



茂林谈天

本报济南2月16日讯(记者王茂林)新一轮的雨雪天气将出现在未来一周的前期,刚有些想暖和起来的天儿又变得冷了,但周三开始,天气又开始转晴,气温也明显回升。

从省气象台预报来看,雨雪天气从16日夜间到17日白天

## 刚要暖又冷了,今天全省都有雨雪

开始降临我省,降水范围大,全省皆有雨夹雪,或雨夹雪转小雪、中雪天气。17日夜间到18日白天,除鲁南地区可能还有降雪外,其他地区天气转多云。而到周三,全省的天气都将开始转好。伴随雨雪的到来,未来一周前期我省的气温也将有所下降,气温较低。周三早间的最低

气温,鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-5℃左右,其他地区在-2℃左右。

具体天气预报如下:

16日夜间到17日白天(周一),全省天气阴,鲁东南地区有小到中雨夹雪,鲁西南、鲁中南部和半岛南部地区有雨夹雪转小到中雪,其他地区有雨夹

雪转小雪。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-1℃左右,其他地区1℃左右。

17日夜间到18日白天(周二),鲁南地区天气阴有小到中雪转多云,其他地区天气阴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左右,其他地区-1℃左右。

18日夜间到19日白天(周三),全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-5℃左右,其他地区-2℃左右。

20日(周四),全省天气晴间多云。

21日~23日(周五~周日),全省天气晴间多云。

# 玩起网游没够,一个寒假眼“坏”了

### 放假了孩子眼睛反而更累了,都是电脑手机“惹”的

上学期间孩子学习负担重,用眼强度大,假期了眼睛就轻松了?事实恰恰相反!孩子们读书用眼是少了,但玩电脑、手机、看电视等用眼却大大多起来,且在缺乏监管的情况下,很多孩子出现了用眼过度情况。这不,在这个寒假的末期,许多大医院都集中迎来了众多看眼病的小病号。

本报记者 王尚磊 杨林 本报见习记者 陈晓丽

现象>>

## 假期末儿童扎堆医院看眼病

连日来,聊城市光明眼科医院平均每天要迎来约150名近视眼小患者,是平时的好几倍。

9岁的乐乐被医生诊断为用眼过度出现了视疲劳。乐乐妈妈说,孩子放假后并没有看多少书,而是整天在家以电脑游戏为伴,结果前些天就出现了频繁眨眼、干涩、视物模糊的情况,且越来越重,快开学了,就抓紧过来给孩子看看。

该院眼视光专家侯跃双介绍,来看眼病的儿童情况差不多,大多是由于假期里无节制地玩电脑手机、看电视导致的视力下降,因随着电脑、智能手机越来越普及,儿童配镜呈现出明显的低龄化趋势。

16日,记者在青岛海慈医

院眼科碰到了王女士正带着上五年级的轩轩排队检测视力,轩轩抱着手机和平板电脑玩了一寒假,近期就开始向王女士反映自己看不清了。经过检测,轩轩已经是300多度的近视眼了。最近一周多来,该院每天都接到三四百名因视力下降来看病的患者,绝大多数是中小

学生。海慈医院眼科主任马海华称,寒暑假一直是医院检测视力的高峰时间,而且接诊量一年多过一年。

在济南市第二人民医院眼科候诊区,每天平均可接诊儿童多达300余人,他们也大多和玩电脑或手机有关。

提醒>>

## 孩子玩网游一定要有节制

“孩子都喜欢玩电脑、玩手机,加上这是孩子们将来必须掌握的东西,不让他们玩也不行。”一些家长无奈地对医生说。

“电脑和手机可以让孩子适当玩一会儿,但一定要注意正确用眼,很多孩子抱着平板电脑或者手机一玩儿就是几个小时,为了赢得速度,常常眼睛根本离不开屏幕,这要比看同样时间的电视和书籍,对眼睛的损害大得多。”济南市中心医院眼科主任夏文清介绍,由于儿童眼部发育尚未完全,长时间近距离用眼,容易造成

视远物不清楚,远视力下降。

济南第二人民医院眼科副主任医师傅特提醒,孩子使用平板电脑、智能手机时,每半小时至少应休息5分钟,还要多参加户外活动,注意眼部的劳逸结合。青岛海慈医院眼科主任马海华称,孩子用眼时还要注意保持正确的阅读姿势,如若孩子感到视物模糊、费力,喜欢近距离看东西,家长应引起警惕,带孩子到医院眼科全面检查一下,防止孩子因长时间近视没有得到及时矫正,而导致弱视。

误区>>

## 视力一差接着就去配眼镜

不少家长认为孩子近视了,就应该赶紧配眼镜。对此专家称,是否需要戴眼镜与年龄大小、近视程度都有一定的关系,不可急于给孩子配眼镜。

“对于10岁以上的孩子,如果近视200度及以上,一般属于真性近视。但是,如果六七岁的孩子近视100度左右,假性近视的可能性

较大。”为了辨别孩子是否假性近视,专家提醒,应及时到医院进行专业散瞳验光。如果散瞳验光表明是假性近视,则不需要戴眼镜或者增加原有眼镜的度数,否则会对眼睛带来更坏的影响;如果确实出现真性近视,则应该及时配合合适的框架眼镜矫正视力,并定期接受正规视力检查。

您有这么么

# 频用沐浴露和湿巾,宝宝湿疹啦

### 看看专家告诉咱,该如何正确给婴幼儿洗澡吧

本报记者 李倩

“我家宝宝天天都洗澡,可孩子还是痒痒,脖子和大腿都被她抓得流血了,身上也冒出不少红疹,是不是对啥过敏?”两岁的孩子不断地抓挠痒痒,急坏了济宁钟女士一家,近日到济宁第一人民医院皮肤科就诊,一查原来竟是太爱“干净”惹的祸。

小孩容易脏,抵抗力又不强,经常给孩子洗澡可以远离细菌。出于这种认识,今年钟女士天天都用沐浴露给宝宝

洗澡,平常给孩子擦脸擦屁股都用具有消毒功能的湿巾,用一次就扔了,觉得这样更卫生。

“像这样因为父母对孩子过分‘关爱’,导致出现问题的小患者不在少数。”济宁市第一人民医院皮肤科主任邱莹对此说,经常过度使用含有消毒剂的护肤品,会杀死婴儿皮肤上的正常菌群,有些非正规厂家生产的消毒产品也含有化学物质和酒精,会刺激皮肤干燥脱屑、瘙痒、湿疹等问题,而正规厂家的湿巾中也含有

一定量的清洁剂和酒精,频繁使用也容易导致干燥等问题。

邱莹提醒,婴幼儿和老人皮脂分泌少,易患“冬季皮炎”,而年轻父母盲目追求干净、无菌,过分为宝宝“消毒”并不可取。“婴儿皮肤表面有一层皮脂,对保暖、防止感染和外部刺激都有很重要的作用,这也是任何精致的油脂所不能替代的。如果反复使用沐浴露或肥皂清洗身体,则会除去这层皮脂,严重者甚至还可能造成孩子长大后成为皮肤敏感人群。”

专家提醒说,冬天天气干燥,给孩子洗澡最好隔天一次,每次控制在5分钟左右。新生儿在出生后皮脂腺分泌迅速降低,洗浴时要尽量保留皮脂。同时,家长要经常留意宝宝周围的冷热温度及湿度的变化,孩子入水前,用腕关节内侧试一下水温,摸起来不能感觉烫,温水最好。宝宝身体用清水洗就够了,尽量不要选含碱性的沐浴产品,若要用,可选择PH值中性的沐浴产品,洗完澡后,可以擦上无刺激的保湿的润肤产品。

您的专属定制报道  
纸条

## 厨房纸条一箩筐

过年期间许多人自己做饭,在做饭中遇到一些看起来不算大的问题,但处理起来比较棘手,对于大家问题,记者集中请教了净雅大酒店的厨师长。

1、济南李女士递纸条:蒸米饭时,会有许多米粒粘到锅上或者碗上,洗刷时造成很大的麻烦,如何才能解决这个问题呢?

厨师长传答案:米粒粘锅在厨房中确实是一个大麻烦,但是解决起来也简单。做法是:在蒸米饭时,只需加入几滴花生油就可以了,这样不但洗刷方便,而且吃起来也会更香。

2、济南侯先生递纸条:做饭时炒茄子经常发黑,很影响美观,如何才能不发黑?

厨师长传答案:炒茄子时,茄子遇热易氧化导致变黑,从而大大影响美观与食欲。解决这一问题,可在烹饪前,先将茄子放入温水中浸泡一会儿,这样就可以有效地防止茄子变黑。还有,在炒茄子时,加入点糖、醋、蒜等辅料一起烹炒,这样茄子也不会变黑了。

3、济宁孙先生递纸条:切洋葱时,眼睛会不住流泪,如何才能使眼睛不再流泪呢?

厨师长传答案:洋葱中具有某种有刺激性的挥发物质,使切菜的人流泪而睁不开眼睛。一种简单而又有效的方法就是将洋葱浸入水中再切,这样就可以有效防止刺激性物质挥发了。

4、菏泽陈女士递纸条:大蒜干了,十分不好扒皮,怎样才能把大蒜皮轻易剥落呢?

厨师长传答案:干大蒜的皮紧贴蒜肉,剥皮时十分困难。只需在剥蒜皮时将大蒜放在水中浸泡数分钟,这样大蒜皮便可很容易地剥落了。

5、泰安时女士递纸条:入水比较滑的菌类该如何清洗?

厨师长传答案:蘑菇表面上的黏液,导致其不易清洗。洗时,将蘑菇放入玉米面或者淀粉内清洗,就可以避免其黏液而轻易清洗了。另外,洗山药时也因滑而比较难洗,这个时候只需在清洗时加点醋就能有效避免这个问题。

记者 任磊磊 实习生 朱文轩

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如果您的问题关注度够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!