

儿童居家读写如何护眼？

中疾控专家提醒勿迷信护眼灯



国家卫健委9月7日举办新闻发布会,介绍时令节气与健康(白露)有关情况。中国疾病预防控制中心主任医师郭欣指出,孩子在家看书、写作业时,比较合适的做法是让桌面亮度足够、光线均匀,同时要避免刺眼、反光和明显的明暗差异。

郭欣称,其实在家里面最主要要借助自然光,如果自然光到了晚上没有的时候,才考虑用台灯还有顶灯。在使用台灯和顶灯时,家长要注意以下方面。

第一,要养成良好的读写姿势和用屏习惯,写作业时要做到胸口离桌一拳远、眼睛离书本一尺远、手指离笔尖一寸远,同时连续读写40分钟,应当起身去活动,远眺几分钟。在使用手机、平板等电子屏幕的时候,单次不宜超过15分钟,每天累计孩子不应当超过1个小时。

第二,家长最关注的护眼灯,房间顶灯和台灯要配合使用,在使用过程中要注意,白天要利用自然光,如果光线不足的时候再使用灯光照明。在使用灯光照明的时候,要注意同时打开顶灯和台灯,避免桌面过亮周围过暗。同时在放置台灯的时候也要注意,台灯应当放在写字手的对侧的前方,比如用右手写字,应当放在左前方,这样就会减少手眼的遮挡。同时,

台灯的灯头可以适当调低一点,不要直射眼睛。在灯光明显变暗、灯珠损害的时候应当及时更换。同时台灯的灯罩,还有灯的表面也要定时进行清洁,夜间也不宜使用过于偏蓝白的冷光,以免影响孩子入睡。

第三,在选购灯具时要看清上面的标识和参数。一是看是否有CCC认证,这个认证是国家强制性的安全认证标识,家长在购买时要注意有CCC认证的标识,同时要查看外包装、铭牌或者是说明书是否标明了适用于读写;二是照度可选择国AA级;三是台灯的显色指数建议在80以上,显色指数的数值越高,物体在灯光下的色彩还原就会越接近真实、越接近在自然光下看到的颜色,比如孩子的彩色绘本,红色、绿色就不会明显的发灰或者是失真;四是色温可以选择4000K左右的暖白光。

郭欣强调,合适的照明有助于减少眩光、阴影等带来的视觉的不适感,但是不能代替去户外阳光下的体育锻炼,所谓的护眼灯更多是一些商家在宣传时的宣传用语,并不代表这些灯具能够预防或者是治疗近视。选灯不必盲目追求价格高、功能多,安全舒适才最重要。

据中国新闻网

鲜活的螃蟹能带上高铁吗？

官方解答来了！

随着开渔季的到来,在浙江省沿海地区的一些高铁站安检仪屏幕上,频频出现“横行霸道”的身影。原来是时令上新的梭子蟹。一只只肥美鲜活的梭子蟹,搭乘高铁从沿海地区出发,奔赴餐桌,把第一口鲜美送往各地。

有网友询问如何携带海鲜乘车？马上为你解答——

问:鲜活海鲜可以携带乘车吗？

答:作为食品且经密封箱体包装的鱼、虾、蟹、贝、软体类水产动物,可以携带乘车。

问:携带海鲜时需要注意什么？

答:确认密封包装完好、不漏水、无异味外泄。注意不要超重,成人旅客携带重量不超过20千克。

据中国青年网



选购面包

无须过于纠结“现烤”

近期,“现烤面包”实为冷冻坯烘烤、部分“全麦面包”用焦糖色冒充等话题引发热议。业内人士指出,这些现象说明消费者在面包选购上仍存不少误区。

全麦面包不看颜色看配料表

全谷物食品因富含膳食纤维和B族维生素,备受减脂人群青睐。但部分商家用着色剂或表面撒麸皮,将精制面粉面包伪装成“全麦面包”,涉嫌虚假宣传。消费者选购时务必查看配料表——全麦粉、黑麦粉排名越靠前,含量越高;若“焦糖色”等添加剂靠前,则“全麦”成色不足。明年2月1日起实施的新国标要求,宣称全谷物的预包装食品,全谷物原料占比应不低于25%并标注含量,届时选购更有依据。

现烤≠现制,冷冻≠没营养

门店“现烤”分三类:现制现烤、预烤复热、冷冻坯烘烤。连锁店多采用后两类,成本低且安全可控。冷冻坯不等于“添加剂多、不健康”——冷冻主要影响微量营养

素,宏量营养素损失甚微,且不产生有毒物质。冷冻坯使用的乳化剂、酶制剂为国标允许,并非防腐剂,合规剂量下无害;而门店现制若高糖高油,同样不健康。专家强调,营养高低取决于配方,而非是否冷冻。消费者应关注配料表和营养成分表,重点看油脂、糖的配比。若门店使用冷冻坯却宣传“现制现烤”,涉嫌虚假宣传,可投诉举报。

吃不完别放冷藏室

将面包放入冷藏室(4℃)会加速淀粉“回生老化”,导致变干、变硬、掉渣。建议密封后冷冻保存(-18℃),可有效延缓老化,复热后口感恢复良好。无馅面包冷冻可存一两个月,最长不超三个月;含奶油、果酱等馅料的面包易滋生微生物,尽量不留存。冷冻仅抑制细菌繁殖,不能杀菌,包装破损或存放过久仍有污染和脂肪氧化风险。解冻后的面包切勿再次冷冻。

总之,选购面包,与其纠结“现烤”或“冷冻”,不如学会看配料表和营养成分表,理性消费,健康选择。

据《解放日报》

生物降解塑料袋为何“短命”？

“才买了半年的环保袋,一扯就碎,像薄脆饼干似的。”近期,不少网友晒出生物降解塑料袋“粉身碎骨”的照片,质疑质量:这类袋子是不是越放越脆、寿命太短？

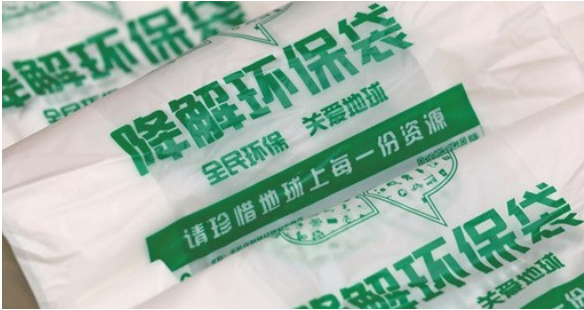
科技日报记者采访了山西农业大学山西功能食品研究院副研究员刘双。

降解使命决定脆弱基因

要理解它为何“短命”,先看材料。生物降解塑料袋主要原料是聚乳酸(PLA)和聚己二酸/对苯二甲酸丁二醇酯(PBAT):PLA来自玉米、木薯等植物淀粉,提供硬度;PBAT提供柔韧。普通塑料袋用聚乙烯,碳—碳键稳定,可存留数百年。

生物降解塑料袋的“脆”,是可降解要付的代价。刘双介绍,其分子链含大量酯键,键能低于聚乙烯碳—碳键,遇水、热、光易断裂,即高分子老化。老化后分子量下降,袋子变脆、开裂、强度丧失。“越放越脆”不是质量缺陷,而是材料被设计得“容易被分解”。

但碎了≠降解。家庭里扯碎只是物理老化、脆性断裂。按国标,真正生物降解要在工业堆肥设施中,恒温高湿加特定微生物,180天内



生物分解率达90%以上。扔在路边或普通垃圾桶,碎片缺高温高湿和菌群,仍会长期留在土壤或水体中。碎裂不等于无害,只有送进工业堆肥才算闭环。

学会科学存放是关键

怎么存?随买随用,别囤。少量备用要阴凉、干燥、避光:温度最好低于25℃,远离暖气灶台;湿度低于60%,别放水槽下、卫生间;绝不晒太阳能,尤其别长期放汽车后备箱——夏天车内超70℃,老化剧加速。含淀粉的袋子还要防鼠防虫。

保质期也有变化。现行国标要求不低于1年;即将施行的新国标不再统一定死,改为企业按老化试验数据标“建议贮存期”。不同品牌、配方,保质期可能从几个月到两年。买时看包装,按标注时间用。

鉴别真伪,网上“揉搓听声”不靠谱,加香或改工艺就能骗过感官。权威看标识:正规袋应标执行标准、主要材质,以及代表可工业堆肥降解的“双J”标志。

环保袋不是“买来放着”,而是“买了就用、用完归对地方”。别让它死在抽屉里,也别以为碎了就环保。

据《科技日报》