

我国近视患病人数超过 4.5 亿

《近视防治指南》证实:眼保健操真的有用

6月6日是全国爱眼日。在国家卫生健康委员会4日上午举行的专题发布会上,专家为受到质疑的眼保健操“正名”——眼保健操确实有用,但不能仅用这一种方法预防近视。

国家卫生健康委员会介绍,我国近视患病人数超过4.5亿人,已居世界首位。近年来,儿童青少年的近视问题日益严重且低龄趋势明显,高度近视视网膜病变已成为我国不可逆性致盲眼病的主要原因之一。为此,国家卫生健康委员会发布了近视、弱视和斜视的防治或诊治指南。

《近视防治指南》提出,户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关。因此,提倡在学龄前如幼儿园时期就开始增加户外活动时间,有条件的地方鼓励每天增加户外活动1小

时。不良读写习惯是近视的危险因素。写字时歪头、握笔时指尖距笔尖近(<2厘米)的青少年近视患病率较高。应培养良好的读写习惯,握笔的指尖离笔尖一寸(3.3厘米)、胸部离桌子一拳(6至7厘米)、书本离眼一尺(33厘米),保持读写坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯,并结合工作类别和阅读字体大小进行调整,以避免眩光和视疲劳等。另外,近视发生发展的其他环境因素可能还包括营养、睡眠时间、微量元素、电子产品的使用等。

近年来,网络上有不少声音质疑眼保健操的有效性。在此次官方公布的近视防治指南中,依旧将眼保健操作为重要的预防方法。

对此,北京同仁医院眼科中心主任王宁利表示,对于近视来说,很难做到仅用一种方式就能有效防控,一般都是多种方法结合的结果。在目前的竞争压力下,就要做到科学用眼获取信息,尽量不要超过适度范围。眼保健操就是其中预防近视的一种方法,但并不是说做了眼保健操就能百分百预防近视。如果一边做眼保健操,一边继续过度用眼,用不健康的姿势和方法阅读,没有户外活动,仍然会导致近视。针对网络上对于眼保健操无效的言论,专家们用了5年时间做了一个科学评估。研究认为,眼保健操可以调节眼肌,缓解视疲劳,使用正确的方法做眼保健操确实有作用。因此,眼保健操还是要做,但不能把希望都寄托在眼保健操上。

据新华网

高分六号卫星数据已成功接收

中国科学院遥感与数字地球研究所(中科院遥感地球所)6月4日发布消息说,该所所属中国遥感卫星地面站当天已成功接收高分六号卫星数据,后续处理正常。

中科院遥感地球所介绍说,北京时间6月4日9时47分,中国遥感卫星地面站密云站按计划成功跟踪、接收到高分六号卫星首轨载荷成像数据,首轨数据接收任务时长为6分钟,完成总计40GB数据的实时接收、记录和传输,所接收数据后续处理正常。而在此之前,密云站已于3日按照任务要求完成了星地链路的测试,测试情况正常。

高分六号卫星是中国国家科技重大专项“高分辨率对地观测系统重大专项”(高分专项)的一颗低轨光学遥感卫星,也是中国首颗精准农业观测的高分卫星,具有高分辨率和宽覆盖相结合特点。高分六号卫星配置有2米全色/8米多光谱高分辨率相机和16米多光谱中分辨率宽幅相机,它将与高分一号卫星组网运行,大幅提高对农业、林业、草原等资源的监测能力。

高分六号卫星两天前在酒泉成功发射,中国遥感卫星地面站负责承担该卫星的数据接收任务。

据新华网

湖南出台消防安全责任制实施办法

村(居)委会被列入“责任清单”

近日,湖南省人民政府办公厅印发《湖南省消防安全责任制实施办法》(以下简称《办法》),对各级政府及有关部门、社会单位履行消防安全责任作出了全面、系统、具体的规定。

《办法》分总则、政府消防工作职责、部门及中央驻湘机构消防安全职责、基层组织和社会单位消防安全职责、责任落实、附则6章,共37条。主要包括:明确了消防安全责任制的基本原则,细化了各级政府的领导职责,明确了政府部门的管理职责,界定了社会单位的主体责任,强化了消防安全考核和责任追究。

在体系构建上,体现了“纵向到底、横向到边”的要求。《办法》进一步明确和细化了省、市、县、乡镇、村(居)委会五级消防安全的工作责任,在厘清省、市、县、乡镇四个层级政

府职责、列出消防安全“责任清单”的基础上,打通“最后一公里”,增加了村(居)委会这一级最基层组织的职责要求,确保了消防责任纵向落实到位;进一步明确和细化了38个行业部门的管理责任,从严界定了单位的主体责任,确保了消防责任横向覆盖到边。

在具体内容上,注重了“吃透上情、贴合下情”的统筹。《办法》在贯彻落实上级相关法规、文件精神基础上,结合湖南实际,因地制宜实行重大火灾隐患治理“一单四制”制度(即列出一个隐患清单,实行交办制、台账制、销号制、通报制“四制”管理),明晰了各类会议、巡查检查、设备检测等的频次;对公众关注度较高的物业服务企业消防安全职责分类进行了规定,对物业区域内共用消防设施维

修经费来源和微型消防站建设进行了明确。

在工作载体上,强化了“行政措施、市场技术”的结合。《办法》既注重打牢社会消防安全基础,又瞄准火灾防控“靶心”,强化单位主体责任落实和行政监督管理,对火灾高危单位在人防、物防、技防方面实行更加严格的消防安全管理。

在责任追究上,彰显了“事前问责、事后追责”的导向。《办法》规定各级政府及所属部门、村(居)民委员会通过签订消防安全责任书的形式明确消防安全责任;规定省级和市、县级消防工作考核的时限要求、工作要求和结果运用要求;对履职不力、失职渎职的,坚持事前追究与事后追究相结合,规定各级政府有关部门不履行职责或者履职不到位的,虽然没有造成严重后果,但也要追责。

据红网



衡阳万里旅行社

旅游服务热线: 8853373

经营许可证号: L-HUN-04036



微信号: HYWL0734

另可订全国各地自由机票、酒店、门票等, 敬请咨询。

甘肃新疆深度纯玩双卧十五日游 7580元/人

行程特色: 本社自组, 衡阳起止, 深度玩转甘肃和新疆天山南北之精华, 七彩丹霞、嘉峪关、莫高窟、鸣沙山、月亮泉、天山天池、喀纳斯、禾木村、魔鬼城、赛里木湖、喀拉峻草原、巴音布鲁克、火焰山、葡萄沟、胡杨林等甘肃新疆5A景点一网打尽。不去甘肃, 可以选择9月19日早上8点乌鲁木齐集合, 只要4500元/人(不含大交通)

西藏拉萨、林芝大环线 5980元/人

行程特色: 本公司自组, 独立成团, 6月20日, 走与众不同的不一样的西藏行程, 西藏不走回头路, 西藏拉萨、林芝、日喀则大环线卧进飞出

重庆、乐山大佛、峨眉山 2480元/人

行程特色: 衡阳起止, 湖南自组满16人派全陪, 赠送川剧变脸晚会和藏家锅庄晚会, 精华景点九寨沟、黄龙、乐山大佛、峨眉山一价全含。

三联峒汽车一日游 188元/人

龙虎山 398元/人

草原大环游, 海拉尔、呼伦贝尔 2680元/人

大草原、满洲里, 穿越草原腹地, 策马驰骋呼伦贝尔大草原探访牧民生活五日游

行程特色: 海拉尔集合, 6月份报名立减400元

广东海陵岛双高三日游 599元/人

崑山汽车二日游 299元/人

广东龙腾峡空中玻璃漂、峡谷漂流汽车二日游 499元/人

三峡汽车三日游 699元/人

郴州雾漫小东江、龙井峡谷、凤凰岛汽车二日游 399元/人

丹霞碧水 竹筏座漂 寻梦龙虎山
英雄城南昌【品质三日】
衡阳各大旅行社均可报名