

防止青少年视疲劳 桌椅、用纸有标准

福建卫生职业技术学院省级儿童青少年近视防控基地

学习桌椅:掌握“一拳一尺一寸”原则

问:避免视疲劳,在学习桌椅上有要求呢?

答:避免视疲劳,首先要保持一个正确的坐姿。其次,要参考我国《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》选择合适的桌椅,为正确的坐姿提供支撑。

近年来,在阅读、写作业的坐姿要讲究“一拳一尺一寸”的原则。“一拳一尺一寸”即握笔的指尖离笔尖一寸(3.3厘米)、胸部离桌子一拳(6~7厘米),书本离眼一尺(33厘米)。

为什么要注意这个原则呢?因为眼睛看近所用的调节力 $D=1/F$ (视距:m),如果眼睛离书本的距离是20cm,所用的调节力是 $1/0.2=5.00D$;如果眼睛离书本的距离是40cm,所用的调节力是 $1/0.4=2.50D$ 。眼睛看的距离越近,所用的调节力就越多,眼睛也越容易疲劳,长期视



疲劳会导致近视。

要保持正确的坐姿,必须要提供合适的桌椅。什么是适合的桌椅高呢?

粗略地说,一是肘平桌,即肘部正好和桌子平面平齐;二是双脚掌着地。如果桌椅太低,孩子腿伸不直,如果桌椅太高,孩子两脚悬空,都容易导致疲惫。

精准地说,家长可以依据《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》(GB/T 3976-2014),根据不同身高选择合适的桌椅,具体参见表1。

纸质学习用品:轻度偏黄更加护眼

问:为了减少视疲劳,如何选择学习资料的用纸与排版呢?

答:可以参考我国的《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》。

为满足个性化的学习,小孩常常需要纸质的学习资料,如何购买或打印排版纸质的学习资料呢?

首先是纸张厚薄的选择。纸张的厚度过低常常发生透印现象,使双面字迹或图案相互错叠,干扰阅读(书写)的视觉识别。纸张越薄,同等面积就越轻,重量也就越小。因此,国际上一般用克重,也就是一平方米纸张对应的克数来表示纸张厚薄。用于彩色印刷的纸张,建议不小于 $70.0g/m^2$;用于单色印刷和双色印刷的纸张,建议不小于 $60.0g/m^2$ 。

其次是纸张亮白度的选择。纸张的亮白度就是纸张在色温为6500K的人工光源照射下测定的反射率。一般而言,纸张亮白度同反射率成正比,亮白度越高,对视刺激

激会越强。但是,亮白度过低也会使阅读变得困难,从而影响视力。因此,纸张亮白度适宜才能让眼睛更舒服。根据研究,印刷用纸张的亮白度最好在65%~85%之间。

如何判断亮白度是否超标呢?督导部门常用白度仪来测量。平时我们可用简易方法:与打印纸作对比。如果纸张比日常使用的白色打印纸还要白,那么亮白度很可能超标。85%以下白度纸张看上去会偏黄。所以买书不要过于追求白度,轻度偏黄更加护眼。

最后,关于字体的排版。字号大小、字体太杂、行空太挤,会增加眼的调节负荷,导致眼调节紧张。为了减轻视疲劳的发生,《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》也提出了具体建议。



表1 课桌与身高

桌面高	790	760	730	700	670	640	610	580	550	520	490	460	430	400	370
座面高	460	440	420	400	380	360	340	320	300	290	270	250	230	210	190
标准身高(cm)	187.5	180.0	172.5	165.0	157.5	150.5	142.5	135.0	127.5	120.0	112.5	105.0	97.5	90.0	82.5
身高范围(cm)	≥180	187~173	165~179	158~172	150~164	143~157	135~149	128~142	120~134	113~127	112~119	98~112	90~104	83~97	75~89

注:1.桌面高,指近胸缘距离地面的高度

2.座面高,指椅前缘最高点离地面的高度

3.标准身高,指这套桌椅最适合的身高

把更多医护时间还给病人 36台5G+物联网智慧云推车在安溪县医院“上岗”

日前,36台“5G+物联网智慧云推车”在安溪县医院各科室正式上岗!医疗服务工作的移动化、智能化,医疗服务质量标准化、快捷化的同时,真正实现了把更多时间还给医护、把医护的更多时间还给病人,大大提高医护的工作效率,让患者得到更及时的诊治,享受更优质的医疗服务。

据了解,“5G+物联网智慧云



推车”使用5G+物联专网取代低安全性的传统内网WIFI,是将华为云算力取代传统电脑的智慧云推车,有效实现了病史资料、住院情况、病程记录、用药情况、各种检查结果和影像胶片等的高度共享。

以往,医生护士查房时需要推着笨重的病历车,带着大量的纸质资料,来回辗转于各个病房,查房结

束后还要尽快回到办公室处理医嘱和病历,耗费时间长,工作效率低。安溪县医院相关负责人介绍,5G+物联网智慧云推车使用后,医生在查房后在床旁即可下达医嘱,大大节省了往返于办公室、病房所花费的时间;护士站可第一时间接收到新医嘱,让病人第一时间得到诊治。

值得一提的是,“5G+物联网智慧云推车”具有延迟更低、信号更稳定、安全性更高、运行速度快、能耗低等优势,实现医疗服务工作的移动化、智能化及医疗服务质量的标准化、快捷化。

该负责人表示,近年来,安溪县医院积极推进信息化、智能化、自动化建设工作,优化内部管理及



服务流程,提高医疗服务质量,切实改善就医体验。未来,医院将继续以信息化为支撑,继续探索5G+智慧医疗,加快移动医疗业务拓展,为茶乡人民带来更高效、更贴心的医疗服务。(张鸿鹏 蒋敏敏 林剑文 周锦缎 王婷 林雅婷)