

科普

青少年如何科学用眼

多国专家来支招

■新华

6月6日是全国“爱眼日”。近年来,全球青少年近视率居高不下。新冠肺炎疫情以来,由于户外活动时间减少和利用电子设备在线上上课时间增多,青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长,多国眼科专家提出科学用眼建议。

科学用眼第一招:保证正确姿势。日本眼科医师协会推荐,预防近视需要注意读书写字时

的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说,远程授课方式下,学生应了解如何正确使用电子设备,如距离屏幕至少50厘米等。

科学用眼第二招:避免眼睛疲劳。日本眼科医师协会建议,为防止眼睛疲劳,用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟,玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eyecraft眼科工作

室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议:“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品;8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟;12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20-20-20”口诀,即在使用电子设备时,每20分钟停止看屏幕20秒,并远望20英尺(约6米)外的地方休息眼睛。

科学用眼第三招:增加户外

活动。德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说,预防近视最好的措施是花足够的时间在室外,如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间,但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束,至少在此之前,充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明亮世界眼科医生朴俞景也建议,保证每天的户外活动,多晒太阳,促进合成维生素D,从而预防近视。

科学用眼第四招:定期视力

检查。朴俞景建议,每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期视力检查,间隔控制在6个月至1年之间。古巴眼科研究所医生劳尔·佩雷斯也说,孩子睡前1到2小时内应避免使用电子屏幕,有条件的情况下每年进行眼科检查。

厄瓜多尔首都基多一所学校的校长介绍,该校和一家眼科诊所建立了联盟,每年对全体学生和教职职工展开一次眼科检查。

空气炸锅不能多用?

关键在于合理使用

■凌纪伟

有媒体报道称,专家不建议多用空气炸锅,因为高温会产生致癌物,不一定健康。但也有专家提出,只要温度够高,即便不用空气炸锅,也可能产生有害物质。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示,空气炸锅是利用流动的空气加热来达到烹饪食品的目的,所

以温度的高低对食物是否产生有害物质非常关键。他建议,消费者应选择合适的温度烹饪食品,以免因过高的温度而产生危害健康的物质。

可见,问题的关键并不在于空气炸锅这种机器本身,而在于烹饪食物的方式。从健康饮食的角度,应提倡少吃煎炸、烧烤的食物,但这与多用还是少用空气炸锅没有必然联系。实际上,近年来空气炸锅销量持续攀

升。有统计显示,过去三年,空气炸锅销量从百万台级跃升至千万台级。在社交媒体平台,空气炸锅食谱也随处可见。

怎样选购及使用空气炸锅,才更安全、更健康呢?据了解,市面上常见的空气炸锅,容量在2L-5L之间,控制方式基本分为电脑控制、机械控制两种,

两者的烹炸效果相差无几;加热方式分为螺旋360°热风循环、360°热风循环和上下热风

循环三种,其中螺旋360°热风循环对食物加热相对均匀,售价也相对较高;炸锅的内胆也有多种设计,带有导风槽设计或者底盘有螺纹的设计,可以让热风循环效率更高,从而让食物受热更均匀、口感更好。

选购空气炸锅,要把安全性能放在首位,选购获得3C认证和ISO9002国际质量认证的产品。其次,要注意产品的隔热性能以及烹炸性能。消费者

要结合自身情况,综合考量炸锅的容量、控制方式、清洗难易程度以及外观等因素来选择合适的产品。

相比传统烹煮方式,空气炸锅具有烹饪效率高、低耗油等优点,有助于减少油量摄入。但需要提醒的是,高温烹炸可能产生有害物质。《中国居民膳食指南2022》建议,多用蒸、煮、炒,少用煎、炸,更有利于人体健康。

梅农“好帮手”来了

无人机腾空运送杨梅

■陈利群

崇山峻岭之中,一架载着“杨梅”的无人机腾空而起,几分钟后,缓缓降落在平坦的山地上。在慈溪市横河镇大山深处,一架无人机成功把一篮重约20公斤的“杨梅”运达目的地。

每年杨梅采摘季一到,陡峭的山路上,总能看到梅农们挥汗如雨,肩挑手扛吃力地把一篮篮杨梅从山上运到山下。有时脚下一滑,辛苦采摘的杨梅撒落半山腰,梅农欲哭无泪。随着无人机“登场”,今年杨梅开摘后,这一窘境有望得到缓解,梅农们的好帮手来了。

“今天只是一次试飞,算是比较成功。”宁波天空智能科技有限公司

负责人胡益文说,这类无人机平时主要用于农作物打药、施肥,而运送杨梅还是首次尝试。据介绍,无人机载重约40公斤,单次可运送杨梅25公斤左右,四五百米的直线距离,一般五六分钟可完成运送。为了在山上顺利运送杨梅,无人机还配置了自动脱钩。“这是我们专门设计制作的,杨梅运到后,一旦篮子平稳落地,钩子可自动脱离,不需要人工。”胡益文说,今后杨梅施肥时,也可实现化肥轻松运送。

据宁波天空智能科技有限公司负责人透露,今年杨梅上市后,他们计划先在当地20多户杨梅种植大户中尝试无人机运送杨梅,之后,逐步向全市推广。



“田秀才、茶博士”为茶乡注入“高质量”

■王敏

茶产业是杭州市淳安县里商乡的主导产业,怎么让一片叶子富裕一方百姓?为推动茶产业高质量发展,里商乡找准人才工作突破口,“内培”与“外引”双管齐下,努力发挥人才在产业转型中的“杠杆撬动”作用。

日前,里商乡洞坑口村村民解小华先后参加了淳安县农业职

业技能竞赛“千岛湖茶”加工赛和杭州市农业职业技能大赛茶叶加工竞赛,夺得一等奖,并被评为“杭州市技术能手”,是妥妥的“土专家”“田秀才”。

“解小华是远近闻名的制茶能手,他不仅做好茶,还带动老百姓增收致富。”洞坑口村党支部书记张爱娟说。近几年来,解小华在千岛湖茶叶市场设立茶叶、茶机经销部,引导农户种

植良性优质高产茶,年收购农户茶青10万余斤,同时在上海设立千岛湖茶叶专卖店,年销售额可达1000多万元。

在前不久举办的里商乡第十四届茶文化节上,来自里商各村的茶叶加工大户、炒制大户同台竞技、相互切磋,开始了一场茶叶炒制的火热比拼。除了每年举办斗茶比武技能大赛,里商乡还经常举办实用技

术培训、非遗传承人现场授课等活动,培育壮大乡土人才队伍。

除了内育人才,近年来,里商乡还加强柔性引才,依托企业主体对接高校、科研院所“茶博士”,在茶叶种植培育、制作加工、产品研发等方面开展技术指导和科技项目合作。

“为了开发利用大叶茶,我们和中国计量大学的一个博士

团队合作,研发乌牛早品系的红茶和黑茶,并大量收购农户的大叶茶,2022年已经销售了2000余斤茶叶。”淳安县农友茶果专业合作社负责人朱顺根说。

据了解,目前里商乡已培育茶叶专业合作社30家、小型加工点50家,茶叶种植面积、产量和产值均居淳安县首位,年人均茶叶收入达到9500元。

柯桥区145名“科技特派员”活跃田间地头

■钟伟、俞立权

日前,绍兴市柯桥区开展以“科技兴农”为主要内容的科技创业服务行动。全区145名镇街开展科技政策宣传、先进适用技术推广、适农技能培训等科技创业服务行动,并形成“产业+团队+项目+基地转化”推广模式,构建起“个人+团队”“农业+工业”的全方位技术服务体系。今年以来,已围绕粮油、茶叶、花卉等特色农业领域,对“切花菊种质资源创制及品种改良”等省级农业科技领域技术攻关需求项目进行技术攻关,均取得了重要成果。

“科技特派员”还通过“线上+线下”结合的方式,分批次举办农业技术示范培训班,推广农业新技术、新产品,并以行政村为单位开展“科技惠农乡村行”“送科技下乡”活动,现场普及农业科技常识、宣传科技政策。今年以来,已对接蒋相、王化等6个行政村,培训技术人员、指导服务农户、接待政策咨询360多人次,为破解农技难题、助力农业高质量发展,建设共同富裕示范先行区提供了重要保障。

“以基层科技需求为导向,发挥‘科技特派员’专业优势和派出单位资源优势,精准发力,打通科技兴农‘最后一公里’,这是我们当前正在致力探索的科技兴农新模式。”柯桥区科技局相关负责人介绍。

和长势等信息,为茶叶生产安排提供重要依据。

今年以来,柯桥区组织23个科技特派员团队,入驻16个镇街开展科技政策宣传、先进适用技术推广、适农技能培训等科技创业服务行动,并形成“产业+团队+项目+基地转化”推广模式,构建起“个人+团队”“农业+工业”的全方位技术服务体系。今年以来,已围绕粮油、茶叶、花卉等特色农业领域,对“切花菊种质资源创制及品种改良”等省级农业科技领域技术攻关需求项目进行技术攻关,均取得了重要成果。

“科技特派员”还通过“线上+线下”结合的方式,分批次举办农业技术示范培训班,推广农业新技术、新产品,并以行政村为单位开展“科技惠农乡村行”“送科技下乡”活动,现场普及农业科技常识、宣传科技政策。今年以来,已对接蒋相、王化等6个行政村,培训技术人员、指导服务农户、接待政策咨询360多人次,为破解农技难题、助力农业高质量发展,建设共同富裕示范先行区提供了重要保障。

“以基层科技需求为导向,发挥‘科技特派员’专业优势和派出单位资源优势,精准发力,打通科技兴农‘最后一公里’,这是我们当前正在致力探索的科技兴农新模式。”柯桥区科技局相关负责人介绍。

科学视角

全省文化赋能山区26县

“春苗科学行”在丽水云和启动

■林静

近日,“全省文化赋能山区26县‘春苗科学行’”启动仪式在丽水云和县举行。

“春苗阅读计划”是以浙江省期刊协会和浙江少儿阅读联盟为核心搭建的全省少儿阅读推广服务计划,每年将开展春苗大讲堂、春苗悦读会、春苗创意行等阅读下乡活动,“春苗科学行”是其中最重要的项目之一,通过构筑春苗少儿阅读基地,以少儿科普阅读为抓手,组建少儿阅读志愿者队伍,建立山区26县少儿阅读研学基地,助力和优化山区26县少儿阅读环境,以书香传递的方式,弘扬科学精神,提升浙江的公民

科学素养。

启动仪式上,又一个浙江少儿阅读基地落户云和,浙江省科协携手浙江省期刊协会20家少儿报刊组成的浙江少儿阅读联盟主编辑、科普作家们将以志愿者身份深入山区26县,指导孩子阅读,陪伴孩子观察,用不同的方式和不同的角度帮助山区青少年进一步了解科技知识、掌握科学方法、树立科学思想、崇尚科学精神,为山区26县激发科创潜力。

活动现场举行了“春苗科学行”少儿科普书刊捐赠仪式,不仅有杭州小伙伴的好书分享,还有来自浙江省科协带来的科普图书和浙江少儿阅读联盟带来的《小学生时代》《小爱迪生》《小学生世

界》《博学少年》《山海经》《科学24小时》《幽默大师》《幼儿故事大王》《少年作家》《作文新天地》等十多种浙江少儿报刊,未来也将定期为山区孩子订阅浙江少儿报刊,让同学们能随时收到最新鲜最好看的杂志。

网易公益也积极加入“全省文化赋能山区26县春苗阅读计划”,计划捐建26所小蜗牛读书馆,与浙江省期刊协会一起,三年实现山区26县全覆盖。网易公益小蜗牛读书馆计划是网易公益联合网易蜗牛读书馆共同推出的教育公益项目。项目主要面向加快

发展地区的乡镇学校,为其捐赠一座小蜗牛读书馆。相比传统图书馆,小蜗牛读书馆更是一座数

字化、虚实结合的智能图书馆,不仅拥有大量优质书籍,还配有乡村阅读管理APP、网易员工公益课程等智能化系统。通过网易公益小蜗牛读书馆计划,网易希望用数字技术与优质阅读,为孩子们插上想象的翅膀,“阅”见未来的更多可能。截至2021年底,小蜗牛读书馆已在杭州淳安、重庆巫山、四川甘孜、四川广元等地的20所乡村小学落地,惠及六千余名学生。

云和江滨实验小学四年级1班的应梓歆同学宣读了“yue科学”倡议书,以科学之名,倡导大家同富裕、共未来。随后举行的“春苗大讲堂”上,儿童文学作家、冰心奖获得者安若水与云和江滨

实验小学的同学面对面,开启了一场奇幻的科普阅读之旅。

“全省文化赋能山区26县春苗阅读计划”先行在丽水地区实施,打造丽水样板,再向全省推广复制,并力争三年完成山区26县“春苗阅读计划”全覆盖,实现浙江少儿阅读公益目标,一是活动主题美好童年共赋悦读,二是浙江少儿阅读基地+小蜗牛读书馆双覆盖,三是春苗大讲堂、春苗悦读会和春苗创意行三大品牌项目,带动少儿阅读相关活动上百场,志愿者队伍500人,捐赠少儿书刊5万册,实现少儿阅读服务覆盖上万名山区26县中小学生,助力全省以人的现代化为核心的文化赋能发展格局逐步形成。