

看直播 刷视频

老年人玩手机也要“防沉迷”

做着饭还要看手机直播、凌晨不睡觉刷短视频……如今,随着老年人使用手机频率越来越高,老花眼叠加高度近视眼的情况也在增多。医生表示,长时间近距离用眼,是导致近视度数增加的直接原因。

前不久,山东菏泽一位70多岁的老人频繁刷手机,双眼测出2300度近视的消息上了热搜。无独有偶,西安一位67岁的老人发现眼睛经常酸胀流泪,有时候看东西还会出现间断性模糊的情况,前往陕西省人民医院检查,结果显示为近距离用眼导致视疲劳。随后,老人根据医生的嘱咐回家放下了手机,并对眼睛进行热敷,一周后症状得到明显缓解。

记者了解到,老年人刷手机上瘾,特别是沉迷短视频的现象越来越普遍。不少年轻人表示,有时候回家看望父母,发现他们不是看直播就是刷短视频,一天下来几乎放不下手

机。以前父母总叮嘱自己“少玩手机,不要沉迷”,如今换作自己敦促父母“放下手机,早点睡觉”,甚至将手机设置成学生模式。有些老年人过度沉迷手机,引发眼睛疾病的情况也不在少数。

“从我们日常接诊情况来看,最近几年因为看手机时间长出现眼部不舒服的老年患者在逐年增加。”陕西省第二人民医院眼科主任傅钢介绍,这些老年人许多都有近视眼和老花眼并存的情况,一般人会在45岁以上逐渐出现老花眼的情况,看近距离的物件就会变得模糊不清,很多人觉得近视眼会和老花眼互相抵消,其实这是错误的观念。老花眼的老人长时间高强度用眼,很容易诱发青光眼、干眼症等。

傅钢提醒,大家在使用手机时,要避免长时间、高强度看手机屏幕,刷一会儿短视频后,要停下来远眺或

者外出放松。老年人使用手机时,特别要记得佩戴老花镜,不要为了省事将屏幕调得很亮、字号调得很大。同时,尽量不要在昏暗的环境下长时间看手机。

记者采访了几位经常看短视频的老人,他们当中不少人喜欢通过短视频学收纳、修理、种花等方面的生活小窍门。老年人对手机的沉迷,除了子女陪伴少带来的孤独,也有他们对新兴事物的好奇和探索。

陕西省社会科学院副研究员、实践哲学研究室主任王晓勇表示,如年轻人工作忙回家少,在老年人玩手机“防沉迷”方面,除了多一些陪伴外,更重要的是帮他们找到属于自己的精神空间。例如在老年大学里学习交流书法、绘画、音乐等,特别是能找到一些“兴趣搭子”,让他们在手机之外,也能够获得一种实现自身价值的生活体验。 本报记者 文晨

“益”起学雷锋 服务进社区

本报讯(记者 姬娜)3月4日,西咸新区斗门街道办事处、团工委和妇联,在复兴大道西社区组织开展“益”起学雷锋志愿服务活动,累计服务辖区居民1000人次。

活动现场设置了公益集市,24支志愿服务队、30余名志愿者,围绕健康义诊、惠民服务、消防安全、反诈宣传等20余项贴近民生的服务内容,为现场居民提供志愿服务,吸引众多居民前来咨询、体验。

居民李女士笑着说:“我一直想了解更多医保政策,今天不仅领到了医保手册,志愿者还耐心细致地为我解答了医保报销的各种疑问,希望以后能多举办这样的活动。”



公益集市服务居民。

“雷锋精神是永不褪色的旗帜,志愿服务是新时代的文明风尚!”志愿者张莎莎代表该街道全体志愿

者、志愿服务队伍,发出志愿服务进社区、学雷锋树新风、积极参与志愿服务的倡议。

无偿献血 传递爱心

3月4日,陕慈协初木公益志愿者服务队的10余名志愿者来到西安市中心血站无偿献血,用实际行动向社会传递温暖、奉献爱心。

本报记者 代泽均 摄



义诊、义剪、智慧养老…… 暖心服务送到家门口

本报讯(记者 陶颖)近日,一场志愿服务活动万达广场(咸阳秦都店)举行,志愿者以义诊、义剪、智慧养老、推拿按摩、消防安全宣讲等多种形式,为近千人提供了暖心服务。

活动现场,义剪区域早早排起了长队,志愿者手持剪刀、梳子,专注地为群众修剪头发,无论是精神矍铄的老人,还是活泼可爱的孩童,都在志愿者的巧手下,焕发出新的精气神。

不远处的义诊区,医护志愿者

忙碌着为市民进行健康检查。量血压、测血糖、中医问诊,每一个环节都细致入微。医护志愿者耐心解答群众的健康疑问,给出专业的建议和指导。一位老人感慨道:“我年纪大了,平时就担心身体有毛病,此次在家门口得到了免费检查,心里踏实多了。”

智慧养老区域同样吸引了众多群众的目光,志愿者通过现场演示、案例讲解等方式,向老人介绍智能化养老设备和服务,从智能手环的使用,到线上养老服务平台的操作,

老人听得津津有味,不时提出问题。志愿者手把手教学,帮助他们跨越数字鸿沟,拥抱智慧养老生活。一位老人兴奋地说:“学会了这些,以后生活更方便了。”

消防安全宣讲区更是热闹,志愿者通过展示消防器材、讲解火灾案例,向群众普及消防安全知识。互动环节中,大家踊跃参与,学习灭火器的使用方法,亲身体验消防装备。一名小朋友兴奋地说:“我以后也要当消防员,保护大家!”

不做“小胖墩” 专家来支招

3月4日是世界肥胖日,近年来,“小胖墩”逐渐成为许多家庭的困扰。儿童肥胖不仅影响当下的身心健康,更可能为成年后的慢性病埋下隐患。作为威胁儿童健康的“隐形杀手”,防治儿童肥胖需要家庭、

学校、医疗机构和社会的共同努力。省卫生健康委、省疾控中心提醒关注儿童营养与运动,“吃动平衡”,为健康加分!近日,西安交通大学第二附属医院副主任医师尹春燕围绕相关内容进行介绍。

“孩子胖点更可爱”不可取

许多家长认为“孩子胖点更可爱”,但肥胖并非健康的代名词。儿童期肥胖可能引发以下问题:生理健康威胁。增加2型糖尿病、高血压、脂肪肝、早期动脉硬化等疾病风险;影响骨骼发育,导致关节损伤、扁平足等问题;睡眠呼吸暂停综合征,影响大脑供氧和学习能力。心理健

康危机。肥胖儿童易因外貌被嘲笑,产生自卑、焦虑等心理问题;社交退缩、注意力下降,甚至引发厌学情绪。生殖系统危害。肥胖已被证明是性早熟的危险因素。肥胖的青春期女孩会患多囊卵巢综合征,患病率3%—11%;超重和肥胖男性发生少精子症的风险更高。

儿童肥胖的三大推手

能量失衡:吃得多,动得少。高糖饮料、油炸食品、精制碳水摄入过多,而蔬菜、粗粮、优质蛋白不足;久坐玩手机、缺乏户外活动,日均运动量不达标(建议每日中高强度运动≥60分钟)。养育误区:过度喂养+补偿心理。“多吃一口长身体”“吃不

完浪费可惜”等观念,导致强迫式喂养;用零食作为奖励,加剧不健康的饮食习惯。环境因素:屏幕时间侵占运动时间。电子产品的普及使儿童日均屏幕时间超2小时,挤压运动时间;社区运动场地不足、交通安全顾虑等限制活动空间。

家庭是第一道防线

家庭是防肥胖的第一道防线,饮食优化:遵循“膳食金字塔”,减少含糖饮料、零食,用水果、坚果替代;保证早餐质量,晚餐不过量(参考《中国居民膳食指南》儿童版)。

养成运动习惯:全家参与运动(如跳绳、游泳、骑行),每天户外活动≥1小时;限制屏幕时间(学龄儿童≤2小时/天),避免久坐。

学校与社区需营造健康环境,推广校园营养午餐,开设食育课程;保障体育课时,组织趣味运动比赛;完善社区儿童活动设施,设立“无屏幕日”等。

医疗机构应早筛查、早干预。定期监测儿童身高、体重、腰围;对超重儿童制定个性化管理方案,避免盲目节食。

本报记者 张毅伟

西安市生态环境局西咸新区分局(沣西)工作部 开出《生态环境问题帮扶建议书》

“医疗废物台账要规范,废物的收集、暂存、运输、流向处置都要有记录……”近日,西安市生态环境局西咸新区分局(沣西)工作部在辖区某医院现场帮扶时,发现该院存在医疗废物台账记录不规范等环境问题,执法人员现场提出了针对性帮扶建议,开出全市首张《生态环境问题帮扶建议书》(下称《帮扶建议书》)。

《帮扶建议书》相比以往行政执法文书,区别在于非法律文书,不适用于企业责令改正违法行为的告知和处罚决定。旨在通过助企帮扶发现环境问题并建议提醒,引导企业不断强化风险防范意识,注重自查自纠、主动整改。执法人员针对企业存在的环境问题,实施点对点提前预警,指导企业源头预防,及时消除违法隐患。

“我们在执法检查中发现,一些企业在生产经营活动中存在一些环境问题,这些问题并未对生态环境造成实质性损害,违规不违法,但不及时整改又存在隐患。通过帮扶建议提出具体整改意见,实现一次进门‘一查清’,企业及时纠正环境问题和违法隐患,避免出现‘小问题、大隐患,小违法、大赔偿’。”西安市生态环境局西咸新区分局(沣西)工作部执法大队大队长贾凯介绍说。

《帮扶建议书》还列明了企业日常管理中所涉及的相关法律法规,执法人员现场进行“说理式”普法教育,从隐患风险到责任后果,从合规到合法,让企业认真接受并主动认领。《帮扶建议书》要求存在问题的企业在整改提升的同时开展不少于1次的“美丽中国我先行”环保志愿服务,进一步树立环保意识,深植绿色发展理念。

今年以来,西安市生态环境局西咸新区分局(沣西)工作部进一步优化创新执法方式,坚持以“教育与处罚相结合、服务与管理相结合”原则,率先打造助企服务“三个接受”工作法,即助企帮扶让企业心里接受、治理成本让企业行为接受、公平公正让企业结果接受。此次下发《帮扶建议书》便是“三个接受”工作法的全新举措,是综合运用说服教育、劝导示范、指导约谈等方式的有效体现,为探索创新“普法宣传一问题导向一告诫说理一监督整改”渐进式执法贡献可复制经验。

西安市生态环境局西咸新区分局将指导沣西工作部总结经验并在辖区推广,进一步建立完善整改核查、督导服务等机制,持续跟踪企业整改进展,积极探索执法与服务相统一、守底线和促发展相结合,服务绿色经济,助力社会高质量发展。

本报记者 文晨