



电子产品时代 如何保护 孩子眼睛

□本报记者 任洁

随着现代科技的发展，幼儿园及家庭越来越多配备了电子产品，玩计算机、iPad的幼儿增多。在享受信息技术带来的种种好处的同时，有大人开始担心幼儿的用眼健康。对此，芳庄第二幼儿园园长孔震英结合多年经验支招：幼儿园和家庭要应用合适的材料和方式，帮助幼儿健康发展。

芳庄二幼是本市学前教育运用信息技术的“排头兵”，已构建起系统的信息化“e”课程，利用信息技术形成幼儿个性化的探索方式，帮助幼儿掌握知识，计算机成了幼儿最好的学习伙伴。在上周举办的芳庄二幼办学实践研讨会上，孔震英园长进行了经验分享。

为了让信息化教学开展的更科学，芳庄二幼与一家公司合作，对信息化设备尤其是iPad使用过程中光线的合理应用进行数据测量，为幼儿创设科学合适的信息化设备使用环境。

使用LED灯作为照明光源

首先，测量发现，在室内昏暗时，光强度较小，人眼看物体比较吃力，容易疲劳；室内明亮时，光强度较大，人眼不易疲劳，但不是室内光强越多越好。LED灯的光线几乎呈直线，且频闪微乎其微，肉眼几乎察觉不到；而白炽灯的光线频闪很快，灯光有较强烈的闪烁感，很容易使眼睛感到疲劳，若长期处于这种频闪较快的灯光环境下，较易产生视觉疲劳。

无论是光线较强的环境，还是在光线较弱的环境，随着人眼与iPad显示屏的距离越来越近，人眼可感受到的光强越来越强，且强度差值非常大。当人眼长时间距离显示屏太近时，眼部调节瞳孔的肌肉会长时间处于兴奋、紧绷状态，极易损伤视力健康。孔园长建议幼儿园和家庭能够使用LED灯作为照明光源，这样有利于保护幼儿的视力。

玩电子设备时注意坐姿

其次，幼儿玩电子设备时，小身体很容易凑近设备，眼睛离屏幕的距离特别近。建议幼儿注

意坐姿，使用iPad，尤其是在教室内，光照度比较暗的时候，更应保持屏幕与眼睛的距离。教师和家长可以在计算机桌子前面地上50cm处，粘贴控制提示线，在摆放计算机键盘的推拉板上夹大夹子，这样幼儿的小胸脯正好贴在板子上，让幼儿学会控制距离。

第三，幼儿使用信息化设备时，最危险的是电源。因为幼儿具有很强的好奇心和求知欲，看见东西喜欢触摸。所以教师和家长这时要注意观察，不要让幼儿接触电源插座等危险设备，同时要求幼儿具备一定的了解危险的能力，知道电源不能碰。大人在电源周围要做出提示，例如芳庄二幼在电源外面包上一个保护壳，也可以贴上“小心触电”的警告标志；还要教幼儿学会正确开关计算机的方法。

设置闹钟功能控制游戏时间

第四，幼儿年龄小，自己控制时间的能力较弱，教师和家长要注意设计幼儿游戏时间的控制方法。幼儿园设置了计算机活动区，经常有幼儿想多玩一会儿，恳求另外的幼儿，或直接霸占鼠标，甚至发生争吵；玩iPad也有类似情况。如何解决这个问题呢？首先要让幼儿了解，大人不是不愿让他们玩游戏，而是要保护他们自己的小眼睛、小身体，一定要游戏和休息兼顾。

经过教师与幼儿协商，幼儿同意遵守一条规则：两人一组游戏，每10分钟换另一组。教师在计算机旁边放置了时间提示器，幼儿开始游戏时，将提示器设置为10分钟响铃，到点提示器发出铃声，就可以提示幼儿该换组了。这样不仅可以很好地控制了游戏时间，达到保护眼睛的目的，还让幼儿学会互相谦让、协商，树立规则意识。另外，教师、家长还可以通过设置计算机自动关闭、闹钟功能等，来控制幼儿的游戏时间，久而久之就可以形成习惯。

第五，玩电子设备以前，教师会让幼儿先去洗手间，把小手洗干净再来玩。游戏结束后，再次让幼儿清洁双手，并且洗一洗脸，防止辐射。

失眠脱发可能是花惹的祸 有些植物莫在家养

□马丽

花草不仅让居室更有活力，还是应对雾霾等空气污染的好帮手。然而，并不是所有的花草都适合摆在室内。

太香的花别养。夜来香在夜间会释放大量香气，这种浓厚的香气对人体健康不利，长期摆在室内会引发头昏、咳嗽，甚至气喘、烦闷、失眠等问题；郁金香含有毒碱，人和动物在这种香气中呆上2至3小时，就会头昏脑涨，出现中毒症状，严重者还会毛发脱落；松柏类植物会分泌脂类物质，散发出较浓的松香味，对人体的肠胃有刺激作用，闻久了不仅影响食欲，还会使孕妇感到心烦意乱、恶心呕吐、头晕目眩；此外，牡丹、玫瑰、水仙、百合、兰花等名花也芳香袭人，但人们长时间处于这种强烈香味的环境中，会感到胸闷不适、呼吸不畅，还可能失眠。

当心过敏。玉丁香、五色梅、洋绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性，有时碰触它们也会引起皮肤过敏反应，出现红疹，奇痒难忍。

别把“毒花”带回家。黄色、白色杜鹃花含有毒素，误食会中毒，导致呕吐、呼吸困难、四肢麻木等，严重的会休克；含羞草中的含羞草碱，如果接触过多，会引起眉毛稀疏、头发变黄甚至脱落；虞美人含有毒生物碱，尤其果实毒性最大，如果误食会引起中枢神经系统中毒，甚至有生命危险；万年青含有一种有毒的酶，如果触及茎、叶的汁液，会引起皮肤奇痒、发炎，若被孩子抓玩或误咬，会因刺激口腔黏膜而引起咽喉水肿，甚至使声带麻痹失音；夹竹桃的茎、叶乃至花朵都有毒，其气味还会使人昏昏欲睡，智力下降。

家有老人孩子避免带刺的花。仙人掌虽然净化空气效果不错，但其表面密布的刺会不经意伤害到人，若家中有行动不便的老人或是不懂事的孩子，最好不要养。此外，刺梅等也有锋利的刺，茎叶含有毒素，也不要养。

家里可以养一些薄荷、柠檬草、吊兰、富贵竹等植物，不但没有危害，还能净化空气。

年底购买理财产品送豪礼 这种便宜最好别占

□汪棕

临近年底，笔者看到包括银行在内的各大金融机构推出了各种高收益理财产品，甚至对外宣传称“买理财产品送礼”、“预期最高年化收益率高达9%”、“到期有高分红”等标语，也吸引了很多市民前去咨询。

但是有业内人士提醒市民，年底选购理财产品需谨慎，尤其是那些收益高又送豪礼的产品更要提防，有些便宜最好不要占。

往往到年底，很多金融机构为了吸引市民购理财产品，经

常推出“买产品送礼”的优惠活动，比如送食用油、投资10万元送价值500元的豪礼、送礼送积分等等，甚至有些产品宣传称到期能有高分红。

对于金融机构这些营销手段，理财师表示投资者一定要抵制诱惑，预期收益率不等于实际收益率，要理性选择购买，有些便宜最好还是不要占。

还有一些分红型产品，基本都是保险，建议要仔细查看理财产品认购书。

生活资讯

吃乳鸽有哪些好处？

本报讯（记者 黄葵）记者从农业部门了解到，一种喜食高粱、玉米、小麦等原粮，无污染、20多日龄的乳鸽，目前正受到越来越多北方人的喜爱，本市的粗粮人家、眉州东坡连锁餐饮业的乳鸽销售经常是供不应求，需要提前预订。

乳鸽为何这样受追捧？《本草纲目》有关白凤的记载是这样的：“鸽羽色众多，唯白色可入药”、“一鸽顶九鸡”。目前我国养鸽业在特禽业中脱颖而出，其年产量成为继“三鸟”（鸡鸭鹅）之后的第“四鸟”，全国肉鸽存栏总量达到3000万对，年产43000万只。

在日前召开的首届中国肉鸽行业发展大会上，野谷健康产业集团执行董事夏云清表示：“乳鸽是由亲鸽自然孵化和自然哺育长大的，乳鸽自出生一直到28日龄上市，一直都靠亲鸽（父母鸽）哺乳喂食，因此称为乳鸽。

而亲鸽则是以玉米、小麦、豌豆、高粱等原粮风干后直接作为日粮，不经过任何加工、不添加任何防腐剂、药物及添加剂。因此肉鸽产品可以说是肉类食品中最干净、最绿色的产品。

据了解，乳鸽一般15至28日龄上市，其鸽肉鲜甜细嫩、骨细而脆，美味可口，营养丰富，是老少皆宜的营养滋补品和绿色食品。

经科学家、医学家和营养学家研究与测定，认为肉鸽肉具有补血、活血作用，可防治动脉硬化、高血压、气喘等多种疾病。同时，它富含维生素B族，对于毛发脱落、早白、中年早秃及贫血等疾病，均有较好的治疗作用。丰富的B族维生素和泛酸对腰腿痛等症状有治疗作用，需经常站立者及一些体力劳动者常发腰腿痛症，常吃鸽子可以减缓症状，对经常从事夜班工作的人，也有助于恢复体力。

【健康红绿灯】

绿灯

吃扁豆养脾胃



扁豆性味甘平，归脾经和胃经，有健脾、和中、益气、化湿、消暑的功效。对由脾胃虚弱导致的食欲不振、腹泻、呕吐等症状，可以起到一定的辅助治疗作用。糖尿病患者由于脾胃虚弱，经常感到口干舌燥，平时最好多吃一些扁豆。

葵瓜子益健康



向日葵瓜子是低碳水化合物、高维生素的健康零食，也是欧米伽-3脂肪酸、欧米伽-6脂肪酸和膳食纤维的极好来源。除此之外，瓜子中还含有植物营养素，可以降低患心脏疾病和某些癌症的风险。

红灯

饮食不要贪咸



饮食中95%盐分由肾脏代谢，吃得过咸，肾脏的负担自然加重。同时，饮食过咸会导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。建议每天摄盐量控制在6克以内。

红薯不宜多吃



红薯营养丰富，但是不宜多吃，因其所含的氧化酶可在人的消化道内产生大量二氧化碳，且红薯中的糖分含量非常高，不仅糖尿病人不宜食用，正常人吃多了也会产生大量胃酸，胃酸刺激收缩，会造成反吐酸水等情况，对于本身就有胃溃疡的人尤为不利。