

暑期来临

别让“霸屏”伤了孩子的视力

本报讯（记者 武玲芳）“妈妈，我可以玩手机吗？”“我想看会儿电视。”“要上线上课程了。”……随着暑假的到来，孩子们放假在家，使用电子产品的时间也多了，不少家长担心孩子的眼睛能受得了吗？7月6日，家住市城区中都路天河园中园小区的李女士向记者反映，7岁的儿子宝宝放假在家最喜欢做的事情就是抱着手机和iPad玩。最近，李女士发现宝宝看电视时总是眯着眼睛，带着孩子去医院检查视力，结果显示孩子的眼睛已有100度近视。为此，李女士感到很焦虑。

李女士告诉记者，平时上学时，孩子在家看电视、玩手机的时间有限，她会尽量控制孩子接触电子产品的时间。放暑假后，中午天气炎热，孩子不爱睡觉，因此看电视的时间比较长，没

想到孩子这么小就近视了。说起孩子的眼睛，李女士满是自责，“都怪自己平时陪伴孩子的时间太少，导致孩子小小年纪就成了近视。”为了帮助孩子矫正视力，李女士为孩子佩戴了角膜塑形镜。

那么，使用电子产品的时间多长合适？对此，记者咨询了市康明眼科医院专家刘医生。刘医生表示，看电子屏幕20分钟后，抬头眺望6米外至少20秒。若上网课，刘医生建议小学阶段的孩子每节课20分钟为宜，每天线上学习时间应控制在2.5小时以内；中学阶段的孩子每节课30分钟为宜，每天线上学习时间应控制在4小时以内。每节课课后休息至少15分钟。此外，多进行户外活动，每天至少2小时。

“宅在家”时如何预防近视？刘医

生表示，首先，阅读书写时要注意“一寸一拳一尺”姿势，即握笔手指离笔尖一寸，胸口离桌一拳，书本离眼睛一尺。其次，坚持做眼保健操，同时活动躯干和四肢。最后，适当增加户外活动，尽可能打开窗户享受阳光，接受自然光照，眺望远处物体，从而使眼睛得到休息。

刘医生提醒广大家长，当发现孩子有以下行为时需要警惕是否发生眼睛近视：看物体时经常眯眼；频繁眨眼；经常揉眼睛；经常歪着头看物体；经常皱眉；经常拉扯眼角；斜视等情况。当发现孩子有以上行为时，家长一定要带孩子到正规专业的医院进行视力检查。

链接

护眼要诀

勤洗手要牢记，严防病毒眼口入。
户外活动要保证，每天日照两小时。
读写姿势要正确，一尺一拳加一寸。
阅读材料要选好，字体大小要合适。
线上学习要大屏，观看距离要保持。

视屏时间要节制，劳逸结合眼放松。
采光照明要注意，台灯摆放有讲究。
睡眠时间要充足，饮食营养要均衡。
视力检测要重视，及早发现早预防。
防控方法要科学，虚假广告不可信。

电动自行车“任我行”岂能拿生命当儿戏

本报讯（记者 程浩）近年来，电动自行车逐渐成为市民日常短途出行的重要交通工具，作为交通工具中相对比较特殊的群体所在，同时也是“交通乱象”的重灾区。7月8日，记者在市城区街头采访，发现许多电动自行车十分“任性”：闯红灯、在机动车道甚至超车道上行驶、逆行……还有不少电动自行车驾驶人边骑车边玩手机，为城市道路交通安全埋下了诸多隐患。

记者看到，红灯亮时，电动自行车越线停车的现象十分普遍。在有交警执勤的路口，大部分驾驶人还能在劝说下退回到停车线以内。可在一些无人值守的路口，部分骑车人甚至停在马路中央等候红灯。还有不少骑车人趁着机动车缓慢起步的间隙，猛地冲过路口，不禁让人胆战心惊。

“低头一瞬”不仅害了他人，还有可能害了自己。“他们骑车玩手机，简直就是将自己与他人的性命置之度外。”出租车司机孙先生说，“盯着手机埋头骑车，不注意观察路况信息，十分影响对交通环境或周边危险的判断和反应，但依然有不少人在骑行途中看手机。无规矩不成方圆。既然有法可依，就应该让电动自行车驾驶人遵守法规，文明出行。”

在此，本报提醒广大市民，骑行电动自行车时，如有电话或者信息需接听、回复，可将非机动车停放在安全区域后接听查看，避免在道路上打电话、看微信，造成安全隐患。对于骑电动自行车逆行等交通违法行为切勿抱有侥幸心理，良好的城市交通秩序需要每一位交通参与者共同配合，遵守交通法规，争做文明出行者。



粘虫是杂食虫害，具有迁飞性、暴发性和隐蔽危害的特性，严重时可能造成粮食作物严重减产甚至绝收。为确保每一个叶片都受到保护，7月2日，祁县贾令镇北部河灌区六村，15架新型大型植保无人机在田间起飞，展开统防统治飞防作业，打响贾令镇粘虫统防统治歼灭战。

记者 杨洋 摄

灵石一男子身患重病急需救助

本报讯（记者 武玲芳）“他无儿无女，是我们村里的可怜人。”7月8日，在灵石县秋泉村，说起送水工刘志平，大家感慨道。

刘志平今年59岁，孤身一人住秋泉村，靠着每天在水塔开关水闸的工作维持基本的生活开销。今年端午节当天，刘志平像往常一样去水塔关闭水闸阀门时不小心摔了一跤，他以为没什么大事，也就没放在心上。没想到回家后，便昏迷不醒。所幸被邻居发现，赶紧拨打了120急救电话。接到120通知后，灵石县人民医院立刻派出救护车及医护人员前往急救。经诊断，刘志平是突发性脑

干出血，由于救治及时，脱离了生命危险，但仍需在重症监护室治疗。

“当时他的意识已经模糊了，据推测，邻居发现他时已经昏迷了差不多1个小时。”据前往现场急救的灵石县人民医院急救医生介绍，他们见此情景，便紧急将刘志平送往医院抢救。

刘志平没有妻儿老小，这次发生意外住进医院，多亏了5个兄弟姐妹在身边轮流照顾。“二哥这次生病，主要靠几个兄弟姐妹凑钱给他治病，但是每天一万多元的高昂医疗费也让几个兄弟有些吃不消。”刘志平的妹夫高少华告诉记者，虽然

家里有5个兄弟姐妹，但过得都不宽裕。

刘志平的妹妹刘月苹告诉记者：“作为兄弟姐妹，我们会尽力凑钱给哥哥治病，但是我们每个家庭也都不是很富裕。从哥哥进医院到现在，已经欠了2万多元的医药费，对于他的后续治疗，我们真的不知道该怎么办了。希望社会上的好心人能伸出援手，帮他渡过难关。”

