

用处不大 害处不小

“护眼神器”反伤孩子眼

针对中小學生等未成人視力受損風險明顯增大的“商機”，不少商家千方百計“套路”家長為孩子購買價格更高的“护眼神器”防藍光眼鏡。

那麼，防藍光眼鏡究竟效果如何？怎樣才能真正保護好孩子們的視力？新華社記者展開調查。

商家:推銷“套路”深

“放大危害”是部分商家的主要推銷手段。記者在南京市城區隨機走訪多家眼鏡店，發現均設有防藍光眼鏡專櫃。記者以擔心孩子近視為由向商家諮詢，一家知名連鎖眼鏡店銷售人員告訴記者，電腦、手機等電子屏幕產生的藍光會導致孩子近視度數加深，嚴重的甚至會導致黃斑病變等疾病。記者發現，多家店鋪銷售人員的說辭與此類似。

“夸大效果”“自抬身價”等“操作”也很常見。記者發現，多家電商平台上，標榜“線上聽課專用”“網課專用減緩近視”的防藍光眼鏡大量出現。為促銷，不少產品宣稱能“阻隔屏蔽約95%藍光”，有的則承諾能“有效預防近視”。

專家:用處不大、害處不小

多名眼科專家和行業人士表示，當前藍光危害被顯著放大，部分“防藍光”產品質量堪憂，消費者權益難以妥善保障。

北京同仁醫院眼科主任魏文斌表示，目前社會上存在對藍光危害的過度解讀。

南京市兒童醫院眼科主任陳志鈞介紹，藍光波長在380~500納

米區間，主要來自太陽光，其他來源包括熒光燈、LED電子屏幕等設備。屏幕中的藍光強度大約僅為自然光的幾分之一甚至幾千分之一。如果不是常年在大洋海面、冰山雪地等強藍光環境下工作，或每天十幾個小時用電腦辦公，一般人包括正常上網課的未成人不必過度擔心。

此前中消協組織的測試結果顯示，大部分代表性電子產品的藍光危害值均在安全範圍內。

陳志鈞還表示，藍光導致近視的說法沒有科學依據。導致近視的主因在於看東西距離太近、長時間室內用眼，不能接受全光譜陽光照射也是重要原因。

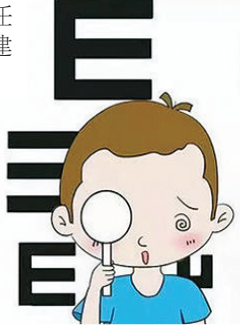
另外，市場上防藍光眼鏡的效果也多“名不副實”。多家鏡片製造廠商透露，當前市場上多數防藍光眼鏡並不能有效阻隔高能有害藍光，所謂“百分百阻隔藍光”更是多為虛言。

未成人盲目使用防藍光眼鏡，還可能遭受傷害。“‘百分百阻隔藍光’鏡片會產生明顯偏色。”某鏡片公司負責人謝公興透露，這類鏡片往往會將有益藍光一并阻隔，對於正處在視力發育期的未成人來說，長期佩戴可能有損視力、傷害生物節律，“過度攔截藍光影響褪黑素分泌，干擾睡眠。”

國家眼鏡產品質量監督檢驗

中心副主任
劉紅軍建

議，應將防藍光眼鏡等視光產品納入醫療器械產品監管範圍，提高行業准入門檻，打擊不具备必要技術資質從事生產、驗配防藍光眼鏡的商家。



觀點:健康用眼更重要

“與其佩戴防藍光眼鏡，不如每天沐浴陽光2小時。”陳志鈞認為，多到戶外感受自然光，這是目前被證明防控未成人近視的有效做法。

魏文斌建議，使用電子產品要盡量遵循“20—20—20”口訣，即看屏幕20分鐘以後，要抬頭遠眺20英尺（6米）外20秒以上。同時，針對涉及視覺健康的視光產品取消許可證管理後行業准入門檻過低、缺乏要求商家明示產品關鍵指標硬性規範等問題，專家建議應儘快查漏補缺。

據新華社

健康生活

兒童零食標準出爐

由於許多零食里都會有添加劑，大人在孩子吃零食的時候都會十分擔心健康問題。那如何做到，讓兒童零食健康起來呢？

健康兒童零食需符合6個標準

5月17日，中國副食流通協會發布《兒童零食通用要求》團體標準，首次提出兒童零食的定義，並給出了3~12歲兒童食用零食的建議。這項專門關於兒童零食的標準將於6月15日起實施。

此次新標準首次將零食的定義描述為：零食是指正餐以外，用於補充營養（或平衡營養）的食品。新標準首次提出“兒童零食”的定義，區別於普通零食，兒童零食指適合3~12

歲兒童食用的零食。

在營養健康方面，新標準提出兒童零食不能含有反式脂肪酸、不能使用經輻照處理的原料（輻照是一種比較常見的滅菌工藝，能延長產品保質期，但是對產品營養素有影響，某些情況下對蛋白質也有影響，如方便面蔬菜包）；提出少添加糖、鹽、油的规定，並規定了氯化鈉、蔗糖、脂肪的限值。

在安全性方面，新標準提出嬰幼兒輔食不允許使用防腐劑、人工色素、甜味劑；產品物理層面食用安全性的感官確保安全，如規定產品的組織形態不能有明顯尖銳突出物，產品的口感不崩牙，包裝結構設計在使用過程中不應對兒童產生割傷、誤食等傷害風險。

此外，新標準強制兒童零食標出過敏原信息。

看懂食品營養標籤

標準有了，如何看懂一款兒童零食中到底含不含違規的添加劑，油鹽糖量有多少呢？那就要看懂營養標籤。

我國絕大部分的預包裝食品後面或側面，會有配料表、生產日

期、保質期、貯存條件和營養成分表等。配料表中應包含食物所含的主要和中药成分，是否有添加劑可以在這裡細細比對。

關於糖，則需要家長更細心地觀察。

因為我國的預包裝食品營養標籤通則目前沒有強制要求將糖含量獨立標明。有些食品的營養成分表中雖然沒有單獨標識糖含量，但配料表中額外添加的糖（如白砂糖、麥芽糖、果葡糖漿、濃縮果汁、葡萄糖、蜂蜜等）卻寫得特別靠前，這就說明其含糖量很高。而且這點也可從食品所含的碳水化合物含量信息中得到佐證。

不過，即便是符合標準的兒童零食也不建議多吃，因為零食的攝入會影響孩子正餐的食慾，也非常容易攝入超量的糖和鹽，還可能因為吃太多零食導致體內重金屬攝入超標引發性早熟等問題。

總的來說，標準的出台是為規範市場、保證食品質量，但健康的生活方式和營養均衡的食品攝入才是我們更高的追求。

據《北京晚報》



生活妙招



衣服發霉巧處理

棉質衣服 可用幾根綠豆芽，在有霉斑的地方反復揉搓，然後用清水漂洗乾淨，霉點就除掉了。

呢絨衣服 先把衣服放在陽光下曬幾個小時，乾燥後，用刷子將霉點輕輕刷去就可以了。

絲綢衣服 只需將衣服在水中浸泡一會兒，然後再用毛刷刷洗一下即可。

皮革衣服 可先用毛巾蘸些肥皂水反復擦拭，去污後立即用清水漂洗，曬干後，再塗上夾克油。

化纖衣服 可用刷子蘸一些肥皂水刷洗幾下，霉斑即可消除。

淺色衣服 針對淺色系的衣服霉斑，可用淘米水浸泡一夜，然後按正常的洗衣程序處理即可。

據《大眾衛生報》

如何快速補充能量

現代人生活節奏快、工作壓力大，讓人時常會感到身心疲憊，渾身不舒服。吃零食不但能補充能量、消除疲勞，而且還可以让心情變好。下面就了解一下工作休息時可以吃哪些零食吧。

1.水果

疲勞由環境偏酸造成，多吃些水果能中和酸性環境，降低血液肌肉的酸度，增加耐受力，消除疲勞。大腦正常工作需用多種維生素。每天吃1~2個蘋果、橙子或猕猴桃等水果，不但能補充維生素，維持人體機能的正常運行，還能增強免疫力。

2.飲料

含咖啡因的飲料如咖啡、茶葉等，能增加人體的呼吸頻率和深度，促進腎上腺分泌，興奮神經系統，因而能增強抗疲能力。礦泉水含有多種礦物鹽（鈣、鈉、鎂的含量各不相同），適量飲用對身體大有好處。

3.餅干

工作累了，吃幾塊餅干或巧克力再喝一杯飲料，即刻就能恢復能量，提高注意力，更快地完成工作，提前下班。

4.奶制品

奶制品種類繁多，購買方便，它能提供人體所需要的蛋白質、維生素和鈣質，而且不會含有太高的脂肪。酸奶、豆奶、牛奶等都是不錯的選擇。工作休息期間，沖一杯牛奶吃幾片餅干，可使人的身心更加放鬆。

5.干果

干果中含有大量的蛋白質、維生素B、維生素E、鈣和鐵，以及植物性脂肪，卻不含膽固醇。工作疲勞時，可嚼些花生、杏仁、腰果、核桃等干果，補充能量，消除疲憊感。

以上幾種零食，備一些在辦公室里，工作累了吃一點，不但對身體有好處，還能愉悅心情，提高工作效率呢。據《北方新報》

實用寶典

常見食物的最佳食用溫度

泡茶 不少人認為用沸水泡茶效果最好，實際上，泡茶的最佳水溫是70℃~80℃，這樣泡出來的茶水才色香味俱佳。但泡上後直接喝也不好，而是應該把熱茶放到65℃時，既好喝又解渴。

沖蜂蜜（蜂蜜食品） 沖蜂蜜的水，最佳溫度為40℃~60℃。如果用沸水來沖蜂蜜，不僅改變了蜂蜜的甜美味道，使之變酸，還會使蜂蜜中的酶類物質變性，產生過量羥基甲糖醛，使營養成分被破壞。

喝咖啡 熱咖啡的溫度在60℃~70℃時才香甜可口，味道最佳。冷咖啡則在6℃時最適宜。

蔬菜 蔬菜在80℃以上時易引起部分維生素遭到破壞。煲湯時，湯中蔬菜不宜燙太久，避免維生素C遭到更多破壞。食用蔬菜以50℃~60℃最佳，口感最好。

肉類 肉類食品在70℃~75℃時最為鮮美。整只家禽要達到82℃，最厚的肉才會熟透。碎肉在處理的過程中細菌最容易散布，所以至少要到71℃才安全。

冷飲 冰棒等冷飲在0℃~6℃之間品味最佳，而冰淇淋則在6℃時入口最爽；汽水在3℃~5℃時喝起來舒心怡神；喝果汁的最佳溫度為8℃~10℃。 據《茂名晚報》

