

小学初中明年1月28日放寒假

高中2月4日放寒假,开学时间都是2月25日(农历正月十六)

□记者 张勤

本报讯 昨日,记者从市教育局了解到,2013年的寒假起止时间已确定,小学和初中从2013年1月28日至2月24日,高中寒假从2月4日开始,至2月24日(农历正月十五)。根据安排,全市中小学生在下学期的课程从2013年2月

25日正式开始。

放寒假前,老师在给学生布置作业时,必须严格控制寒假作业量。市教育局要求,老师要按照《河南省普通中小学管理基本规范(试行)》和《郑州市人民政府教育督导室关于规范中小学办学行为督查和责任追究的实施意见》等政策要求,严禁组织学

生补课。

根据《河南省普通中小学管理基本规范(试行)》中关于“减轻学生课业负担”的规定,寒暑假和其他法定节假日,不得违规加班加点或集体补课;不能动员、组织本校学生参加社会力量举办的各种收费辅导班;学生家庭书面作业实行总量控制,小学一、二年级不留书面

家庭作业,小学中高年级、初中和高中学生书面家庭作业总量分别控制在每天1小时、1.5小时、2小时以内。

据了解,明年暑假的起始时间也已经确定。其中,义务教育阶段学校于2013年7月7日正式放暑假,普通高中于2013年7月14日正式放暑假。

34岁白领患上了老花眼?

医生提醒:年轻时视力越好越容易老花

白领被诊断患老花眼

“医生,这不可能吧!是不是给我查错了?”昨天上午,在一家医院的眼科门诊,王女士看着手中的检查结果,惊得几乎跳了起来。“诊断不会错,你的眼睛的确已经开始老花了。”医生平静地说。

王女士今年34岁,是一名公司白领,最近这段时间,她感觉看电脑显示屏上的东西有些模糊,晚上回家看书时,总觉得好像书本上的字变得越来越小了,曾经2.0的眼睛,怎么总是看远也不好,看近也不好,而且看一会儿书就感到头疼、眼睛发酸。

34岁,眼睛出现问题,你会觉得是眼睛近视了,可是,医生告诉你眼睛老花了,你信不?昨天,市民王女士就遇到这样的问题,她死活不相信自己的眼睛已经和老妈眼睛一样“花了”。

记者 马燕
通讯员 江文



年轻时视力越好越容易老花

武警河南总队医院眼科主任刘苏冰说,在正常情况下,老花眼一般在40岁以后开始出现,这是因为人的眼睛具有既能看远也能看近的能力,医学上称为调节能力,它是通过用增加或减少晶状体屈光度来实现的。

但是,随着年龄的增长,一方面晶状体会逐渐硬化而导致调节能力减弱,最终出现老花眼,有潜在性远视的人,就像王女士一样,也会导致老花提前,因为在看远时,眼睛处于松弛的状态,但看近时,眼睛则须进入收缩的状态,由于人们大多数的时间是在看近的物体,因此,远视者的眼睛长期处于紧绷状态,久而久之,这会导致眼睛晶状体提早硬化,失去聚焦的能力。

“现在有些人不到40岁就老花了,与过度用眼也有一定关系。”刘苏冰说,很多人每天一上班就要对着电脑忙个不停,下班路上坐在公交车里还要掏出来手机玩玩,回到家可能还要加班加点,有点空余时间,也是看电视、看书、上网。眼睛劳累过度,使得“早花”的人越来越多。

科学用眼,可防止老花提早出现

刘苏冰说,正视眼引起的老花,在经过医学验光后,需要配一副合适的眼镜,对近视眼引起的老花,根据年龄和度数的不同,很多人往往都需要配两副眼镜,而对于既患有远视又伴有老花的人而言,则必须配两副眼镜。尽管配一副老花镜可以方便日常生活中的读书看报、上网、发短信等问题,但年轻人免不了要开车、骑车、户外休闲、旅游购物等,因此要配两副眼镜。

老花眼尽管是一种正常的人体衰老的现象,但坚持科学用眼,合理预防,可以延缓老花眼提早到来的“脚步”。她提醒,平时可以做一做辐轴训练,即放松眼睛,远眺,捂住一只眼,让另一只眼向同侧耳朵方向尽量看,然后捂住这只眼,换另一只眼看,交替进行训练。

“一般情况下,35岁以后,应该每年要看一次眼科医生。在日常生活中,要保证充足的睡眠,用电脑时最多不超过一个小时应让眼睛休息一下,一般10分钟即可,做一做办公室操、眼睛保健操,活动一下颈椎。饮食上,应多摄入富含维生素A、B族的维生素食物,如豆制品、蛋类、胡萝卜等,尽量别抽烟,少吃辛辣刺激食品。”刘苏冰说。

修正液有毒 使用需谨慎



□见习记者 刘涛

近日,网上热传一个“修正液三分种毒死小白鼠”的实验视频,引起了社会关注。

修正液销量并不好

在伊河路小学附近的文具店,我找到了修正液,一瓶要三到四块钱。文具店老板称,现在修正液销量不是很好,店里的存货也很少。对于修正液有毒的情况,老板很惊讶:“我还真不知道这个情况,要是知道的话我肯定都不卖了。”

陇海路外国语中学附近的一家文具店老板表示,现在学校都不准学生用修正液,所以她的店里虽然也有卖的,但是销量很少,平时也很少有人来买。

伊河路小学冯老师说,学校不提倡学生使用修正液,考试时一旦发现学生有使用修正液的痕迹,有可能会按作弊处理。

我在陇海路外国语中学随机采访了几名学生,大部分都表示不用修正液。

“早就不用修正液了,现在用的话也一般会用修正带。”一名女同学说。也有同学表示,老师都不让用修正液。

“有时候写错了字,为了保持卷面的干净,就会用一下修正液。”也有学生说。

而对于修正液可能有毒的情况,学生们几乎都表示不清楚。

专家建议尽量不要用修正液

记者随机查看了几种修正液,修正液的产品说明上显示其主要成分为甲基环乙烷、钛白粉等。

根据记者查阅的相关资料,修正液主要成分是由三氯乙烷、甲基环乙烷、苯类以及铅等辅料组成,都是有毒物质,其毒性危害大小跟浓度成正比。

医学院研究生白战告诉记者,修正液是易挥发品,其中三氯乙烷、苯类等有毒物质可能会通过呼吸道进入人体,对身体造成伤害。另外,有毒成分粘到皮肤上也可能引起慢性中毒。“为了身体的健康,修正液这种东西还是尽量不要用。”白战说。

12月21日

永乐电器新年购物狂欢节抢先引爆

零利日

全场7折起 同城比价 差价双倍返

活动时间: 12月21日-12月25日

单品满1000元送200元全场通用券

套购满额加送千足金贺岁金条1条

限购彩电/冰箱/洗衣机/空调/厨卫/小家电类商品, 特例及特价商品除外

海尔、格力、美的、西门子、三星、索尼、夏普、海信、创维、LG、新飞、容声、小天鹅、美菱、格兰仕、华帝、老板、九阳、苏泊尔、联想、宏基、佳能、尼康、MOTO、HTC.....

全力支持永乐电器首个零利日促销

更多促销活动详情敬请关注近期广告

七广场店 66267003	嵩山路店 86140888	紫荆山路店 69329988	陇海路店 67976703	建文广场店 63697276
花园路店 86026582	经三路店 86659025	经三路店 86659788	交通路店 68183300	日新路店 63697276
南阳路店 63664012	大岗路店 68632991	大岗路店 65785915	凤凰路店 66382225	单位采购热线 18939256663
中源路店 86625321	紫荆店 69566626	中源路店 86625321	紫荆店 64391291	紫荆店 64560900