

“翻白眼眼保健操” 防治近视缺乏依据

近视 400 度以上不要跟风做

这两天,一套“新型眼保健操”的视频,在网络上很风行。这套“新型眼保健操”由中国校园健康行动公益项目台州办公室、光明天使学生视力保护中心制作,时长5分11秒,共6节,因为双眼不停地左右上下翻飞,看起来像是在翻白眼,网友因此戏称这套眼保健操为“翻白眼眼保健操”。

对防治近视没用 对缓解视疲劳有一定帮助

专家介绍,如果是为了防治近视,那肯定是缺乏科学依据的。一方面,近视是不可逆的;另一方面,导致近视的原因除了遗传外,还有长时间近距离用眼、缺少户外活动、不运动、长期在暗环境下用眼、摄入过量的高糖高淀粉食物等诸多环境因素。单单想靠这套操来防近视,显然是不现实的。

近视 400 度以上不要做 否则易导致视网膜剥离

浙大一院眼科专家说,临床上确实有转动眼球保护视力的说法,俄罗斯还曾发表过一个报

告——他们研究了两组孩子,一组每天早上远眺加转动眼球,另一组什么都不做。3年后显示,每天早上远眺并转动眼球的孩子,视力要比不做的孩子好。但由于人种不同(黄种人属于近视的易感人群),孩子们的生活环境不同,不能完全作为依据,只能作为参考。

省立同德医院某教授说,现在许多近视是因为用眼过度,不管是这套翻白眼眼保健操,还是

运动,一下子做这么久,眼部肌肉还适应不过来,就像一向很少运动的人,突然剧烈运动,第二天难免会出现肌肉酸痛。因此,做眼球转动就像体育锻炼一样,要慢慢来,循序渐进,不能贪多、图快,出现不适要及时停止。

另外像玻璃体液化混浊者,如中高度近视(400度以上)者、飞蚊症患者等,以及视网膜病变者(常见于糖尿病、高血压患者中),这些人的



视频截图

传统的眼保健操,都有中断长时间用眼、让双眼休息的作用。传统的眼保健操通过按摩穴位,有助于调节松弛的头面部肌肉,改善血液循环,从而缓解视疲劳;这套翻白眼眼保健操通过转动眼球,可增加双眼血液循环,改善微循环,增加含氧量,营养双眼神经,从而保护视力。

教授说,从缓解视疲劳的角度讲,这套翻白眼眼保健操更适合16岁以下的青少年,而且最好和传统的

视眼底不好,如果频繁地转动眼球,或转动不当,会牵拉视网膜,易诱发视网膜剥离。戴着隐形眼镜,尤其是戴着硬质隐形眼镜,也不能做,否则镜片会滑到边上,刺激眼睛。

“从目前的状态来看,更多是一种炒作,不值得推荐。”浙大二院眼科专家说道。

对于如何保护视力,三位专家一致推荐——注意休息、加强户外

运动。对于眼睛健康的成年人,专家更建议只做眼球转动。转动眼球相当于让眼球做广播体操,能够锻炼眼部肌肉,起到缓解视疲劳,并预防老花眼的作用。他自己就是眼球转动的实践者,他的方法很简单——闭上眼睛,先顺时针转动眼球30下,再逆时针转动30下,每天早上做一次,坚持一年多了,今年53岁的他视力依然保持在1.0,也没出现老花眼。

据《都市快报》

健康讲堂

冬季应重视高血压防治

可适当增加降压药的量

县人民医院第3季度首诊病人共有10223人次,其中高血压患者188例,占1.84%。在这188例中,农民有124例,占65.96%。

一些慢性疾病的早期无明显症状,加上很多农民朋友由于平常不重视体检,得了高血压也不知道。

据调查,农村心脑血管疾病发病率逐年上升,并且成为农民致死的首要原因。而心脑血管病人死亡一半以上和高血压有关,高血压是世界上最常见的心血管疾病,也是最大的流行病之一,所以控制高血压是预防心脑血管病的关键。

冬季的脚步迫近了,冬季天气寒冷,这对高血压患者来说是“多事之秋”。因为血压在冬季比夏季更难控制,很容易会突发心脑血管意外。那么,高血压病人冬季应注意什么呢?

- 1.勤测血压,及时就诊。
- 2.注意防寒保暖,避免严寒刺激,及时添加衣服,预防感冒。

- 3.合理膳食,少盐少油,戒烟限酒。主要包括限制盐的摄入,减少膳食脂肪,严格限制饮酒,多吃蔬菜水果等富含维生素类食物,如香蕉、橘子、香菇等,多吃含钙食品,如喝牛奶,睡前一小时喝一杯水,清晨起床也要喝一杯,这样对血液有良好的稀释作用。

- 4.坚持适当的运动,如散步、慢跑、太极拳等等。如果有晨练的朋友要注意,冬季是切忌一大早出门进行运动锻炼的,户外活动应选择在上午9时半以后到下午4时之前。
- 5.要保持良好的情绪,不要过度疲劳。因为极度愤怒或紧张都可诱发心肌梗塞和脑卒中,因此,高血压病患者要保持乐观愉快的心情,切忌狂喜暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

- 6.坚持服药,调整药物剂量时要咨询医生意见。切忌随意停药,一般情况高血压患者冬季应适当增加降压药物的量。

傅玉仙 供稿

海鲜葡萄别同吃

有人饭后会轻微腹泻或肚子疼,这种现象若不是食物不新鲜,就有可能是吃下的食物相克。例如,海鲜中的鱼、虾、海藻类,含有丰富的蛋白质和钙,如果与含有大量鞣酸的水果同食,不仅会降低其营养价值,也易使钙质与鞣酸结合

成鞣酸钙,令人肚子疼、呕吐、恶心及腹泻。含鞣酸较多的水果有葡萄、柿子、橄榄、石榴、山楂等。因此,这些水果不宜与海产品同时食用,以间隔4个小时以后再吃为宜。

遗失启事

常山志明刚石灰厂(法人:陈志岗)遗失常山县信用联社宋畹分社开户许可证,证号:J3412000268301,声明作废。

常山县天马镇孔家弄村邱水根遗失土地使用证,宗地号:06-14-78,证号:常集集用(1991)字第78号,声明作废。

常山县天马镇上东淤36号杨仁泉遗失电焊证,证件标识:3308020000784,声明作废。

常山县天马镇桃园小区前坊7号徐礼毛遗失土地证,宗地号:15-204-3,证号:常集集用(1992)字第2977号,声明作废。

常山县语言文字规范化知识竞赛试题

- ### 竞赛须知
1. 本次知识竞赛题须从本版剪下答题,复印有效;
 2. 以下选项均为单选题,请将正确选项的英文字母填入答题卡,涂改无效;
 3. 本次竞赛截止时间为2012年11月9日,答题卡请送(或寄)到常山县语言文字工作评估迎评办公室(常山县教师进修学校三楼),联系教师:张老师(虚拟网640327)电话:5017981;
 4. 竞赛组委会将组织专家对所有答题卡进行评分,并按照正确率排序,从正确率较高的答题卡中随机抽取一等奖20名、二等奖40名、三等奖40名,并给予相应物质奖励;
 5. 为方便工作人员与您联系,请详细填写个人资料内容。
主办:常山县语言文字工作委员会
常山县新闻中心
2012年10月25日
- ### 常山县语言文字规范化知识竞赛试题
- 1.《中华人民共和国宪法》第()条规定“国家推广全国通用的普通话”。
A.十八 B.十九 C.二十
 2. 国家语言文字规范化的工作内容是()
A.推广普通话和推行规范汉字
B.防止方言泛滥和推行标准汉字
C.推广国语和推行国文
 - 3.《国家通用语言文字法》第九条规定,国家机关以()为公务用语用字。
A.普通话和规范汉字
B.普通话和汉字
C.汉语和汉字
 - 4.《国家通用语言文字法》第十三条规定:公共服务行业以规范汉字为()。

5. 经国务院批准,自1998年起每年()月的第三周为全国推广普通话宣传周。
A.10月 B.9月 C.3月
6. 违反《国家通用语言文字法》规定,干涉他人学习和使用国家通用语言文字的,由()责令限期改正,并予以警告。
A.有关行政管理部门
B.司法部门
C.教育部门
7. 在全国范围内“初步普及普通话”,“汉字的社会保障基本规范”是我国()语言文字的工作目标。
A.2010年以前
B.2020年以前
C.21世纪中叶
8. 城市语言文字工作评估的重点包括四个方面,即()。
A.党政机关、企事业单位、学校、新闻媒体
B.党政机关、学校、新闻媒体、公共服务行业
C.党政机关、企事业单位、报纸、影视
9. 常山县在城市语言文字工作评估的目标中属于()。
A.一类城市
B.二类城市
C.三类城市
10. 推广普通话是促使公民普遍具备普通话应用能力,其主要目的是让公民()。
A.在任何场合都说普通话,不说方言
B.在正式场合和公共交际场合说普通话
C.只在学校里说普通话
11. 国家文字改革取得的第一个重大成果是于1956年1月31日公布了()。
A.《汉字简化方案》
B.《第一批异体字整理表》
C.《印刷通用汉字字形表》
- 12.《汉语拼音方案》包括字母表、声母表、韵母表以及()等5部分。
A.声调表、隔音符号
B.声调符号、隔音符号
C.声调表、注意事项
- 13.《广告语言文字管理暂行规定》开始施行的时间是()
A.1998年1月1日
B.1998年3月1日
C.1998年4月1日
14. ()依法对企业名称、商品名称以及广告的用语用字进行管理和监督。
A.县级以上各级人民政府
B. 县级以上各级人民政府语言文字工作部门
C. 县级以上各级人民政府工商行政管理部门
15. 新版《现代汉语规范字典》、《现代汉语词典》都采用了两种查字法,即()。
A.音序查字法、部首查字法
B.音序查字法、笔画查字法
C.音序查字法、四角号码查字法
16. 国家公务员应达到的普通话等级是()。
A.一级乙等以上
B.二级甲等以上
C. 三级甲等以上
17. 语文教师应达到的普通话等级是()。
A.一级乙等以上
B.二级甲等以上
C.二级乙等以上
18. 公共服务行业的播音、解说、话务、导游等特定工作岗位人员应达到的普通话等级是()。
A.一级乙等以上
B.二级甲等以上
C. 三级甲等以上
19. 播音员、节目主持人应达到的普通话等级是()。
A.一级甲等以上
B.一级乙等以上
C.二级甲等以上
20. 普通话的标准是()。
A.以北方语音为标准音,以北京话为基础方言,以白话文为语法规范。
B.以北京语音为标准音,以北方话为基础方言,以典范的白话文著作作为语法规范。
C.以北京语音为标准音,以北京话为基础方言,以现代白话文为语法规范。
21. 高等院校和中等职业学校的毕业生学生应达到的普通话等级是()。
A.一级乙等以上
B.二级甲等以上
C.二级乙等以上
22. 汉语人名的结构是“姓在前,名在后”。在外事公务中用汉语拼音拼写“王晓立”时,写作()。
A.按西方“名在前,姓在后”的习惯,拼作 XIAOLI WANG
B.按《汉语拼音正词法基本规则》,拼作 WANG XIAOLI
C.可以随意拼写
23. 国务院()颁布普通话水平测试等级标准。
A.新闻出版部门
B.语言文字工作部门
C.广播电视部门
24. 汉语出版物以及信息处理和信息技术产品中使用的国家通用语言文字应当符合国家通用语言文字的()。
A.法律和规定
B.方针和政策
C.规范 and 标准
- 25.《普通话水平测试等级标准》将普通话水平划分为三个级别,每个级别内再划分为两个等次,其中最高等级和最低级等分别为()。
A.一级甲等和三级乙等
B.一级乙等和三级甲等
C.一级甲等和三级甲等
26. 1986年,国务院批准重新发表的《简化字总表》收入简化字()个,是现行简化字的统一规范。
A.2215 B.2235 C.2255
- 27.《汉语拼音方案》是1958年2月11日由()批准的。
A.全国人民代表大会
B.国务院
C.中国文字改革委员会
28. 现行的规范字是经整理的简

- 化字和不需整理的传承字。不规范字指()、错别字和缺损字。
A.简化字、二简字、古今字
B.草体字、异体字、简化字
C.异体字、繁体字、二简字
29. 对《广告语言文字暂行管理规定》中所规定广告用字不得出现的情形,下面表述完全正确的是()。
A.使用错别字;违反国家法律、法规规定使用繁体字;使用国家已废止的异体字和简化字;使用国家已废止的印刷字形;其他不规范使用的语言文字。
B.使用错别字;使用国家已经废止的异体字和简化字;使用国家已废止的印刷字形;使用手书字、变体字、古文字。
C.基础、带头、示范、示范
31. 用大写字母拼写《今日常山》,正确拼法是()。
A.JINRICHANGSHAN
B.JINRI CHANGSHAN
C.JIN RI CHANG SHAN
32. 下列三个成语中,“好”字不读hǎo的是()。
A.好为人师
B.好事多磨
C.好自为之
33. “羞赧”中的“赧”在普通话中的正确读音是()。
A.nǎn B.sè C.kuài
34. 下列3组词语中,用字全部正确的一组是()。
A.好象、复印、过渡时期、厉兵秣马
B.气象、复写、过度疲劳、变本加厉
C.塑像、覆盖、度假胜地、再接再厉
35. 将中文“北京”翻译成英文时,写成()。
A.Beijing
B.Peking
C.Beijing 或 Peking 均可
36. 在电脑上使用拼音输入法输入汉字,要求使用者必须()。
A.掌握标准的普通话,正确地使用汉语拼音;
B.掌握标准的普通话,正确地识读规范汉字;
C.掌握标准的普通话,正确地识读规范汉字和使用汉语拼音
37. 下列汉字声调完全不同的是()。
A.阴、阳、土、气
B.多、米、酒、春
C.很、要、长、粮
38. 下列汉字声母完全一样的是()。
A.皇、惚、往、枉
B.联、理、浪、房
C.蚕、厂、秋、存
39. 下列数字用法使用正确的一项是()。
A.8月15中秋节
B.《读者》2000年第2期
C.5万5千8百元
40. 下列3个词,轻声和不轻声的意义不同的是()。
A.学生 B.西瓜 C.运气
- 41.“呱呱坠地”中的“呱”在普通话中的正确读音是()。
A.guā B.gū C.guā
42. 下列3组词语中,每个字都是翘舌音声母的一组是()。
A.承认 手术 暂时 战士
B.师生长 战术 事实 生产
C.神州 注视 珠算 申诉
43. 下列3组词语中,每个字的韵母都是后鼻韵母的一组是()。
A.行动 风筝 永往之前 班门弄斧
B.盼望 工人 农民 清醒
C.先生 行军 生动 眼睛
44. 依据《汉语拼音方案》,下列四个词语中,隔音符号使用错误的是()。
A.平安(píng'ān)
B.成人(chéng'rén)
C.企鹅(qǐ'é)
45. 下列三句话中,没有错别字的一句是()。
A.天象要下雪了。
B.我昨天买了一台录像机。
C.他长得像他父亲。
46. 下列三组词语中,没有错别字的一组是()。
A.松驰 按揭 连锁店
B.松弛 秦语 联锁商店
C.松驰 按揭 连锁店
47. 思想深() 好高()远
A.遂 翥 B.遂 翥 C.遽 翥
48. 下列三组词语中,没有错别字的一组是()。
A.按部就班 风驰电掣 开诚布公
B.金壁辉煌 永往之前 班门弄斧
C.黄梁美梦 相敬如宾 一视同人
- 49.“颀栗”中的“颀”在普通话中的正确读法是()。
A.zhān B.chān C.cān
50. 用汉语拼音拼写“我爱常山!”,拼写正确的是()。
A.wǒ ài Chángshān!
B.Wǒ ài Cháng shān!
C.Wǒ ài Chángshān!

常山县语言文字规范化知识竞赛试题答题卡

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

姓 名 _____ 身份证 _____ 联系电话 _____
手 机 _____ 单 位 _____
通讯地址 _____ 邮 编 _____