

# 1岁以下儿童应远离电子屏幕

现在智能手机流行,几乎人手一部,可曾想过液晶屏幕对人眼的伤害?世界卫生组织于日前首次发文,建议一岁以下的幼儿应完全远离液晶屏幕,包括看电视、智能手机、平板,以及玩电脑游戏;而2~4岁的儿童每日最多一小时,愈少愈好,并强调儿

童应避免睡觉前使用液晶屏设备。

世界卫生组织表示,5岁以下幼儿应养成良好生活习惯,多做体能活动及有充足睡眠,预防日后出现肥胖及其他疾病。

有专家认为世卫指引是将“运动”及“使用电子屏幕”对立,没有考虑电子

媒体带来的好处,认为取得平衡才是最重要。

## 【链接】

智能电子产品对孩子的危害。

### 1.视力损害

电子屏幕的蓝光会对孩子稚嫩的眼睛造成很大

的伤害,时间长了易得干眼症。

### 2.颈椎的器质性损害

长时间玩手机会对孩子的颈椎造成伤害!儿童的骨骼正处在发育阶段,颈椎问题会影响椎体的大小、形状的发育,严重者甚至会影响胸椎、腰椎及其他骨骼的发育,甚至会使

儿童身体长高受到限制。

### 3.神经发育障碍

电子产品会影响孩子的神经发育,容易得神经性疾病,如小儿抽动症,就是生长发育过程中大脑兴奋引起的神经系统疾病。

### 4.影响智商发育

由于智能手机等电子产品获取知识快,内容丰

富,使孩子不再富有想像力。人的大脑用则进不用则废,闲置不用,就会落伍!

5.情感社交领域发育障碍

孩子整天沉迷于虚拟世界之中,就会对现实世界失去兴趣,终会变得孤单、冷漠、缺少爱心,不知如何与人交往。文/杨杰

## 敷面膜要避免几个误区

第一.很多人都以为敷面膜后要洗脸,其实如果使用片装面膜的话是不需要洗脸的!另外要注意的是,在敷面膜前要先将面部清洁好,最好是深层清洁(例如磨砂或者去死皮),这样则更易吸收!

第二.很多人认为敷面膜前先按摩脸部,这样吸收会更好!其实敷面膜就已经可以加速血液循环了。如果皮肤属中性、混合或者偏油的话,可以稍微按摩一下;但如果是干性或者敏感皮肤,最好不要按摩,因为按摩有可能引起肌肤发炎,而等到敷面膜时就很难吸收面膜的精华了。另外,对于这种肌肤过于用力或者不适当的按摩则会拉扯肌肤形成细纹,让肌肤显老。

第三.敷完面膜后,很多人不想浪费脸上剩下的面膜精华,就会慢慢按摩到精华全部吸收。其实这样做只会给肌肤带来负担,因为当你撕下面膜的时候,脸上会感觉到有一层薄薄、黏黏的膜,这表示肌肤已经无法再吸收更多的面膜精华了,再加上去只会成为负担。如果不想浪费的话可以将剩下的面膜精华用在颈部或胸部。

第四.有些人为了节省会重复使用面膜,将用过的面膜放回冰箱冷藏等下次再用。其实面膜就像是一次性的护肤品,只要一开封就会接触到细菌,而且脸部皮肤也会有细菌,面膜重复使用会很容易让肌肤长痘!

第五.有些人认为面膜加热后使用效果会更好,其实这样做会很容易让精华成分变质,功效降低!如果想利用热力让毛孔放大容易吸收精华的话,可尝试在沐浴或者洗澡的高温环境里

敷面膜,又或者先使用蒸脸仪器,当血管扩张,血液里面的含氧量较高,皮肤吸收精华的能力才会更好。

最后需要提醒的是,敷面膜并不是每天频繁做的护肤程序,如果一天敷太多次面膜,则会让肌肤的自我调整机制变得懒惰,在皮肤干燥的时候不会分泌油脂,反而等着面膜来提供,慢慢的皮肤就会失去调节能力。同时敷太多面膜,也会让原本健康的肤质变成敏感肌,得不偿失! 文/泡泡

## 瓷盆釉盆养花怎样增加透气性?

瓷盆和釉盆都是常见的花盆,外形非常美观。但是,这类花盆的外壁有釉层,透气性很差,对花卉生长不利,而且无法从花盆判断盆土的缺水情况。陶盆泥瓦盆透气性最强,是养花最好的盆,但是这类花盆往往其貌不扬,观赏性较差。那么,如何兼顾花盆的透气性和观赏性呢?有两个办法。

第一个办法非常简单,即用泥瓦盆来养花,再将花卉连花盆一起放入大一号的瓷盆中。里外两个花盆,

泥瓦盆用来透气,瓷盆用来观赏,这便是养花常说的“套盆”。

第二个办法稍微麻烦些,但效果也不错。花盆底部铺一层碎石子,做排水层。瓷盆往往有底孔无侧孔,铺石子能够增加花盆排水性。如果是大型盆栽,花盆底部除了石子外,还可铺一层松果或云杉的球果,增加排水性的同时还可减轻盆栽整体重量。排水层上面铺一层塑料纱网,再铺一层粗砂。用硬纸片或铁皮围成一个圆筒,直

径比花盆口小3~4厘米,高度比瓷盆略高,放入瓷盆内。将花卉及其土坨放入圆筒内,圆筒和盆壁之间有2厘米左右的空隙,空隙中填满粗砂,像围墙一样将花卉和土坨围起来。取出圆筒,正常浇水即可。外围的粗砂能够起到很好的透气作用,再加上盆底的排水层,排水透气性都非常好。 文/文远



## NO.19奶豆腐

锡林郭勒盟正蓝旗是中国“查干伊德(白食)之乡”。奶豆腐(蒙古语呼如德)是标志性产品之一,分熟、鲜两种。奶豆腐可以现吃,柔软细腻,十分可口,也可以晾干后食用。

## 内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国太平洋财产保险股份有限公司扎兰屯支公司(许可证遗失)

许可证编号:0164179  
许可证机构编码:000014150783  
机构住所:内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市正阳办益民居葛根综合楼  
法定代表人或负责人姓名:崔玉鹏  
邮政编码:162650  
联系电话:0470-3215002  
业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外保险;经中国保监会批准的其他保险业务  
发证日期:2016年06月24日

新华人寿保险股份有限公司内蒙古分公司呼和浩特中心支公司盛乐支公司(变更名称和地址)

许可证编号:(0231059)  
许可证机构编码:(000019150122800)  
机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市和林格尔县盛乐园区第二农场209国道东商铺  
邮政编码:010050  
联系电话:18804714011

业务范围:人寿保险、意外伤害保险、健康保险等各类人身保险业务,经中国保险监督管理委员会批准并经分公司授权的其他业务

发证日期:2019年05月21日

中国平安人寿保险股份有限公司兴安盟中心支公司扎赉特旗新林镇营销服务部(经营保险业务许可证遗失)

成立日期:2015年10月30日  
负责人:张鸿苍  
机构住所:兴安盟扎赉特旗新林镇刘春光房屋。

邮政编码:137626  
联系电话:0482-3971261  
机构编码:000018152223001

业务范围:人寿保险、健康保险(不包括“团体长期健康保险”)、意外伤害保险等各类人身保险业务;证券投资基金销售业务;经中国保监会批准的其他业务。

发证日期:2016年04月12日  
内蒙古保险许可证公告刊登热线:  
18047140678 13847158630

## 2019“中国人寿杯”丝路国家青少年国际摄影竞赛内蒙古分赛区征稿活动启事

丝路国家青少年国际摄影竞赛是首个以丝路国家为主题的国际青少年摄影赛事,是“一带一路”沿线国家文化交流机制协同创新的重要示范项目,为“一带一路”沿线国家的青少年文化交流、民心相通做出了有益的探索,通过竞赛的方式打造世界青少年以摄影为媒介的国际国内文化交流平台。内蒙古分赛区活动由共青团内蒙古自治区委员会、内蒙古自治区文学艺术界联合会主办,中国人寿内蒙古分公司独家冠名,是向建国70周年献礼项目

### 一、活动主题

《我们的家园》,表现国家和民

族、家庭与校园的日常生活、节日盛典、自然环境、社会事件、人文风情及自然与文化遗产等内容。

### 二、活动对象

8-22周岁的青少年,竞赛将分为A/B两组,其中A组面向8-15周岁青少年;B组面向16-22周岁青少年,请按年龄选择参赛组别。

### 三、报名时间

2019年6月4日-7月31日。

### 四、参赛作品要求

1.任何数码相机、手机拍摄的作品均可参赛,本竞赛只接受电子文件投稿;

2.每人入选参赛作品数量

限10幅,单幅、组照作品均可参赛(组照作品限4-8幅,组照按一幅作品计算);

3.参赛作品一律为JPEG格式,并保留图片原始拍摄信息EXIF,单幅作品文件不小于4MB;

4.参赛作品的电子文件命名:参赛组别+作品名称+所在城市+学校名称+年级+作者姓名+手机号码;

例:A组+归途+呼和浩特市+敕勒川绿地小学+四年级+董某某+189XXXX5678

### 五、注意事项

1.参赛作品必须拍摄于

2017年1月至2019年8月期间;

2.作品必须著作权明确,不得使用他人作品参赛;

3.如果利用后期合成技术处理需要特别说明;

4.内蒙古分赛区最终获奖入围作品必须提供作品的原始文件及身份证明。

5.所有参赛作品请统一以压缩包方式泊松至指定电子邮箱参赛:wego.art@foxmail.com。

### 六、奖项设置

内蒙古分赛区奖项设置如下:  
1.“中国人寿杯”金奖(A/B组各3名),颁发证书及奖杯。

2.“中国人寿杯”银奖(A/B

组各5名),颁发证书及奖杯。

3.“中国人寿杯”铜奖(A/B组各15名),颁发证书及奖杯。

4.“中国人寿杯”优秀奖(A/B组各50名),颁发证书。

5.内蒙古赛区获奖作品将有机会参加国际赛评选,并有机会入选《丝路国家青少年国际摄影竞赛优秀作品集》。

扫二维码了解详情或垂询  
15354876651

