

中牟播报 | 健康

勿让孩子变“屏奴”

避免童年仅有的电子游戏

随着互联网时代的到来,移动终端的兴起,越来越多的未成年人迷上了电子游戏。调查显示,4至6岁的城市儿童有一半会上网;将近八成的未成年人使用移动终端上网。专家指出,“屏幕依赖”低龄化可能会影响孩子们的身心健康。

昨日,记者来到中牟东风路小学,“玩儿,周末玩得厉害。”上4年级王小明的妈妈

说,自家孩子喜欢玩电脑,在家给买了个平板电脑,一到周末就抱着不放。“以前还跑出去跟小朋友玩,现在都不咋见他出去了,一有空就开始玩手机。”周围孩子妈一致表示家里孩子不听话,童年都陪着电子游戏了,不仅耽误学习,眼睛老早就坏了。

据了解,近几年我国各年龄段学生的近视患病率均呈上

升趋势,有三四成是小学生,高中生近视率更是高达80%。除先天因素外,过早过多接触电子产品是重要原因。

专家提醒,年轻家长应掌控孩子使用电子产品情况,并对其上网行为进行有效管理,限制浏览某些内容,同时还要合理安排一些户外活动,通过现实生活降低孩子对屏幕的依赖。 **中牟播报 谢鹏飞**



春季皮肤干燥巧护理

春季天气比较干燥,很多女士娇嫩的脸上都起了干皮。虽然是一种常见现象,但爱美的女士们对此很是烦恼。

水,是肌肤健康的原动力,是美丽容颜的保证。其实要解决皮肤干燥起皮的办法很简单,当然就是喂肌肤喝饱水。但“喝水”也是有讲究的,先来看看你具体属于哪种皮肤干燥的状况吧!

状况1:出现小干纹,基本护肤过后,皮肤稍显干,肤色暗淡。

状况2:皮肤粗糙,易脱妆,毛孔粗大,皮肤容易出现潮红过敏现象。

状况3:T区严重出油,全身皮肤干燥起皮,护肤品难以吸收。

解决方案

1. 洁肤去角质

皮肤干燥、护肤品难吸收,是因为肌肤表层堆积了厚厚一层的角质层,单依靠洗面奶是无法清理干净的,这个时候温和的去角质凝露、磨砂膏将成为MM们的救星,只要在平时的清洁步骤中加如此简单的一项,势必起到双倍的效果哦!

2. 锁水保湿

锁水如同保湿的影子,是密不可分。如果锁水功课做不好,给肌肤“喝”再多的水也是白费。所以选择一款锁水保湿效果好的护肤品,是比任何手段都要高明的哦!而且晚上睡觉前敷个保湿面膜,睡个美美的觉,保证早上醒来肌肤焕然一新,让那些干燥起皮的问题永远都不再来烦你。

中牟播报 张胜杰 整理

杨絮漫天飞 如何防过敏?

又到了杨絮扰人的季节。近日,记者在中牟县青年路、建设路、官渡大街等路段看到,杨絮如雪花般漫天飞舞。为了躲避杨絮的“袭击”,一些行人掩口而行,更有甚者“全副武装”戴上了帽子、眼镜、口罩。

家住未来铭郡社区的李

女士表示:“这两天都不敢开窗户,害怕杨絮进来,一不小心飞进眼睛里,又痛又痒的。”市民王先生也表示:“每年的这个时候他出门都要戴上口罩,因为他是过敏体质,一旦碰到杨絮,很容易引发过敏反应。”

据了解,杨絮本身并没有毒,但容易引起过敏性体质和呼吸道疾病。

中牟县第二人民医院内科蔡主任建议,在杨絮飘飞的时节,有过敏体质和患有呼吸道疾病的市民最好少出门,出门要尽量绕开杨絮过多的路

段,同时要佩戴口罩、眼镜,减少与杨絮直接接触的机会。如果杨絮落到脸上,应及时用清水洗净或者使用随身携带的纸巾擦掉。如果市民出现了过敏反应,要及时到医院救治。

中牟播报 张胜杰

适合春季吃的四种时令蔬菜

春天来了,吃什么好呢?以下4种蔬菜有利于春天保健养生,建议应该多吃。

豆芽——防口干唇燥

春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。从中医的角度来说,开春吃豆芽,能帮助五脏

从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

荠菜——能补钙

荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治

疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋——抗过敏

莴笋又叫“春菜”,是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。莴笋可以用来凉拌、烧、炒,还能加工腌制酱菜、泡菜等。

韭菜——提高抵抗力

韭菜虽然一年四季都可食

用,但以初春时节品质最佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。韭菜性温,因而在春季吃可以固阳气,提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。

中牟播报 张胜杰 整理

