喜爱的事情来缓解心理压力。

在运动方面,天气逐渐凉爽后,人们的室外活动会逐渐增多,但要避免运动过量。郑芳忠介绍,从夏入秋,人体的精气都处于收敛内养阶段,身体内的湿热没有完全消退,运动也应顺应这一原则,运动量应由小到大,循序渐进。

锻炼时以身体有些发热、微微出汗,锻炼后感到轻松舒适为标准。尤其是中老年人更要注意,相同的环境、相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人,宜选择太极拳、八段锦等运动,在一早一晚进行锻炼。运动前要做5分钟至10分钟的热身运动,运动后也要做数分钟缓和运动。



科普之窗

联 商丘市科学技术协会
办 商丘日报社