



童年不能困在屏幕里

秋季紫外线依然不可小觑 防晒粉底不能替代防晒霜

手机、平板、带社交功能的智能手表……如今,这些电子设备已从新鲜玩具变成不少家庭的育儿标配。无论是等候就餐的间隙,还是通勤往返的途中,一块屏幕便能让孩子安静下来,甚至在不知不觉中开始占据孩子的童年美好时光。

孩子为何紧抱屏幕不放?这背后是多重现实因素的叠加。一方面,短视频平台的精准推送、小游戏的简易操作、刷内容时的即时正向反馈,使得心智尚未成熟、自控力薄弱的未成年人更容易成为被精准锁定的对象,在无意识的滑动中消耗掉大量时间。另一方面,不少家长无暇抽出完整时间陪伴孩子,而屏幕随叫随到、不用额外成本,成了很多家长眼中最“经济”的育儿替代方案。更值得警惕的是家庭里的“示范效应”:当餐桌上父母各自

低头刷着短视频,客厅里大人机不离手沉浸在虚拟内容里,正给孩子做着最直接的反面教材。

屏幕对童年的“霸占”,带来的伤害是全方位且长期的。视力健康首当其冲,我国儿童青少年近视低龄化趋势明显。更深层的影响在孩子的心理成长上——算法搭建的信息茧房,正在一点点缩窄孩子的认知边界,让他们越来越难和现实世界建立深入的联系。不少孩子习惯了在网上互动,面对真实的人际交往反而容易手足无措,本该在奔跑嬉闹中度过的童年,正在一次次“滑动”中流逝。

破解“屏幕困局”,从来不是某一方的单打独斗,而是需要家庭、平台、社会多方协同发力。家庭要筑牢第一道防线。家长先要以身作则放下手机,用陪伴替代管控,用约定替代命

令,以亲子共读、户外运动、家务协作等真实互动,让孩子在现实世界中收获归属感与成就感。平台须守好防沉迷底线,将儿童友好理念贯穿产品设计,严格落实使用时长限制、非理性消费限制和青少年专属内容池要求。社区和社会层面则应加大普惠资源供给,多建设免费的运动场地和亲子活动空间,常态化举办公益绘本阅读、手工实践等活动,切实降低家庭线下育儿的时间与经济成本,让孩子们的课余有处可去、有趣可寻。

数字时代的孩子不可能完全脱离电子产品成长,我们要做的是构建全链条的防护体系,让他们既不被屏幕吞噬,也不与丰富的现实生活脱节。童年少一块无意义的屏幕,人生便多一份真实的情感底色。

郭云飞(摘自《经济日报》)

不少人认为立秋后是进补的好时节,网上更是流行“贴秋膘补阳”“秋梨膏润肺”等养生方法。专家表示,初秋余热尚存、燥湿交织,此时养生讲究的是“辨证施养、因人而异”,不能一概而论。

“贴秋膘”并不适配所有人

按照传统习俗,一到秋天大家就想着通过大鱼大肉来“贴秋膘”,这其实更符合食物匮乏年代的需求。现代人的调养,只要保证优质蛋白和膳食纤维的摄入就可以了。

更重要的是,中医养生强调因人制宜,体质不同,适宜的进补方法也不一样。比如立秋后,有些人想吃牛羊肉温补阳气,这更适合阳虚体质的人,适量吃可以温补气血,改善体寒、乏力等症状。但痰湿和湿热体质的人,如果吃太多牛羊肉,反而会加重痰湿内热,引起上火、身体困重等问题。

体质不同秋补各有侧重

平和体质者不用特意进补,只要

“贴秋膘”进补因人施养

保持规律作息,营养足够,就可以了。

阳虚体质者可以适当进补一点牛羊肉,同时还要注意在早晨、夜里比较凉的时候,不要进行运动锻炼。此外,平常注意不要吃太寒凉的食物,比如梨、百合尽量少吃。

阴虚肺燥者可选用梨和百合,蒸着吃或者煮水喝均可,同时少吃辛辣刺激的食物。此外,阴虚肺燥引起干咳的人群,如咳嗽没有痰,或者痰特别少还夹带少许的血丝,伴有五心烦热、潮热盗汗的,可以吃一些秋梨膏。

痰湿、湿热者可以吃山药、茯苓、薏米等健脾化痰祛湿的食物,比如用上述食材煮粥。此外,湿热体质的人还可以配合一点冬瓜汤进行食疗。

气郁体质者要注重疏肝、调畅情志。尽量少吃生冷食物避免阻滞气机运行,可以喝陈皮玫瑰茶,并适当进行户外活动。

气虚体质者可以适当用一些西洋参、山药,起到健脾益气的功效。

此外,气虚的人要注意运动量不能太大,否则出汗过多容易伤气。

慢病人群调养要兼顾病情

慢性病人群在调养的同时还要兼顾自己的病情,比如有很多高血压患者,在调养的时候要注意监测自己的血压,千万不要自行减停药物。慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病的患者,一定要注意保暖,并进行适度的肌肉锻炼。而糖尿病患者,要注意所吃食物的热量控制,如果不舒服一定要及时就诊。

自测体质仅供初步参考

提醒大家的是,虽然大家可以通过日常感受、精神状态以及大便和舌苔情况等,简单辨别自己的体质。但体质自测是具有一定局限的,而且自测全凭主观的感受,仅供初步参考。如果希望确切地了解自己的体质状况,还是建议大家找专业的中医师咨询,并且做适当的调整。

樊茂蓉(摘自《北京青年报》)

偶然宿主,均存在传播风险。对此,刘补报提醒:

第一,前往草原、高原等鼠疫自然疫源地,做到不投喂、不触摸、不近距离接触野生旱獭及各类野生动物,保持安全距离观赏。第二,做好个人防护,出游尽量穿着长袖长裤、封闭鞋袜,减少皮肤暴露,可喷涂合规驱虫药剂,避免在动物洞穴、草丛深处停留坐卧。第三,严禁捕猎、宰杀、食用野生动物,不接触、不捡拾野生动物尸体,不携带野生动物皮毛、骨骼等制品。第四,做好健康监测,若到访疫源地、接触野生动物后两周内出现不明原因高热、淋巴结肿痛、咳嗽咯血、乏力寒战等症状,需立即就医,并主动告知旅居史和动物接触史,实现早发现、早诊断、早治疗。

刘补报提醒,鼠疫可防可控但绝不可轻视。远离野生疫源动物、拒绝近距离接触野生动物,既是守护个人生命健康的关键,也是筑牢公共卫生安全防线的重要举措。

李社瑶(摘自《人民日报》)

近期,在部分高原、草原景区,投喂、抚摸野生旱獭(土拨鼠)或与其近距离合影打卡,成为不少游客跟风的行为。野生旱獭看起来温顺可爱,但是暗藏公共卫生安全隐患。“从传染病防控角度来看,野生旱獭是鼠疫的自然宿主,有极高的鼠疫传播风险。”内蒙古医科大学附属医院急诊外科副主任医师刘补报介绍。

鼠疫是由鼠疫耶尔森菌引发的甲类烈性传染病,也是我国法定传染病中管控级别最高、危险性最大的传染病之一。鼠疫属于典型自然疫源性疾病,病菌长期在野外啮齿动物种群中循环存续,无需人类参与即可在自然界长期存活、传播。

“很多人存在认知误区,认为旱獭外观活泼可爱,摸一摸、喂一下不会感染。事实上,携带鼠疫菌的旱獭外在可能没有任何异常表现,让人肉眼无法分辨。”刘补报说,“旱獭体表寄生跳蚤,游客近距离投喂、触摸、合影,甚至在旱獭洞穴周边坐卧停留,都可能被携带病菌的跳蚤叮咬,造成

野生旱獭抚摸不得 看着呆萌其实危险

感染。”

据介绍,鼠疫潜伏期短,一般为1—6天,多为2—3天,个别病例可达8—9天,起病急、进展迅猛。鼠疫临床分型较多,常见的主要有3种:腺鼠疫患者主要表现为突发高热、寒战乏力、腹股沟、腋下、颈部淋巴结剧烈肿痛,若未及时救治,可快速进展为败血症型;肺鼠疫患者会出现胸闷、干咳、咯血、呼吸困难等症状,可短时间内引发呼吸循环衰竭,同时具备极强的人传人能力,容易引发聚集性疫情;败血症型鼠疫最为危重,患者会出现全身出血、皮肤瘀斑坏死、感染性休克,未经有效治疗致死率极高。

除了野生旱獭,黄鼠、沙鼠等啮齿动物也是鼠疫的自然宿主,野兔、狐狸、野猫等野生动物也可成为鼠疫的

最近秋意渐浓,但日间紫外线依旧很强。防晒没做好,不仅会晒黑,引起皮肤衰老,而且可能被晒伤。不少女性为了省事,会选用带防晒功能的粉底,以为涂了这类产品就不用再涂防晒霜了。

事实果真如此吗?带着这个问题,笔者采访了黑龙江省医院南岗院区整形美容中心美容师刘嘉庆。她表示,在绝大多数日常场景下,防晒粉底无法完全替代专业防晒霜。

刘嘉庆介绍,专业防晒霜与防晒粉底有本质区别。防晒霜的核心功能就是抵御紫外线,防晒剂添加量充足、配方经过专业优化,防护效果相对稳定。而粉底属于彩妆产品,防晒只是附加功效,商家为兼顾产品遮瑕力与持妆效果,可能会限制防晒剂添加量。这类产品标注的防晒值可能只是实验数据,日常使用无法达到宣称的防护效果。

若在办公室非靠窗工位,无强光直射且搭配遮阳窗帘的情况下,短时间内可使用SPF值(防晒系数)较高的防晒粉底进行防护。防晒粉底防护力不足,若坐在靠窗工位,大量紫外线可穿透玻璃照在脸上,仍可能造成肌肤光老化,必须叠加使用专业防晒霜或采取硬防晒措施(如遮阳帘、防晒衣)。如果身处户外高强度紫外线场景,无论粉底标注的SPF值有多高,都不能将其作为主力防晒手段,必须使用足量的专业防晒霜。

把防晒粉底涂得厚一点,防晒效果是否能好一些?刘嘉庆说,防晒产品标注的SPF值是在每平方厘米2毫克的标准用量下测得的,成年人全脸大约需要涂抹一元硬币大小的产品。防晒粉底如果按这一用量涂抹,妆感会异常厚重,容易脱妆、卡粉,还可能堵塞毛孔、诱发痤疮。而且,简单加厚粉底并不能保证防晒剂均匀成膜,防护效果依然有限。

那么,该如何正确使用防晒产品与底妆?刘嘉庆给出如下建议。

日常化妆应遵循“防晒打底、底妆加成”的原则,护肤后先薄涂一层清爽型专业防晒霜,静置1分钟至3分钟等待成膜,再正常涂抹防晒粉底,让防晒霜承担主要防晒任务,粉底仅作为辅助。

户外活动时,应选择SPF30及以上的广谱防晒产品,并每隔2小时左右补涂一次;带妆状态下可使用防晒粉饼或防晒喷雾补涂,但补涂量同样要足够。同时,撑伞、戴帽、戴墨镜等硬防晒措施也能够有效减少紫外线对皮肤造成的伤害。

专家提醒,秋季紫外线依然不可小觑,防晒是全年、全天候的护肤必修课。“只有科学防晒、坚持防晒,才能有效减少晒黑、晒伤和光老化风险,守护皮肤健康。”刘嘉庆说。

朱虹(摘自《科技日报》)

