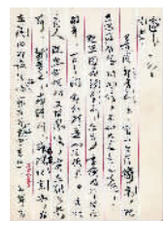
池莉:生活是大树 人类是小虫 16版
父亲身陷传销 儿子卧底营救 14版
一天这样过 心血管很健康 15版
补阳不一定吃补药 15版
人生最应该坚持的三件事 15版
失败才是人生常态 14版

“收废品西施”成网红 闻味听声给废品分类 14版
酷热夏季也需要防寒吗? 15版
中国家书:历史与亲情的交响 16版
李鸿章出访巴黎特立独行 16版
“神探”乌国庆的破案人生 16版

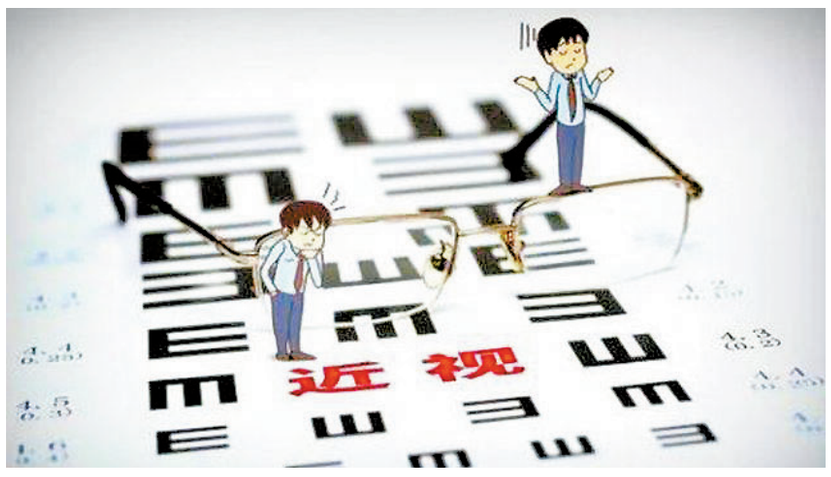


我国近视患者超4.5亿人 近视缺陷一年吞下6800亿元

# 每10名学生竟有7人近视

2015年首份《国民视觉健康报告》写道:2012年我国5岁以上总人口中,各类远视力缺陷的患病人数大约在5亿,其中近视的总患病人数在4.5亿左右。国家卫建委2019年4月召开的新闻发布会透露,2018年我国儿童青少年总体近视率为53.6%,小学阶段从一年级的15.7%增长到六年级的59.0%,高三年级高度近视(近视度数超过600度)的人数在近视总数中占比达到21.9%。

中国医师协会眼科分会会长、北京同仁医院眼科中心主任王宁利强调,这是一场“需要群防群控的战争”。近视防治成了一个全民关注的话题。




## 视力缺陷导致6800亿元损失

在《儿童青少年近视防治科普100问》的新书发布会上,记者向该书主编之一王宁利抛出各种问题。

“我家孩子刚上一年级就近视了。能不能不戴眼镜?戴眼镜会不会使她近视加速?”“小孩子第一次配镜需要做散瞳吗?”“我的女儿学习编程两年了,怎样才能保护眼睛呢?”

“中国曾经是个盲人大国,在解放初期,感染性疾病和营养不良性的眼病是主要的致盲原因,如今中国的防盲取得了令世人瞩目的成效。”王宁利告诉记者,沙眼等致盲因素早已成为历史,糖尿病、高血压,以及人口老龄化导致的眼底病变成了主要致盲因素,同时近视患病率也逐渐成为一个公共问题。

直到编写《国民视觉健康报告》时,该书主编、北大国家发展研究院教授李玲才发现,在我国近视的严重程度,已经到了“令人触目惊心”的地步了。

“这个问题已经太厉害了,视力损伤会造成GDP的损失,最关键的是对国家安全造成伤害。现在近视发病率这么高,像国防、精密仪器等很多职业将来就招不到人了。”李玲告诉记者。

据当时《国民视觉健康报告》估计,2012年,由各类视力缺陷导致的社会经济成本在6800多亿元,占当年GDP的比例高达1.3%。算上视觉健康对生命质量的损失,占GDP的比例将达到1.83%。

她发现,高度近视会引起眼底病变,甚至有致盲的风险。尽管“这个问题可以说比高血压、糖尿病还要厉害,它的面更广,危害更大,尤其是我们现在正处于一个信息化的社会”,但“在过去没有研究和数据说话时,局部看不明显”。

## 应把近视看做是一种病

上海市第一人民医院眼科中心副主任邹海东回忆小时候,“幼儿园孩子是不会戴眼镜的,小学戴眼镜也稀罕,还会给他们取外号叫‘小四眼’,这也说明戴眼镜的孩子是稀罕的。”

在温州医科大学附属眼视光医院院长瞿佳看来,迈出近视防治第一步,在中小学生中普查非常重要。

“学校从行政部门到校长老师,都应该把近视看做是一种病。”邹海东说。

众多眼科专家注意到,从前农村孩子比城市孩子近视患病率更低的传统印象也在打破。

早在2007年,教育部即制定《中小学学生近视眼防控工作方案》,就保护学生视力提出了保证睡眠、建立视力定期检测制度、坚持每天一小时体育锻炼制度等措施。

邹海东说,上海市从2008年就开始启动一系列近视防治工作。一开始,他们尝试过改善教室照明灯光和改造课桌椅,都只在第一年效果显著。从2010年开始,上海市专门投资3000万元建立起上海市儿童青少年屈光发育档案,建立起整个上海市107.9万的孩子屈光发育档案。

“现在我们有个说法叫‘目浴阳光’,让孩子多出去玩,孩子的眼睛就会好,这就是最简单的方法。”邹海东说。

而在专业人士何毅看来,视光行业专业人才的缺乏也是近视防控的一大挑战。

## 未来如何拯救孩子的眼睛

教育部2018年发布的《中国义务教育质量监测报告》显示,我国初高中生和大学生的近视率均已超过70%,而美国青少年的近视率约为25%,澳大利亚仅为1.3%,德国的近视率在15%以下。

在王宁利看来,需要拯救的不仅是孩子的眼睛,更是传统的教育理念。他表示,近视眼防控的痛点就在于应试教育。“大家谁都不愿意割的这块肉,就是学习压力。社会已经进入知识型竞争的社会,如果不学习,能进清华北大吗?”

在李玲看来,成立专门的国家综合防控青少年近视领导小组或许是下一步的努力方向。

王宁利告诉记者,目前从事眼科工作的人数已经发展到10万人,然而基层眼科医生和初期眼保健专业人员相对匮乏,“这就导致疾病的早期筛查、预防做得不够,病人到了疾病的中晚期才到医院来看病,往往耽误了病情”。

何毅告诉记者,严格来讲,验光不应该低于15分钟,在英国这一标准是40分钟,且收费标准很高。他提议,“未来我们能不能把青少年的验光配镜纳入医保?配眼镜本身跟健康挂钩”。

江山 (摘自《中国青年报》)

热点

责任编辑:杨玉燕

# “90后”妈妈遭遇生育歧视

半年前,“90后”小琪成了一名新妈妈。作为休完产假按时返回职场的哺乳期女性,如果被公司开除,她完全可以申请劳动仲裁,并且胜算很大。两周前,小琪告诉我,她离职了,是被迫的。我很震惊,那家排名居前的民营企业,终于对第一批“90后”妈妈“下手”了。

小琪并不是被公司开除,而是被劝退。自从她休完产假回来工作,公司领导和人力资源部门就一直找她谈话,向她施加压力,以她工作状态不好为由,劝她尽快离职。不仅如此,领导还在工作上将她边缘化,不安排具体工作,将她晾在一边,等她自己受不了主动提离职。

小琪说:“不光是我,我们这里几个哺乳期妈妈,都面临着这个问题。”当今职场,生育歧视现象十分普遍。

许多育龄女性在求职面试时,都难免会被问到是否结婚、是否生育等涉及个人隐私的问题。已婚未育的女性往往最先被人力资源部门拒之门外,因为她们已经被企业标记为一个随时可能生育休假的“定时炸弹”,存在着“高成本养人,低劳动产出”的风险。

自从国家实施二孩生育政策后,各地推出了延长产假时间、哺乳期灵活工作时间等优惠政策。北京市人力资源和社会保障局明确要求不得以性别为由限制妇女求职就业、拒绝录用妇女,不得询问妇女婚育情况,并依法惩处侵害女职工孕期、产期、哺乳期特殊劳动保护权益行为。

传统的“丧偶式育儿”,职场的生育歧视,已经让妈妈们在生理和心理上承受了太多。职场爸爸们,你们准备好在家休假带娃了吗?

小象 (摘自《中国青年报》)

# 多地推出措施整治“膀爷”

对包括赤膊光膀、脱鞋晾脚、随意暴露等带有夏季性特征的不文明行为说“不”。近日,山东济南开展不文明行为夏季集中整治的消息引发关注。

通知指出,此次集中整治体现在“四重点四维护”,即以治理公共场所衣着不整,特别是在公园、广场、社区、公交车、景点景区、商业街区等人流密集区域,赤膊光膀、脱鞋晾脚、随意暴露为重点,维护城市形象;以治理在河道及泉池内游泳、洗澡、泡脚、洗刷衣物,在泉水直饮点用大桶接水、洗脚冲凉为重点,维护泉城名片;以治理公共场所不自觉排队、争抢吵闹、大声喧哗、禁烟场所吸烟,机动车不礼让行人、车窗抛物、乱停乱放和行人闯红灯、翻越护栏、乱穿道路为重点,维护公共秩序;以治理公共场所随地吐痰、乱扔杂物、躺卧坐椅、乱贴乱画、乱挂乱晒、占道经营、不文明养犬等为重点,维护公共环境。

有网友认为,不少人在夏季赤膊光膀子确实影响美观,整治有利于消除不文明现象。但也有人提出,有人夏季赤膊光膀是为了凉快,认为这样的整治“没用”。文明办相关负责人介绍,对于不文明行为的整治主要以劝导为主,对一些经劝阻不听的行为,或是高发易发的不文明行为,也会采取曝光等方式来提高大家的关注度,提高整个社会的文明意识。

除了济南以外,天津、沈阳、邯郸等多地均出台措施整治赤膊光膀等行为。

郭琳琳 池海波(摘自《北京青年报》)

# 网售处方药如何才靠谱

近日,有媒体对20家购药APP售卖处方药的情况调查发现,用宠物狗照片当处方,竟能成功下单;最低10mg就可能导致儿童死亡的毒性较大的处方药——硫酸阿托品片,无须处方就能一次性网购多瓶。一石激起千层浪。网售处方药的“正确打开方式”究竟应该是什么?

北京大学医学人文学院院长助理王岳认为,网售处方药必须坚持两点:一是电子处方的身份识别标准越严越好,以较严格的标准倒逼市场和行业改变;二是可以有步骤地开放,可以将选择权下放给地方,条件好、经济发达的地区可以先放开网售慢病处方药。

北京某大药房副总经理兼质量负责人侯明霞表示,如果网售处方药放开,他们希望同合规的医药电商平台开展网订店取、网订店送的合作。

某电商平台健康医药部总经理金恩林希望能有条件地放开网络药品销售,进行规范管理,对配送和仓储环节提出规范要求,完善药品流通和供应保障体系,而不是任其“野蛮生长”。

李丹青 (摘自《工人日报》)

# 你准备好跟一次性餐具“说再见”吗?

下班路过甜品店,买杯饮料取根一次性吸管;加班时叫一份外卖,商家配有一次性筷子和刀叉……生活中常见的这一幕受到限制。根据新规,7月1日起,上海市餐饮服务业不得主动向消费者提供筷子、调羹等四类一次性餐具。

记者走访上海多家餐馆、咖啡店发现,各家店铺已进入状态。上海市徐汇区一家星巴克咖啡店工作人员表示,目前店内的一次性塑料吸管已更换为纸质吸管。“除非顾客提出明确需求,纸制吸管也不会主动提供。”

相比到店服务,新规给外卖行业带来的影响更大。在上海市徐汇区一家西餐店,收银台工作人员称,消费者在外卖平台下单时会得到提示,需标注出所需餐具数量。“如果没有标注,就默认这份外卖不需要我们提供一次性餐具。”

美团外卖上海地区用户下单,“餐具数量”成为提交订单前的必选项。饿了么用绿色醒目字体提醒消费者,吸引用户选择“推荐无需餐具”选项。

一次性筷子、刀叉在给消费者带来便利的同时,也造成惊人的浪费。记者观察到,一单外卖一般会包含两到三个塑料餐盒、一到两个塑料包装袋、一到两双一次性筷子,还包括塑料汤匙、吸管等。专家表示,外卖交易中的餐盒包括PP餐盒、PS餐盒、纸质餐盒、铝箔餐盒等。其中使用最为广泛的PP餐盒、PS餐盒等塑料制品在自然条件下均不可降解。

愈来愈严的法规之下,各大外卖平台均承诺减少使用一次性餐具,但实际效果并不理想。青岛市民张先生说,即使选择“不需要餐具”,送来的餐食也会有一次性筷子和刀叉等。

上海市闵行区一家快餐店店主马先生表示,此前对默认没有勾选餐具的订餐不配备一次性餐具,但接到较多投诉。“多一事不如少一事,无论选还是不选,都给配备上,既节省时间也避免麻烦。”

显然,减少一次性餐具的使用,不能仅仅依靠行业自律。根据《上海市生活垃圾管理条例》,餐饮服务提供者或者餐饮配送服务提供者主动向消费者提供一次性筷子、调羹等餐具的,由市场监管部门责令限期改正;逾期不改正的,处500元以上5000元以下罚款。

“条例只是规定商家不主动提供一次性餐具,如果大家为了方便都主动索取,不还是达不到环保的效果吗?”上海市民苏女士表达了自己的担忧。

“绿色消费习惯的养成需要长期坚持。”同济大学循环经济研究所所长杜欢政表示,这一方面需要进一步提升公众绿色消费意识,另一方面也应推广环保餐具的使用。

记者在某快餐品牌的多家店铺发现,原来用来盛放鸡翅、薯条的一次性纸盒、纸袋,被替换为可重复使用的黑色餐篮,使用时在餐篮内铺上一层防油纸,以免食物直接接触餐篮。

杜康 杨有宗 (资 摘)

# 机器人送货 “刷脸”取件

一辆装满快递的无人车正在行驶,一路上,它能够感知周围环境,对行人、车辆等各类动态、静态障碍物进行避让,完成从驿站到智能柜的快递接驳运输。

这并非设想中的场景。今年3月,由阿里巴巴旗下物流平台菜鸟网络自主研发的新能源快递无人车,在河北雄安市民服务中心投入使用。据介绍,该无人车一次最多可以装载200多个小型包裹。这正是当下智慧物流的一个缩影。

事实上,改变正发生在快递配送的各个环节。

在苏宁无人仓库里,自动导引运输车机器人可以承重800公斤的货物行走自如。商品的拣选是等着机器人驮着货架“跑”过来。在京东无人配送站,无人机将货物自动卸下,货物将在内部实现自动中转分发,从入库、包装到分拣、装车全部由机器人完成。菜鸟快递智能柜、蜂巢智能快递柜等引入“刷脸”功能,通过人脸识别技术,消费者只需站在快递柜前“刷脸”,即可完成取件或寄件。在家门口,收包裹“神器”菜鸟小盒自带摄像头,还支持手机一键开盒、远程操作、容量自由伸缩。

面对已经到来的大量包裹常态化时代,各家快递企业纷纷加大科技投入,通过数字化转型和技术创新降本增效,加快从“汗水型”向“智慧型”转变。

从手写地址到电子面单,从人工分拣到自动化流水线——全国24小时、全球72小时的新物流时代正在走来。依靠科技创新提升快递的服务质量和运行效率,成为各大快递企业争抢的新高地。

快递签收的方便和快捷,只是快递企业服务质量的一个方面。未来,提升消费者的体验依然有很大的空间。对于消费者来说,是不是“黑科技”并不重要,能不能从中得到便宜、便捷、安全、高效的服务才是快递企业能否生存的关键。如何将技术与商业、用户体验有效结合,是快递企业面临的一大挑战。

当前,多家快递企业已陆续推出隐藏寄收件人全名、部分电话号码等个人信息的“隐私面单”。收送件时,快递员需要通过扫描,才能获得完整配送信息。

“物流的科技化、互联网化是未来发展的大趋势。”下一步快递行业还要协同产业及供应链,在倡导公民贯彻规划标准、应用科技产品、健全配套政策、落实监督管理等方面开展创新工作。

李嘉宝 (摘自《人民日报》海外版)

# 人工智能可治脑血管病

脑卒中是一种常见的疾病,“天泽”脑血管病诊疗辅助决策系统日前发布,这是一套贯穿诊断、治疗、预后全过程的辅助决策系统,标志着脑血管病人工智能医生来了。

一位普通医生如果每天看10张片子,一年阅片量3000张左右。人工智能医生只用1周时间,阅片量相当于医生10年的工作量。医生记忆的影像资料很少,人工智能医生集合海量的病例数据,整合顶级专家的经验积累,相当于一位高级医生再加上一座图书馆在给病人做诊断。

从入院开始,脑卒中患者的影像就开始传输到“天泽”系统,运用大数据与人工智能技术,自主分析出卒中类型为出血性还是缺血性、发病部位、发病机制、发病病因等,并结合患者的病史、家族史、并发症等信息,给出临床治疗辅助决策方案。同时能够为临床医生提供欧美指南、中国指南、最新科研文献和成果作为参考,并在预后继续发挥辅助决策作用。 (资摘)

背撞大树 高温“石疗” 吊头悬挂

# 这些“彪悍”健身要不得

**烈日“石疗”效果赛拔罐?**

天气热了,一些老人顶着烈日躺在滚烫的石头上做起了“石疗”。据称,高温“石疗”可以让身体吸收能量,能很好地祛除体内湿气,比按摩拔罐的效果还好。

“其实,这种方法没有科学依据,当室外温度高于人体体温,长时间进行‘石疗’,很容易中暑、皮肤烫伤。”首都医科大学附属北京世纪坛医院中医科主任医师潘国凤指出,尤其对有高血压、脑血管疾病的老年人来说,随着室外温度的增高,会增加血压升高、脑溢血的风险。

如果老年人想要冬病夏治,可以到医疗机构采用湿热敷,哪儿疼、哪儿凉就敷哪儿。还有一种是中药蒸汽浴治疗,将身体泡在40~42摄氏度的中药蒸汽中,从而达到温经通络、缓解疼痛、祛风除湿、改善睡眠的作用。

**身体撞树能舒筋活血?**

一些老人上了年纪腰背不好,听说用身体撞树能够刺激人体穴位和经络,达到舒筋活血的目的,于是加入撞树大军。

潘国凤说,人体每个穴位都是有准确位置的,老年人用背撞树接触的是一个面,所以很难撞击到需要刺激的精准穴位,要想达到活血化瘀的目的显然不科学。不仅如此,有较大肝血管瘤、肺大泡的老年人,如果撞树的动作猛、力量大,不仅会损伤肌肉、伤及脊椎,还会有血管瘤、肺大泡破裂的潜在风险。

“有些老人夏天光着膀子撞树,可能会导致皮肤过敏。还有些老人有血管硬化的现象,会有斑块的形成,在撞树的过程中,很可能造成这些斑块的脱落,一旦脱落就容易形成栓塞。”潘国凤强调。

**吊头晃身能改善颈椎问题?**

有些老人为了治疗颈椎病,把头吊着不断晃动身体,并做出各种动作,让人看着都胆战心惊。

“老年人颈椎病的特点为退化病变严重,并且多伴有严重的骨质疏松、椎体不稳、颈部肌肉力量薄弱和其他系统疾病的特点。上述方式让身体的全部重量都由薄弱的颈部承受,极易造成损伤。”中国医科大学航空总医院中医正骨科副主任医师李志远分析,这个动作看似是一种变相的颈椎牵引方法。

李志远介绍,牵引治疗是骨科、中医正骨科治疗颈椎病的常用方法之一,但并不是所有颈椎病患者都适合,比如,颈椎病伴发严重心脑血管疾病患者,严重骨质疏松者,颈椎严重退行性改变,有骨桥形成的患者,还有颈椎骨折、颈椎椎体滑脱以及椎管狭窄等患者都不适合采用牵引的方式进行治疗。李志远提醒,像街头健身那样自行盲目牵引,并且在牵引过程中进行晃动,很容易造成颈椎关节紊乱,甚至椎体脱位以及骨折的发生,从而压迫到颈部的血管、神经和脊髓,导致眩晕、肢体麻木甚至瘫痪的发生,严重时还会危及生命。

**爬行健身能接“地气”?**

继暴走、倒行之后,“爬行健身”成为公园健身一景。大爷大妈们手脚着地、腰背拱起,缓慢爬行,引人好奇围观。

爬行健身的说法起源于华佗的“五禽戏”,通过模仿动物的爬行动作,以达到健身目的。专家表示,爬行比较适用于身体健康的中青年人,其优势在于既可以锻炼全身的肌肉,还能把体重的压力分散到四肢,可减少对膝关节的磨损和对脊柱的损伤。

“但爬行对于颈椎是个挑战,毕竟人进化为直立行走,头要朝上,爬行时头脑耷拉下去,长时间可能颈椎受不了。”潘国凤认为,尤其高血压、骨质疏松和腰椎不好的人群,尽量不要选择这种健身方式。

刘 垠 (摘自《科技日报》)

# 高考录取率超八成 物理地位提高

2019年高考招生已经进入了志愿填报收尾阶段。那么,2019年的高考发展趋势如何?

近日,中国教育在线发布的《2019年高招调查报告》(以下简称《报告》)显示,2019年高考报名人数突破千万大关,2018年全国高考实际录取率达81.13%,部分地区突破90%。

随着高等教育办学规模不断扩大,高等教育将迈入普及化阶段。《报告》指出,可以说,我国已建成了世界上规模最大的高等教育体系,高等教育毛入学率迅速提高,即将进入普及化阶段。与此同时,随着高考改革进程的深入,教育部对特殊类型招生工作进行规范,自主招生政策收紧,部分院校计划缩减超六成。

《报告》指出,在往年的自主招生中,大多数高校实际录取人数低于招生计划人数。在2018年公开招生人数信息的79所自主招生高校中,有76所高校未完成自主招生计划,总缺额超过了5200。通过对70所开展自主招生的高校进行数据采样,仅两所高校自主招生计划与去年持平,其余高校均缩减了计划。其中,有13所学校的自主招生计划缩减了60%,上海大学缩减了80%。

如今,保送生门槛进一步提高。《报告》指出,保送生人数从2013年的6759人减少到2018年的2091人(不含英烈子女及退役运动员)。招收保送生的院校也减少到2018年的78所。

2019年4月,第三批8个省市的高考改革方案最后公布。此次试点范围进一步扩大到了中西部。选考科目模式由“3+3”转向“3+1+2”,物理、历史为首选科目,必选其一;在招生录取时,按物理、历史两个类别分列计划、分开划线、分别投档、分开录取。这一举措强调了物理、历史学科的基础性地位,有望解决此前其他省份高考改革方案执行过程中出现的物理选考人数下降的问题。对此,《报告》分析指出,选考物理科目的学生,将拥有更多选择机会,引导更多学生选择物理。

叶雨婷 (资摘)

今晚文摘文章见报后,请原作者速与编辑部联系,以便寄发稿费。联系电话:(022)23602884