



当前,网络游戏及相关电子产品在家庭、学校中大量使用,学生课业负担较重,加之对视力保健工作的重视程度不够,导致我国青少年视力急剧下降。随着寒假的到来,很多学生都从绷紧的状态进入了身心放松的状态,有更多的时间和机会接触网络游戏,为此,中消协呼吁,关注青少年用眼健康,共筑网游防沉迷屏障。孩子们都要注意有节制地使用电子产品,多参加户外运动,达到身心和视力的真正放松。

## 寒假来临

# 中消协呼吁 防止青少年沉迷网游

□本报记者 包亚茹

### 家长和教师应加强引导 避免青少年沉迷网游

“某10岁儿童因为玩网络游戏一个月时间内花掉父母打工辛苦积攒的近6万元;某11岁儿童趁父母不在家,偷取父母银行卡和手机玩某款网游,花光家中三万元积蓄……”据介绍,网络游戏及相关电子产品的普及,一方面为青少年学习和生活休闲提供了便利,另一方面也对青少年视力下降埋下隐患。更重要的是,由于青少年辨别能力有限、自制力相对较差,对网络游戏和充值花费缺乏足够的认识,往往在家长或监护人不知情的情况下,大量充值或付费购买游戏道具,造成财产损失。

对此中消协认为,网络技术的进步是为便利生活、辅助工作和学习,适度娱乐有助于放松心情、增长见识,但过度沉迷游戏则会导致身心更加疲惫。家长和教师有必要加强教育引导,及时纠正青少年用眼过度和网游沉迷行为:首先,要培养青少年正确的网游消费观,强化游戏自控能力,引导青少年自觉过滤和抵制不良游戏、不实网络信息。其次,家长要为青少年做好游戏账号管理和内容把关,注重正向引导,尽量根据不同年龄段选取休闲益智类的正版游戏,适当陪同游戏,培养良好的亲子关系。另外,家长要定期对电脑或手机进行病毒查杀和账号保护,实时关联网游账号财务支出情况,减少不必要的网络游戏开支。

### 公共场合网游牢记“三要三不”

青少年要树立法律和规则意识,自觉远离网游中消费安全隐患。首先,要使用正版游戏软件或从正规平台下载游戏程序,注册和登陆游戏账号前,在家长的协助下,认真阅读注册协议和隐

私条款,详细了解权利义务约定及注意事项等。其次,在游戏过程中,要遵守法律规定要求和相关游戏规则,避免出现因违反游戏服务协议及相关条例规则的操作而导致消费者个人利益受损的状况。第三,尽量选用技术质量好、舒适度更好、视力友好型的游戏设备,尽量选择护眼模式或儿童模式进行游戏操作,要注意适当休息,切勿沉迷于网游,影响学业和身心健康。此外,在公共场合进行游戏时,还要注意个人账户安全和支付安全。牢记“三要三不”:各种账号要安全规范操作、各种密码要妥善保管、各种漏洞病毒要及时清理查杀;不点击身份来源不明的弹窗、不浏览有安全隐患的链接、不告知他人支付密码或验证码。

### 相关平台要做好网游实名制认证

“青少年网游沉迷这一社会问题的跟进和处理,离不开社会各界的共同参与和支持。”中消协表示,网游平台及相关企业要自觉遵守相关法律法规要求,落实游戏开发审核责任,做好网游实名制认证,强化网游防沉迷技术应用,努力为青少年提供健康向上、寓教于乐的网游产品;在游戏进程中特别是消费环节应当尽到显著告知和提示义务,采取必要的技术防护措施,避免疲劳用眼、游戏无度,避免遭受不良信息困扰。

同时,相关监管部门要完善网游分级管理制度,建立网游信用评价机制,强化版权授权、内容审查、技术监测等监管力度,打造公平竞争的市场环境。

此外,中消协将按照《消费者权益保护法》赋予的公益性职责,密切关注青少年用眼健康,加强对近视产品和网游产品的社会监督,适时组织开展相关测试评价活动,助力广大青少年的健康成长。



### 相关链接:

## 青少年如何正确用眼?

现在,近视人群的年龄越来越低。电子产品等都威胁到青少年的眼睛健康。那么,如何正确用眼呢?

#### 经常进行户外运动

要给眼睛放松的机会,如果眼睛长期在一定的视线范围内,时间长了就会形成近视,所以在平时要多带孩子到户外进行远眺,让眼睛在远近距离之间调整。

#### 控制看电视的时间

一般来说,每次看电视的时间要控制在20分钟以内,要注意中间休息,不要让眼睛长时间处于紧张状态。

#### 注意科学用眼

看书的时间不要超过40分钟,中间最好休息10分钟,进行一下远眺。

#### 注意饮食的营养

在饮食中,尽量要做到均衡,不要挑食偏食,五谷杂粮、荤素搭配合理。

#### 要正确地做眼保健操

做眼保健操可以让眼睛得到充分的休息和放松,防止其一直处于紧张状态。

#### 不要急于让孩子戴眼镜

如果发现孩子视力有问题,不要简单地佩戴眼镜了事,要带孩子去医院进行诊断治疗。

#### 要少接触电子产品

尤其是有的孩子喜欢玩游戏,一玩就是几个小时,很容易伤害眼睛。

## 生活资讯

# 日常坏习惯 小心一脸斑



一白遮三丑,这句话不是没有道理,如果满脸都是斑,真的想漂亮都很难。脸上长斑点的原因很多,可知日常常见的一些坏习惯,也会让斑点悄悄找上你。

### 不防晒

皮肤产生皱纹和斑点大部分都因为光老化引起,紫外线的照射会激活黑色素母细胞,形成络氨酸酶,随着新细胞的不断更新推移到肌肤表面,久而久之色素沉淀就会形成斑点。想要远离色斑,就必须做好全天的防晒工作。

### 化浓妆

化妆品含金属成分多,化学成分具有吸光的作用。有一些人长期使用含铅、汞等化学金属成分多或者是添加香料的化妆品,很容易引起皮肤的黑色团。肌肤长时间被浓厚的化妆品覆盖,得不到很好的呼吸,卸妆不干净,化妆品中的色素和有害物质残留在皮肤表面甚至渗入皮肤,都会引起色素积聚。

### 不良清洁习惯

我们生活中的很多用品都会伤害皮肤,像洗衣粉、洗洁精、洁厕液、漂白剂这些清洁剂中都含有碱、脂肪酸这两种主要化学成分。在消灭了污渍的同时也损伤了皮肤,长时间接触而没有做好皮肤的清洁工作,斑点就会悄

悄地爬到脸上,所以一定要做好皮肤的清洁工作。

### 过度使用美白产品

别看美白产品是让你更美更白的,其实美白产品当中含有重金属的可能性比其他功能的保养品要大得多,而且效果越惊人的美白产品对皮肤伤害也越大,就好比每天都对你的皮肤进行“漂白”,会让皮肤更加缺水脆弱,增加长色斑的机会。

### 不运动

适量的运动可以让身体里的脏东西随着汗水排出来,特别是现在的办公室一族,每天匆匆忙忙上下班,下班后还和朋友们一起去玩,或是照顾家庭没太多的时间护理自己的女人们,一定要安排一个时间给自己,好好排毒吧。

### 长期面对电脑

电脑辐射有五宗罪:面部长痘、辐射斑、肌肤干燥晦暗、眼睛视力下降、黑眼圈,但是随着电脑应用的不断扩大,我们的生活和工作又都离不开电脑。怎么办呢?除了有意识地减少面对电脑的时间,防辐射的隔离工作也很重要。上妆前涂上防辐射隔离防晒霜,可以有效地阻挡电脑辐射对肌肤的伤害。

(李奇)

## 春运启动 安全回家别让“春运病”捣乱



1月21日,2019年春运正式启动,到3月1日结束,共40天,今年春运预计全国旅客发送量29.9亿人次,面对人山人海的挤车大军以及舟车劳顿的归家旅途,没个好身板还真难以应付。对于春运乘车中容易出现的一些健康隐患,我们该如何应对呢?

### 肠胃防线:止泻

长途旅行,要在火车里坐上一整天,吃进去的食物消化过程延长、速度减慢,如果饮食不节制或不洁净都会增加肠胃负担,稍重一些便会出现腹泻。

应对:按揉止泻穴。胃肠不太好的人,出行可以带些口味清淡的苏打饼干和好嚼一些的牛肉干。用保温杯带上一杯热茶。一旦肚子痛,可按揉身上的“止泻药”——内关穴,缓解症状。

### 颈腰防线:缓解

很多车上的座椅设计不太符合人的身体曲线,当身子往座椅上靠时,脖子是悬空的,腰椎就会用上劲儿,长时间保持这样的姿势颈肩和腰会有僵硬的不适感。

应对:带个U型枕。大巴车开开停停的过程中,颈椎会处于一个牵拉的状态,若遭遇猛刹车,就容易造成颈椎挥鞭伤。建议坐长途大巴车最好自带一个U型枕和一个腰围子,给身体一个

支撑。

### 呼吸防线:清浊

密封的车厢、身体的气味、空调的暖风,混在一起经过时间的发酵,会酿出一车的污浊气味儿。偏偏这不争气的口腔也跟着“起哄”,坐车时间长,不方便上厕所就不敢多喝水,自个儿口中的气味儿也不清爽了。

应对:嚼个小黄瓜。出行前可以带根黄瓜或者几个西红柿,睡醒后嚼一嚼,既可以补充维生素,也可以让口气清新一些。

### 晕车防线:止吐

头晕晕的,胃里翻江倒海直往上涌,这是晕车之人最熟悉的感觉了。其实,这都是摇晃的车身惹的祸,它使维持身体平衡的器官——前庭和半规管发出错误信号,导致神经功能紊乱引起晕车。

应对:按揉止吐穴。对付晕车呕吐可以按揉公孙穴,也可给身体解围。

(张青铭)