

# 孩子眯眼视物 可能散光惹祸

近年来,儿童的视力问题越来越严重,越来越多的孩子很小就戴上了眼镜。在孩子的视力问题中,散光是最常见的一种。那么,什么是散光?患散光的孩子都有哪些表现?如何保护孩子的视力,防止孩子出现视力问题?

什么是散光呢?据《生命时报》报道,散光是眼睛屈光不正常的一种表现,与角膜弧度有关。如果平行光线进入眼内后,不能聚集于一点,就无法形成清晰的物像,这种现象被称为散光。散光可分为规则散光和不规则散光,前者可用镜片矫正,后者无法用镜片矫正。

患上散光的孩子会有哪些

行为表现?据《健康时报》报道,散光的孩子由于视力下降,无论是看远处还是看近处均感到模糊不清,常会把眼睛眯成一条缝来试图看清物体。如果发现孩子在平常运动中,如接球时反应比同龄儿童慢,喜欢眯着眼、侧着或歪头看东西时,孩子就可能患有散光。此外,《健康时报》提醒,揉眼、瞪眼和畏光也可能是孩子患上散光的表现。

孩子患上散光后该如何治疗?《健康时报》表示,目前治疗儿童散光最常用的方法是合理佩戴眼镜,这样做不仅能矫正视力,还能有效缓解视觉疲劳,防止弱视、斜视等并发症出现。

需要注意的是,为了保证治疗效果,孩子必须根据医师要求佩戴眼镜。

此外,保护孩子视力和预防孩子的视力问题也很重要。《生命时报》介绍,家长平时要注意纠正孩子的不良用眼习惯,如长时间近距离用眼、歪头写字看书、看电视距离过近等。日常生活中,家长应该督促孩子做到“三个一”,即眼睛距离书本1尺,胸离桌子1拳,指尖距笔尖1寸。同时,还应该让孩子学会“20-20-20”护眼法则,即持续视物20分钟休息一下,休息时先眨眼20秒,然后看20英尺(约6米)以外的物体或远方。(资料来源:人民网)

## 推荐书单作品

### 《一本书看懂中国史》

内容简介:本书从中国历史的起源开始,按历代帝王的先后顺序编排事件、故事,清晰地勾勒出中国五千多年的历史概貌,是一册理想的历史入门读物。

中国历史典籍浩如烟海,常使初学者不得其门而入。

错过的历史,错不过的文字。一书在手,中国历史了然于胸。

一个远离历史文明、头脑中失去这方面知识的人是贫穷的。作为中国人,我们只有全面了解民族的历史。才能更好地把握今天,创造明天。



## 运动过后你做对了吗?

运动后来一杯冰镇特饮,感觉分外畅爽?大多饮料广告的画面,其实是种对健康有害的误导。中医专家指出,运动后喝冷饮、冲冷水澡都会损害人体的健康。

医师专家指出,人体运动后身体出汗,津液外泄,让人有口干舌燥之感。此时身体正像一个烧红的炭炉,如果马上喝入冷饮,就相当于给炭炉淋一盆冷水,炭火熄灭,阳气受损,再要燃烧就困难多了。因此,运动后应忌喝冷饮。“运动时产热较多,内

热较盛,如果喝入冷饮会使胃肠道血管剧烈收缩,平滑肌痉挛,容易引起胃肠功能失调,如腹胀、腹泻症状,甚至引发消化道黏膜炎症、溃疡、出血,如腹痛、便血等。”医师专家建议,运动后应当让身体逐渐冷静下来,擦干汗水的同时缓缓喝进温开水,也可以是温的淡盐水,既补充水分和钠盐,又不损伤身体阳气。

运动后应该立即洗冷水澡还是热水澡?其实这两个做法都不对。医师专家指出,运动后身热汗多,皮肤血管处于显著的

扩张状态,皮肤血流增多,回心血量减少。若冷水沐浴,皮肤血管会急剧收缩,回心血量突然增加,血压上升,对高血压等心血管疾病患者不利。且运动后毛孔舒张出汗,冷水沐浴骤然受寒,也容易感冒。而运动后立即用热水洗澡,热效应使皮肤血管进一步扩张,出汗更多,血压下降,对体虚、低血压人士不利。因此,运动后不宜马上洗澡,应让身体慢慢凉下来,待心率呼吸恢复正常,出汗基本停止后,再予温水沐浴。



## 黑椒苹果牛肉粒

原料:牛里脊300克、苹果1个、洋葱50克、蘑菇50克、蒜2瓣、生抽1/2汤匙、蚝油1汤匙、白砂糖1/2茶匙、红酒1汤匙、黑胡椒粉1茶匙

### 做法:

- 1.准备好牛肉、黑胡椒、苹果,苹果洗净后削皮,切成粒放入水中,以免氧化,洋葱和蘑菇也切成粒备用
- 2.牛肉切粒,把削好的苹果皮放入牛肉中,加入白砂糖、蚝油、黑胡椒粉用手抓匀后腌制10分钟
- 3.把锅加热,放入黄油,下入洋葱炒香,取出苹果皮,把腌



制好的牛肉粒滑入锅中,加入大蒜同时翻炒

4.翻炒至牛肉变色时,加入蘑菇继续翻炒均匀,再加上适量蚝油、生抽、红酒,煸炒均匀,下切好的苹果粒继续煸炒,撒入黑胡椒碎翻炒至汤汁收干即可

# 本地区常见园林植物病虫害及防治

春季是园林植物生长的关键时期,也是园林植物病虫害多发季节,坚持防早、防小,能够有效防治病虫害的发生,确保植物健康生长。下面介绍本地区常见的几种园林植物病虫害及防治方法,让大家更好地了解植物、认识自然!

## 一、常见病害

### 1.白粉病



大叶黄杨白粉病

狭叶十大功劳白粉病

(1)危害植物:月季、狭叶十大功劳、扶芳藤、大叶黄杨等。

(2)症状与危害:主要危害叶片、叶柄、新枝嫩叶、花、果等部位,感染早期出现白色至灰白色粉层,后期白色粉层上可能会出现黄色颗粒,黄色颗粒加深变成深褐色或黑色颗粒,受害组织褪绿变黄,甚至变黑,叶片皱缩、扭曲,严重影响绿地景观效果。

(3)防治方法:及时清除枯枝落叶,疏除过密枝条,增强植株通风透光度,减少白粉病的发生几率;化学防治可喷施12.5%腈菌唑水剂,发病初期1:2000-3000倍液,盛发期1:1500-2000倍液,或20%三唑酮1:1000-1500倍液。

### 3.黑斑病



菊花黑斑病

月季黑斑病

(1)危害植物:木本植物有月季、榆叶梅、蔷薇、杨树等,草本植物有菊花等植物。

(2)症状与危害:早期出现褐色小斑,后逐渐扩大为紫褐色或黑褐色病斑,部分月季品种病斑周围会出现黄色晕圈。受害植株感病部位坏死,嫩梢枯死,叶片变黑,提前落叶,容易出现光杆现象,严重时引起植物死亡。

(3)防治方法:冬季彻底清除落叶,修剪病枝,必要时进行重修剪;改进浇水方式,将水直接浇入根部土壤,尽量减少叶面潮湿的情况,调节浇水时间,避免叶片带水过夜;早期预防可用80%代森锰锌1:500-800倍液,发病高峰期可用12.5%烯唑醇1:2000-3000倍液或25%阿西米达悬浮剂1:1000-1500倍液。

### 2.煤污病



山茶煤污病

桂花煤污病

(1)危害植物:紫薇、牡丹、柑橘、山茶、桂花等。

(2)症状与危害:在叶面和枝梢上出现黑色小霉斑,渐渐扩大连成片,霉层布满叶面及枝梢,有的呈黑色片状翘起,可剥离。煤污菌由风雨、昆虫传播。

(3)防治方法:喷洒杀虫剂消灭蚜虫、介壳虫等刺吸式口器害虫,可选用专用药剂防治。在发病盛期,可喷70%甲基托布津1000倍液,或50%多菌灵1000倍液等进行防治。休眠期做好清园工作,喷施波美3-5度的石硫合剂。杀死越冬病菌,发病初期可以喷施多菌灵、代森锌等避免病菌爆发。对寄主植物进行修剪,降低湿度和增强树势。

### 4.樱花褐斑穿孔病



樱花褐斑穿孔病

桃树褐斑穿孔病

(1)危害植物:该病还侵染樱桃、梅、桃、李、杏等核果类观赏植物。

(2)症状与危害:穿孔病病菌在感病枝梢内或病落叶上越冬,主要以风雨方式传播,染病的植物叶片易产生孔洞,病叶提前掉落,严重时整棵树木叶片留存较少,妨碍树木生长,并且影响景观效果。

(3)防治方法:做好冬季清园工作,剪除病枝,清除枯枝落叶,集中销毁;早期预防可喷施80%代森锰锌1:500-800,药防可用70%甲基托布津可湿性粉剂1:800-1000倍液或12.5%烯唑醇1:2000-3000倍液。

## 二、常见虫害

### 1.网蝽



杜鹃冠网蝽危害状况

杜鹃冠网蝽成虫

(1)危害植物:梨树、苹果、海棠、花红、沙果、桃、李、杏等。

(2)症状与危害:网蝽是常州地区常见的植物害虫之一,主要有以下四种:杜鹃冠网蝽、悬铃木方翅网蝽、梨冠网蝽、椿脊冠网蝽。4月下旬开始活动,在叶背面刺吸为害,分泌褐色粘液,叶片下面出现黄白色斑点。6月份危害严重,造成植株早期落叶。7-9月该虫均有危害,至10月份成虫越冬。

(3)防治方法:紧抓第一代若虫孵化盛期,可喷施5%啶虫脒可湿性粉剂1:2000倍液,1.2%烟碱碱乳剂1:4000-5000倍液或花保乳剂1:100-150倍液。

### 3.月季茎蜂



月季茎蜂幼虫

月季茎蜂危害

(1)危害植物:主要危害月季、蔷薇、玫瑰、十姐妹等花卉。

(2)症状与危害:受茎蜂危害造成枝条折断、萎蔫、枯死、基部萌芽增多,嫩梢变黑下垂等。主要是以幼虫为主,幼虫在茎的髓部蛀食,导致根系传输的养分与水分全部在此被中断,上部枝条会迅速萎垂枯死。

(3)防治方法:当发现枝梢枯萎,可在产卵痕下2厘米处剪除,清除其中的虫卵。根据茎蜂生活习性和危害状况,在化学防治上,采用内吸性杀虫剂,采用灌根和叶面喷雾相结合的防治措施。

### 2.紫薇绒蚧



紫薇绒蚧

紫薇绒蚧细节

(1)危害植物:主要危害紫薇、石榴、女贞、三角枫、含笑等植物。

(2)症状与危害:1年发生3代,3月中下旬第一代幼虫孵化进行危害。以成、若虫刺吸寄主汁液危害,引起树势衰弱、生长不良,同时虫体的排泄物能诱发煤污病,使叶片呈污黑色。

(3)防治方法:可喷施99%绿颖乳剂1:300-500倍液,花保乳剂1:100-150倍液或50%吡蚜酮水分散剂1:3000-5000倍液。

### 4.蚜虫



紫叶李蚜虫

桃蚜

(1)危害植物:月季、紫叶李、栎树、桃树等。

(2)症状与危害:蚜虫以刺吸式口器刺吸植株的茎、叶,尤其是幼嫩部位,吸取植物体内养分,常群居危害,造成叶片皱缩、卷曲、畸形,甚至枯萎死亡。本地常见种类有:棉蚜、桃蚜、月季长管蚜、杭州新胸蚜等。蚜虫的分泌物不仅直接危害植物,而且还是病菌的良好培养基,从而诱发煤污病等进一步危害植物。其产生的蜜露滴落时如下起的毛毛雨,对市民出行、市容环境造成较大影响。

(3)防治方法:于若蚜初孵期开始喷施3%阿维菌素3000-4000倍液或5%啶虫脒可湿性粉剂1:2000倍液,每隔15天防治一次,连续防治2-3次以上。

(区园林管理处 李文霞)