

这个暑假哪里最“火”，孩子最多？除了各大景区、少年宫、博物馆、培训班……还有一个地方你未必知道，那就是各地的眼科医院。

每年的寒暑假各地的眼科医院都人满为患，放眼各大医院处处都是家长带着孩子检查眼睛的身影。7月底，我国首份国家义务教育质量监测报告公布，引起社会各界广泛关注。在报告显示的中小学生学习比较突出的健康问题中，青少年儿童近视问题位列其中，解决青少年近视问题形势严峻，迫在眉睫。

### 近视率拟纳入政府考核指标

# 打响视力保卫战 还孩子一双“慧眼”



## 近视率拟纳入政府考核指标

教育部、国家卫计委近日共同发布征求意见稿，规定将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核指标。争取至2030年，小学生近视率下降到38%以下，儿童青少年视力健康整体水平显著提升。

教育部发布《关于综合防控儿童青少年近视实施方案（征求意见稿）》，方案要求，将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核指标。争取到2030年，6岁儿童近视率控制在3%左右，小学生近视率下降到38%以下。

## 4类儿童最易得近视眼

现在人们近视眼的几率越来越高了，有些孩子才不到十岁的年龄就过早近视了，给自己的身心都造成很大的影响。其实，从医学的角度看，儿童时期出现的

近视，并非完全与用眼习惯有关，很多情况下，是与孩子的先天发育紧密联系在一起的。专家提醒，以下4类儿童最容易受到近视困扰。

### 出生时体重较低的孩子

如果婴儿在出生时的体重低于2500克，那么这类孩子在成长至青春期时，特别容易出现近视眼。这种情况该如何解释呢？出现这种情况的主要原因是，这类孩子由于出生时体重较低，先天发育不良，再加上后天的不良因素，会导致其眼轴发育比正常孩子的长，最终导致近视眼。

### 早产的孩子

而对于早产时间为2周或者超过2周的婴儿，经常会在儿童期就出现近视的症状。早产儿童发生近视的原因与出生时体重偏低的孩子相类似，均与先天发育不良有关。

### 睡觉不充足的孩子

拥有充足的睡眠时间，不仅跟儿童的生长发育有密切关系，而且也关乎孩子的眼睛健康。当孩子处于生长发育的加速期间时，如果不能保证孩子有充足的睡眠，就会引起近视眼。这种情况

况对于处于7-9岁或者12-14岁的孩子尤其突出，而且，当孩子由于功课负担重而被剥夺了宝贵的睡眠时间时，也容易出现近视眼。

### 父母均为近视眼患者的孩子

近视程度越高，近视遗传的几率就越大。这是医学界公认的共识。通常情况下，如果父母的近视度数低于300度，那么将近遗传给儿女的可能性则比较低；如果父母的近视度数介于300到600之间，那么近视跟遗传之间的关系就比较密切了；如果父母的近视度数高于600度，则遗传给自己孩子的可能性就比较大。对于父母双方都为高度近视的情况，将近遗传给孩子的几率非常高。

## 5招还给孩子一双“慧眼”

### 控制电子设备使用时长

从专家的角度看，孩子之所以会近视，环境是一个非常重要的诱因。户外活动少，高强度、持续地近距离用眼、以及每天玩手机、看iPad都在一个小时以

上，不良的阅读、握笔习惯等都会导致近视。如果孩子车内看电子产品，在昏暗、晃动的环境下看电子产品，对其的视力损伤更大。

预防近视首先要控制伏案或者使用电子设备的单次使用时间以及总时长。儿童一次伏案写字20到30分钟就该休息一下，进行远眺，而盯着电脑20分钟以后也应当休息一下。

### 多做户外运动

一项调查表明，儿童每周多在户外玩耍1小时，患近视风险将降低2%。确保每周14小时的户外运动可有效防止近视。

但是，户外运动等保护措施起到的作用是有限的，最重要的仍要尽量避免用眼过度，以及长时间接触电子设备，养成健康的用眼习惯。

### 合理的膳食结构

孩子挑食、偏食不利于保护视力，因此日常的膳食结构要合理，食物要荤素搭配，营养均衡，并控制糖分摄入量。因为糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B<sub>1</sub>帮忙，并降低体内钙的含量。维生素B<sub>1</sub>对视神经有养护作

用，其含量的高低会影响到视神经的状态。

而钙是眼部组织的“保护器”，缺钙不仅会造成视网膜的弹性减退，还会导致晶状体内压力上升，眼球前后径拉长，影响眼球壁的坚韧性，容易发生近视。

### 及时佩戴眼镜

当孩子出现眯眼睛看物体等症状时，家长要及时带孩子去医院检查是否患上了近视，并佩戴度数合适的眼镜。不能因为孩子近视度数浅就认为可以不佩戴眼镜，长期的用眼疲劳会导致近视进展更快。

### 注意区分假性近视

儿童视力出现问题时，可能是由于晶状体过度调节引起的，这种过度调节通过放松眼睛如果消失了，就可以判断为假性近视。

而真性近视是眼轴加长引起的，无法通过药物或者其他方式消除。判断是否为假性近视，是看散瞳验光以后得出的度数，如果有就是近视，没有就不是。因此不能随意配眼镜，应当去有资质的机构进行散瞳验光。

(夏北梅)

## 丰台工商分局

# 指导辖区大型商超 落实消费纠纷快速解决机制

近日，丰台工商分局园区工商所对辖区内的大型商超消费纠纷快速解决机制的建设和两项维权制度的落实情况进行了行政指导。一是向其讲解了此次核查的核验标准，要求其对照核验标准从消费纠纷首问接待制度、首问登记制度、快速和解制度等制度的建立，做好自查，尤其是做好首问接待岗人员职责、消费投诉记录规范和明确退换货流程等方面的检查工作，切实健全消费纠纷和解规范和畅通化解纠纷的流程。二是察看了大型商超的客服中心的建设情况，重点检查了首问接待制度、首问登记制度、消费争议快速和解制度、首问承诺制、赔偿先付制等维权制度的落实，查看了服务台的“首问责任接待岗”标识的张贴、消费投诉记录台

账、解决投诉的流程、方式的公示情况，并针对存在的问题当场进行了指导，要求其进一步完善。三是针对客服中心部分工作人员近期更替较多的情况，对新来的客服人员，就“经营者首问”、“赔偿先付”两项维权制度的相关内容和放心消费创建活动的开展情况进行了培训讲解，使新来的客服人员尽快了解熟悉相关内容，同时要求全体客服人员发扬好“传帮带”精神，确保客服人员熟知“经营者首问”“赔偿先付”两项维权制度，能够及时高效的处理好消费纠纷，切实把两项维权制度落实好。(陈海平)



温旭东(身份证 51070219691\*\*338): 由于试用期内多次联系,你拒绝返岗接受公司的工作安排,不符合公司录用条件,因你拒收《解除劳动合同通知书》,现向你公告送达,自公告之日起本司与你解除劳动合同。 汉能移动能源控股集团(北京)有限公司 2018年8月10日

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2018年8月8日

单位:元/公斤

品名	物美超市 甘肅路店	幸福超市 白旗坊店	永辉超市 马家堡店	家家福超市 姚家園店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 太阳宫店	永辉超市 金城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.76	9.20	8.98	7.38	8.76	12.00	9.56	8.78	9.18	2.0%
土豆/公斤	2.78	3.36	1.98	2.60	2.76	2.58	3.16	2.38	2.70	-2.2%
白萝卜/公斤	3.16	2.36	2.38	1.98	3.16	1.98	1.92	2.78	2.47	17.4%
胡萝卜/公斤	3.76	1.98	3.98	3.98	3.76	3.28	6.58	3.38	3.84	1.0%
大白菜/公斤	/	1.98	/	4.00	2.76	/	/	/	2.91	-1.7%
西红柿/公斤	4.76	3.98	5.38	5.96	5.96	4.76	7.50	5.38	5.46	-6.7%
黄瓜/公斤	5.96	5.98	4.78	7.96	5.96	5.98	6.50	4.78	5.99	9.4%
葱/公斤	7.16	5.76	7.38	7.16	7.16	5.68	7.98	5.98	6.78	7.7%
姜/公斤	7.38	9.98	11.98	9.96	7.36	8.78	11.98	6.9★	9.29	-3.3%
蒜/公斤	3.96	5.98	4.78	5.70	3.96	5.18	6.56	7.98	5.51	-4.5%
圆白菜/公斤	3.36	2.76	2.78	5.96	3.36	3.18	2.38	2.38	3.27	16.0%
芹菜/公斤	3.96	4.96	5.98	3.00	3.96★	4.78	5.38	5.38	4.68	-9.4%
菠菜/公斤	3.9★	11.98	/	13.96	3.9★	8.00	4.6★	6.5★	7.55	-3.4%
油菜/公斤	4.9★	5.98	/	3.00	4.90	5.80	6.58	5.38	5.27	12.1%
富强粉/公斤(古船)	3.25	3.98	/	/	3.26	4.39	3.96	4.36	3.87	-5.7%
大米/公斤	4.78	4.78	5.18	4.30	4.78	7.20	5.57	5.18	5.22	0.0%
玉米面/公斤	2.52	3.74	4.76	11.96	2.58	4.80	4.78	5.96	5.14	-4.9%
绿豆/公斤	13.96	11.40	8.78	9.80	13.96	14.00	13.98	7.98	12.15	18.8%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29.18	29.18	29.18	27.98	29.98	29.18	29.13	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	/	8.58	8.58	8.58	/	8.78	8.58	6.98	8.35	0.0%
香油/升(古市)	57.56	46.44	57.55	44.00	57.56	44.21	43.78	57.56	51.08	-3.2%
后厨菜/公斤	15.96	21.80	25.96	13.60	15.96	19.00	9.90	21.96	19.27	-2.8%
前厨菜/公斤	15.96	15.60	23.96	21.60	15.96	18.40	9.96	17.98	18.92	-4.8%
五花肉/公斤	31.96	27.80	27.96	13.60	19.98	23.00	33.86	21.96	25.02	4.1%
牛腩/公斤	/	55.80	53.96	49.60	/	/	75.60	55.96	58.18	-1.8%
羊肉片/公斤	59.80	59.60	87.96	77.60	59.80	78.00	87.60	87.96	74.79	0.0%
鲤鱼/公斤	15.98	13.80	13.98	/	15.98	17.80	39.60	17.98	19.30	0.0%
整鸡/公斤	15.98	19.80	17.98	/	15.98	25.60	19.96	21.98	19.61	-15.9%
鸡翅中/公斤	39.96	45.80	41.96	47.60	39.96	50.00	45.96	47.96	44.90	2.8%
鸡胸/公斤	13.96	17.80	17.98	/	13.96	23.60	17.96	17.98	17.61	0.0%
三元钙奶(袋)243克	/	2.50	/	/	/	/	/	/	2.50	0.0%
加磷基(中基)/(350克)	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.60	11.96	/	13.40	16.60	13.60	15.40	13.80	14.48	0.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)