

这样使用电子屏幕更利于保护孩子眼睛



“视屏类电子产品的屏幕亮度、环境亮度、观看距离和暴露时间,是影响儿童青少年视力的主要因素。”近日,北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军在解读《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》时指出,儿童青少年眼球透过性好,对光刺激敏感,对光变化反应能力强,更容易受到视屏类电子产品的影响。

马军表示,电子屏幕的特点是直射光、富蓝光、刷屏快、高对比、颜色艳、反光多,容易使眼睛肌肉不断地处于紧张状态,容易产生疲劳,调节力不足,出现调节滞后,导致无法看清物体,产生远视性离焦,刺激眼轴长度增加,远视储备量快速消耗,增加近视发生。

正确使用电子屏幕的4点建议:

- 一、使用电子屏幕时需保持端正的坐姿,不能趴着、躺着观看电子屏幕。
- 二、使用电子屏幕时不能目不转睛,要有意识地闭眼、睁眼,上下左右地转动眼睛,让眼睛放松。也可以看一会儿屏幕,休息一会儿,站起来走动一下。
- 三、使用电子屏幕时应与屏幕保持适当距离。使用电脑时,眼睛距离屏幕不少于50厘米,约一臂长,视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在视线下方的10厘米左右;看电视时,推荐观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用投影仪时,推荐观看距离应在3米以上;手机的观看距离不小于40厘米。
- 四、电子屏幕的大小也与视疲劳密切相关,过小的屏幕文字和图像都很小,需要用眼睛更加努力去看清楚,容易增加视觉负担,应该尽量选择屏幕较大、分辨率较高,清晰度合适的电子产品。

马军表示,家庭选择电子产品,建议使用次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。总体原则是屏幕越大,分辨率越高越好,根据环境调整亮度。学校多媒体教室宜选择大尺寸投影仪或电脑屏幕,相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的产品。周围环境较暗时,要打开房间灯光照明,避免在过暗的环境下使用电子产品。

此外,需要通过网络学习时,宜选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品。相同屏幕尺寸情况下,选择屏幕分辨率高的电子产品。儿童青少年卧室不摆放电视、电脑,夜间使用避光窗帘,不开夜灯睡觉。夜间应减少或避免暴露在高亮度、富蓝光的电子产品光线下。

(据《中国青年报》)

什么是分红型保险？

分红型保险是指保险公司将其实际经营成果优于定价假设的盈余,按照一定比例向保单持有人进行分配的人寿保险,具有以下特点:

第一,保单持有人可以获得红利分配。分红保险除具有基本保障功能外,保险公司每年还根据分红保险业务的实际经营状况,决定红利分配,即客户可以与公司一起分享公司的经营成果。

第二,红利分配方式包括现金红利和增额红利。现金红利分配是指直接以现金的形式将盈余分配给保单持有人,保险公司可以提供多种红利领取方式,比如现金、抵交保费、累积生息以及购买交清保额等。增额红利分配是指在整个保险期限内每年以增加保额的方式分配红利。

第三,红利的分配是不确定的。分红水平主要取决于保险公司的实际经营成果。

购买分红保险产品应注意哪些事项?如果投保人选择购买分红保险产品,投保人应当了解分红保险可分配给投保人的红利是不确定的,没有固定的比率。分红水平主要取决于保险公司的实际经营成果。如果实际经营成果好于预期,保险公司才会将部分盈余分配给投保人。如果实际经营成果比预期差,保险公司可能不会进行盈余分配。不要将分红保险产品同其他金融产品(如国债、银行存款等)等同或进行片面比较。



分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

拍卖公告 中国拍卖行业A级企业

受委托拍卖下列标的:
乌兰浩特市职业教育中心匠心楼实习酒店租赁权,位于乌兰浩特市铁西北路附近,整体出租面积为3705.48平方米,其中,一层部分736平方米,四层2149.64平方米,五层部分819.84平方米,租期3年,起拍价:12.88万元/年租。(竞买成功后,租赁协议与职教中心签订,消防许可由买受人自行办理)。
展示及报名时间:从即日起至拍卖会前一日止
展示地点:标的所在地
报名及拍卖地点:乌兰浩特市胜利街顺达综合楼2单元301
拍卖时间:2023年9月20日上午10点整
联系电话:8238220 13948259977
兴安盟新岸拍卖有限责任公司 2023年9月13日

公告

云鹤(男,身份证号:1501221980****2051X):
因你未办理相关请假手续长期未到岗工作,且我单位通过多次打电话、发短信、寻访等方式均未与你取得联系,本人始终亦未来电、来函陈述事由,你方行为严重违反《事业单位人事管理条例》相关规定。
请你于公告发布之日起30日内到新城区卫生健康委员会人事科办理相关到岗手续,逾期未到我单位将与你解除人事聘用关系。
特此公告。
新城区卫生健康委员会 2023年9月12日

销账声明

兹有以下企业长时间未与我公司进行账务的对接且无法联系到实际债权人,因已超过诉讼时效期间,现声明予以销账,如有疑问请在见报15日内与我公司(联系电话:0472-5580180)对接相关事宜。特此声明
企业名单:14. 内蒙古新开元建设有限公司(包头外国语实验学校外管网工程);
15. 北京华纬交通工程有限公司(包头市职业教育园区规划道路交通设施建设的有关事宜);
16. 河南青兴建设工程有限公司(包头市职业教育园区规划道路交通设施建设的有关事宜);
17. 内蒙古汇诚翔杰教育设备有限公司(包头市中小学社会教育实践中心办公家具、宿舍配套设施采购(二标段));
18. 中昱诚达建筑装饰有限公司(包头市教育信息大楼远程视频会议室改造);
19. 包头建工(集团)第三建筑工程有限责任公司(包头职教园区环卫临时车库工程);
20. 内蒙古巨人电梯有限公司(包头市职业教育园商业及体育区电梯采购);
21. 山东金光集团有限公司(包头职业教育园区核心区北区空调工程);
22. 中昱诚达建筑装饰有限公司(包头市职业教育园区核心区图文信息中心、北区AB段室内装饰设计项目);
23. 包头市信通建筑安装有限责任公司(包头市职教基地1#垃圾站工程);
24. 包头市信通建筑安装有限责任公司(包头市职教基地机电学校领操台、包头市职教基地机械学校领操台);
25. 包头市信通建筑安装有限责任公司(生活区门卫工程)。
包头市科教实业发展有限公司 2023年9月13日

劳动关系解除通知书

白宇洋(身份证号 150723198301040359):
由于你自2022年8月15日以来,一直未到我社出勤上班,且未向我社履行正常的请假手续,严重违反我社规章制度,我社于2023年5月5日在内蒙古晨报登报《解除劳动合同公告》,要求你30日内与本社联系,否则解除劳动关系,并通过短信、微信的方式向你本人及你本人的家属送达,登报后30日内你未联系本社。我社于2023年7月26日依法召开职工代表大会,审议通过与你解除劳动关系。
现依法向你公告送达《劳动关系解除通知书》,通知你于本公告之日起30日内前来领取《劳动关系解除通知书》,逾期则视为送达。特此公告。
莫力达瓦达斡尔族自治旗农村信用合作联社 2023年9月13日

鄂托克旗风氢一体化合成绿氢项目500MW风电项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价报告书征求意见稿信息。
一、征求意见稿公示情况:1.环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1QEz8MuuAYZkbLAV33m9qLw 提取码:qclz2,2.查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。
二、征求意见稿范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。
三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。
四、建设单位联系方式:单位名称:深能北方(鄂托克旗)能源有限公司,联系人:赵工,联系方式:17647459557
五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。
深能北方(鄂托克旗)能源有限公司 2023年09月12日

内蒙古多伦县宏盛化工综合利用项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:
一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1lI1Q9ZBSFGpm2fVkjSxVw-g?pwd=c0z2,提取码:c0z2
二、征求意见稿的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xs/gk2018/xs/gk/xs/gk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位名称:内蒙古宏盛化工有限公司,联系人:张总,联系电话:13832259221,单位地址:多伦县诺尔镇创业孵化园二期3层311室
六、环评单位名称及联系方式:评价机构:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:杨工,联系电话:15326061812
七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布的10个工作日内。
建设单位:内蒙古宏盛化工有限公司 2023年9月13日

结婚启事

杜雨辰先生与乔荔雅女士于公历2023年9月12日正式结为夫妻。特此公告。
敬告亲友,亦作留念。
2023年9月12日

公告

四子王旗赛诺草原羊总店牛羊肉经销部不做网上任何销售、加盟、宣传、收费等一切活动。特此公告。
四子王旗赛诺草原羊总店牛羊肉经销部

更正声明

呼伦贝尔市总工会在2023年8月25日在北方新报第7版刊登的票据遗失中,将工会经费收入专用收据(国财01601手)起止号码1007967781-1007967800,起止号码1007970701-1007970720,特此说明。

遗失声明

呼伦贝尔市总工会遗失工会经费收入专用收据(国财01601手)起止号码1007967781-1007967800,起止号码1007970701-1007970720,特此声明。

声明

财务专用章名称:临河区惠众设备物资经销部,法人章:李永强,因未按照国家规定备案刻制印章,现声明作废,重新按照国家规定刻制,对使用上述印章发生的所有问题,经营者李永强(身份证号 152822196807284512)承担所有法律责任。

遗失声明

●内蒙古抖战商贸有限公司(统一社会信用代码 91150602MA13NHE61R)的公章丢失,声明作废 ●不慎将乌审旗总工会的工会经费收入专用收据(三连版)丢失,票号0000165070,1900222521,1900222522丢失,声明作废

●郭佳强将赛罕区阳光美居11号楼1单元1612房的产权证丢失,编号:GSH20211264,特此声明 ●李换平遗失与内蒙古标志房地产开发有限公司签订的百万小镇小区香山依云10号楼2单元401室收据原件一张,收据编号0169599,金额295712元,声明作废 ●本人郭伟,身份证号150102198507131614;白乐,身份证号150104198507100028,不慎将内蒙古大宇房地产开发有限公司开具的科宇世纪苑小区2号楼2单元1201室代办房本缴纳费用单遗失,缴费合计17077元,壹万柒仟零柒拾柒元整,日期2013年2月3日,声明作废 ●闫磊的上岗证遗失,证号150221198407306514,声明作废 ●呼和浩特市赛罕区辰源火锅店遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号J1910027429301, 账号0602007109000064535, 开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特如意河支行,声明作废 ●鄂尔多斯市核果农牧电子商务有限公司(统一社会信用代码 91150624MA0MWPJ6D)的法人章丢失,声明作废 ●不慎将鄂尔多斯市核果农牧电子商务有限公司的开户许可证丢失,核准号:J2055000501601,账号0612080709200076711,开户银行:中国工商银行内蒙古自治区鄂尔多斯市鄂托克旗支行,声明作废 ●鄂尔多斯市华晨建筑有限责任公司(统一社会信用代码 91150602MA13NHE61R)的公章丢失,声明作废 ●不慎将乌审旗总工会的工会经费收入专用收据(三连版)丢失,票号0000165070,1900222521,1900222522丢失,声明作废

●呼和浩特市勒科环保科技有限公司遗失营业执照正副本,注册号150105000035280,声明作废 ●内蒙古医科大学杨强(学号2020050262)遗失学生证,声明作废 ●四子王旗人民法院遗失蒙JAZ37警行驾驶证,声明作废 ●段春宝遗失蒙AY2096(蓝色)道路运输证正副本,证号150104002096,声明作废 ●邵艳清遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限公司签订的购买泰东河湾南区洋房20号楼车位合同及车位协议,车位号G136和G137,声明作废 ●内蒙古广业牧丰生物科技有限公司遗失存款人查询密码,核准号J1910000913903, 账号1515101040006557, 开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新华桥支行,声明作废 ●刘斌遗失驾驶证,证号15232219940315331X,声明作废 ●青山区欧神电脑耗材经销部不慎遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150204MA0R3TKF7P; 遗失公章一枚,声明作废 ●内蒙古元鼎管理咨询有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150105MC5335110D, 声明作废 ●呼和浩特市积玉堂商贸有限公司不慎遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:911501022082156235G; 遗失公章一枚,声明作废 ●郭益豪遗失残疾人证,证号15010220050414605243B1, 声明作废