

假期护眼正当时！ “视力存款”保管好

新华社记者 顾天成 黄薇

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案,查看孩子视力“存款”。

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”?张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同等年龄水平下限,表明近视风险增加。

——四招帮助孩子们“看得更清”。

眼睛是心灵的窗口,眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,



警惕误导。

(新华社发)

假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合,端正阅读姿势,改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,

饮食均衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品。

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类

咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是专家们目前对近视的共识。

2021年起,国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科学认证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估,严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

(新华社北京7月10日电)

全国妇联等16部门联合部署2025暑期儿童关爱服务活动

新华社北京7月9日电(记者董博婷)全国妇联等16部门近日印发通知,联合部署“少年儿童向党牵手护航伴成长”2025暑期儿童关爱服务活动。

通知指出,各地各部门要围绕纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,开展主题鲜明、形式新颖的主题实践活动,引导儿童

争当爱党爱国、勤奋好学、全面发展的新时代好少年。要抓住暑期亲子陪伴契机,通过多种方式开展家庭教育指导;依托社区家长学校,系统安排暑期家教指导课程;依托儿童活动中心等校外阵地,开展多彩活动,让家长孩子一起欢度暑期时光。

通知强调,各地各部门要紧盯暑期安全风险,特别是针对溺水等

意外伤害事件易多发的问题,做实前端预防,守护儿童假期安全。通过加强安全隐患排查、开展法治安全教育、开展少年儿童安全自护教育活动等方式共同守护儿童假期安全。

通知要求,各地妇联要发挥牵头作用,与各部门密切协作,形成关爱合力。加强托管服务,依托爱心

妈妈驿站、儿童之家等关爱阵地开展假期托管服务,鼓励用人单位提供职工子女暑期托管服务,帮助家庭缓解假期儿童看护难题。推动向农村地区、少数民族地区、城市流动人口集中地区倾斜活动资源,实施“阳光驿站”“爱暖万家”等公益项目,切实把党和政府的关怀温暖送到更多孩子身边。

(新华社北京7月10日电)

(上接第一版)总书记对山西的情况十分了解,每听一项汇报,都会给予回应、详细询问、作出指导。这些言语之中,关切的无不是破解“一煤独大”难题、实现转型发展的多元路径。

8日上午,在听取山西省委和政府工作汇报时,习近平总书记指出:“建设国家资源型经济转型综合配套改革试验区,是党中央交给山西的一项战略任务,目的是希望山西能够在转型发展中实现高质量发展、可持续发展。”

“经过多年努力,山西转型发展有了比较清晰的思路,取得一些成效,但任务仍然艰巨,要进一步统一思想认识,咬定青山不放松,坚定有序向前推进。”

如何向前推进?总书记强调了“坚定”和“有序”两个关键词,既明确方向,也给出方法——

“坚定,就是要认准前进方向,坚定不移走下去。要保持定力,经得起阵痛,克服迟疑观望和患得患失心态,跳出煤炭行情好时不愿转、煤炭行情差时转不动的怪圈。”

“有序,就是要稳扎稳打、步步为营。转型发展涉及面广、改革任务重、触及利益比较多,要把握好发挥固有优势和转型发展的平衡,注重新旧动能转换的过渡和衔接,以新化旧、循序渐近,不要一哄而上,

‘金娃娃’还没抱上就先把吃饭的家伙扔了。”

习近平总书记特别叮嘱:“要树牢正确政绩观,发扬钉钉子精神,不能急功近利,更不能搞‘形象工程’‘政绩工程’。”

理念一变天地宽。改革,关键是思维的转变。把煤这篇文章做活,把能源这一块抓好,整个转型发展这盘棋就活了。

“能源转型,不是简单把煤炭产量、消费量减下来,而是要在扛牢国家电煤保供责任前提下,推动煤炭

清洁低碳发展、多元化利用、综合储运,加快绿色低碳技术攻关,推动煤炭产业由低端向高端、煤炭产品由初级燃料向高价值产品攀升。”

多元发展,也要因地制宜,做到“适度”。

总书记强调,一方面,“山西非煤矿产、农业、文旅康养、生态等资源比较丰富,加上绿电等要素低成本优势突出,具备一定的多元发展条件”。同时,“多元发展要坚持有所为有所不为,在出精品上下功夫,切忌‘捡进篮子都是菜’,不能走重数量轻质量的老路”。

弘扬伟大抗战精神:“做一个堂堂正正、光荣自豪的中国人”

山西,是具有光荣革命传统的

地方。80多年前,中国共产党领导的八路军东渡黄河,建立敌后抗日根据地,在这里领导发动了平型关大捷、百团大战等著名战役,铸就了伟大的太行精神、吕梁精神。

地处太行山的阳泉,是百团大战第一阶段主战场。市区最高峰狮脑山,形如雄狮之首,俯瞰着今日的大好河山。

7月7日,正值全民族抗战爆发88周年。当天下午,一场大雨湿透了这一带。

雨后初霁,大雾弥漫。习近平总书记一行驱车,沿着山路来到狮脑山山顶的百团大战纪念碑广场。

“太行浩气传千古,留得清漳吐血花。”历史硝烟已散去,英雄之气尚凛然。百团大战纪念碑形如一把锋利的刺刀直插云霄,两侧“烽火台”高高耸立,砖石垒砌的“长城”蜿蜒起伏,象征着血肉筑成的钢铁长城。

两名礼兵将花篮敬献于纪念碑前。

习近平总书记沿着台阶,缓步上前,仔细整理花篮缎带,向八路军烈士三鞠躬。

随后,习近平总书记参观了百团大战纪念馆展陈。

“号角吹响”“战略布阵”“百团出击”“乘胜追击”“反敌‘扫荡’”……一张张历史照片、一件件

珍贵实物,全景再现了抗战“面临空前困难”之际,中国共产党毅然高举抗战到底的旗帜,团结人民群众,对日寇掀起的一场犹如“暴烈的霹雳”般的大规模反击。

八路军总部向三大主力部队发出的《战役行动命令》电文,百团大战作战示意图,娘子关战斗、关家垴战斗的历史照片,正太铁路破袭战的再现场景……习近平总书记不时驻足察看和沉思。

纪念馆大厅内,习近平总书记同前来参观的青少年学生和纪念馆工作人员亲切交流。他说:“今天来这里有特殊意义。88年前的今天发生的‘七七事变’,是中华民族全面抗击日本侵略者的起点。”

迎着一张张天真的面孔,总书记语重心长:“前事不忘,后事之师。孩子们要争做民族的脊梁,一定要把我们国家建得更加强盛。希望寄托在你们身上,未来是属于你们的。希望你们好好努力、奋发图强,做一个堂堂正正、光荣自豪的中国人。”

离开纪念馆的路上,金色的阳光洒向巍巍太行。

这块黄河边的黄土地,积淀着厚重的文明,传承着不朽的精神,也正孕育着变革和创新的力量。

(新华社太原7月9日电)

迎战高温“烤”验 电力部门多措并举保供电

新华社记者

何磊静

王自宸

吴慧璐

进入7月份以来,我国中东部地区出现持续性高温天气,高温带动下电网负荷持续攀升,不少地方电网负荷创新高。对此,电力部门采取不停电作业模式、筹措电力资源、加快电网优化补强等措施,确保电网运行平稳、电力供应有序。

“10千伏张管线电流符合要求,可以合上旁路开关。”近日,在江苏盐城陈集镇10千伏张管线244号杆处,国网盐城供电公司不停电作业中心工作人员正紧锣密鼓开展老旧开关更换工作,沿线63户高压、3561户低压用户全程无感知。

“为不影响居民正常用电,我们采用难度更高的旁路带电作业方式,减少了120个停电时户数。”该作业中心现场工作负责人赵志强说。只见作业人员穿着密不透风的绝缘服、戴着绝缘手套等防护装备,跨进狭窄的绝缘斗里,在12米电杆顶部的作业处对线路实施绝缘遮蔽、测量电流等安全措施,前胸后背早已被汗水湿透。

记者从国网江苏省电力有限公司获悉,目前江苏电网最高用电负荷已三次刷新历史新高,达1.52亿千瓦,全省13个地级市最高用电负荷全部刷新历史纪录。

面对高温高负荷的挑战,国网江苏电力积极借助已投运的各类跨省、跨区域输电工程,全力争取西部、北部区外来电,确保电网运行平稳、电力供应有序。日前,江苏全省93座新型储能电站还在晚间用电高峰集中向电网放电,最大放电功率达714万千瓦,可同时满足约4800万户居民一小时用电需求。

高温期间,各地还积极加大不停电作业投入力度,全力保障居民用电稳定可靠。国网盐城供电公司持续推进“先复电、后抢修”不停电作业模式。迎峰度夏以来,盐城地区累计开展不停电作业736次,较去年同期增长35%,减少停电时户数超过32万户。

在湖北,持续高温天气也让当地用电负荷急剧攀升。湖北是西电东送、南北互济的重要枢纽和华中特高压交流环网的核心,国网湖北省电力有限公司全力筹措电力资源、加快电网优化补强,精心运维电网设备。

位于湖北宜昌的220千伏长鄂二回线路是清江隔河岩水电站关键送出通道,承担着水电满发外送的重要使命。国网宜昌供电公司线路运维人员日前在特巡时发现,一处铁塔线路绝缘子存在缺失,需立即采取带电作业方式消除缺陷。

记者在现场看到,抢修人员苏宇峰和同事在布置好安全措施、检测带电工具绝缘性能后,迅速向铁塔高处爬去。烈日炙烤下,在铁塔上攀爬不到几分钟,苏宇峰的衣服就被汗水湿透。经过近1个小时的紧急抢修,成功消除了隐患。

据了解,国网湖北电力已明确34座一二类变电站、359条输电线路、8座换流站以及相关设备为重点保障对象,加大巡视检查力度。目前,日均配备900余支专业抢修队伍、160余辆中低压应急发电车24小时待命,随时出动抢修。

骄阳似火,热浪翻滚。7月10日,在安徽省祁门县110千伏先锋变电站配套出线工程施工现场,国网祁门县供电公司带电作业班班长倪刚身穿绝缘服,带领着电力工人,正在进行高空线路架设作业。“带电作业时,必须穿上绝缘服,作业十分钟,衣服里就全是汗了。”

据悉,祁门县110千伏先锋变电站配套出线工程是该县年度迎峰度夏重点电网工程项目,关系到该县新城区数千户居民和企业的可靠用电。为完成保供的重任,祁门县电力工人顶着高温加快推进配套出线工程建设。

记者了解到,为确保电力设备以最佳状态迎接夏季高温挑战,入夏前,国网黄山供电公司就提前制定了迎峰度夏电网运维重点工作清单,对辖区范围内的线路及配电设备进行全面巡查,发现缺陷及时消缺。

国网安徽电力调度控制中心总工程师谢大为说,入夏以来,安徽电网用电负荷已多次刷新历史记录,安徽省用电最大负荷已达6688万千瓦,较去年最大负荷增长5.26%。

今年安徽省进一步优化分时电价政策,增设午间低谷电价时段,引导工商业用户调整负荷,增加用户侧储能充放空间,缓解晚峰时段用电压力。同时创新开展居民节电响应,以“节约一度奖励3元”的激励政策,引导居民自主调整用电行为。7月4日首次活动中,全省30.18万用户享受到节电奖励,最大压降负荷31.13万千瓦。

(新华社北京7月10日电)

惠及约1.5亿退休人员！ 2025年基本养老金再涨2%

新华社记者 姜琳

养老金,与亿万退休人员息息相关。

为更好保障退休人员“老有所养”,人力资源社会保障部、财政部7月10日发布通知,明确从2025年1月1日起,为2024年底前已退休人员,按照2024年退休人员月人均基本养老金2%的标准提高基本养老金水平。

接下来,各省份将结合本地区实际,制定具体实施方案。今年调整增加的基本养老金将尽快发放到位,将惠及约1.5亿名退休人员。

“自2005年以来,我国连续调整退休人员基本养老金。在当前国内经济承压、不确定性上升的大环境下依然保持养老金增长,体现了党中央、国务院对保障和改善民生的高度重视。”中国劳动和社会保障科学研究院院长莫荣说。

他表示,国家在综合考虑上一年物价上涨和工资增长等因素基础上,确定了今年2%的上调比例。

需要注意的是,这个2%是全国总体调整水平。即算全国的“总账”,是2024年全部退休人员平均每人每月基本养老金涨2%。但算个人的“小账”,并不是每名退休人员都按2%的涨幅增加基本养老金。

具体到个人,会涨多少,怎么计算?

人力资源社会保障部养老保险司相关负责人介绍,继续采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法,重点向养老金水平较低群体倾斜。

定额调整是指同一地区各类退休人员,不论养老金水平是高是低,都按统一的金额上调。

挂钩调整是指与退休人员本人的缴费年限和基本养老金待遇水平相关联动进行调整。前者体现长缴多得,后者体现多缴多得,因此每个人

的挂钩调整金额会存在差异。

适当倾斜是指适当提高部分退休人员的待遇调整水平,包括高龄退休人员、艰苦边远地区退休人员等,体现了对重点群体的关怀。

个人最终的调整幅度由上面三部分加总来决定。“按照这一调整办法,最终每个人养老金的实际增长比例各不相同,养老金水平较低的退休人员上调的幅度会更高一些。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟说。

未来几年,随着上世纪60年代生育高峰出生人口陆续达到退休年龄,领取养老金的人数将有所增加。

对此,中国人民大学教授董克用分析表示:“随着退休人员增多,养老保险基金支出也会增加。但只要收入大于支出,就能在相当程度上维持制度的可持续性。”董克用说,2024年企业职工基本养老保险基金收入7.5万亿元、支出6.8万亿元,当期收支略有结余,运行保持平稳。

在养老金当期收入中,有各级财政、特别是中央财政的补助。据介绍,近年来中央财政进一步加大补助力度,地方各级财政也积极落实养老金支出责任。

“过去我国企业职工基本养老保险是省级统筹。由于参保人员年龄结构差异等原因,少数地区出现了收不抵支,当时主要靠中央调剂来解决。现在企业职工基本养老保险实现了全国统筹,运用了新的机制,对困难省份的支持更加有力。”董克用介绍。

专家表示,从长远看,养老金还有储备。2024年,企业职工基本养老保险基金累计结余7.1万亿元。同时,全国社保基金有超过2.6万亿元的战略储备,中央层面已划转国有资本1.68万亿元充实社保基金。

(新华社北京7月10日电)