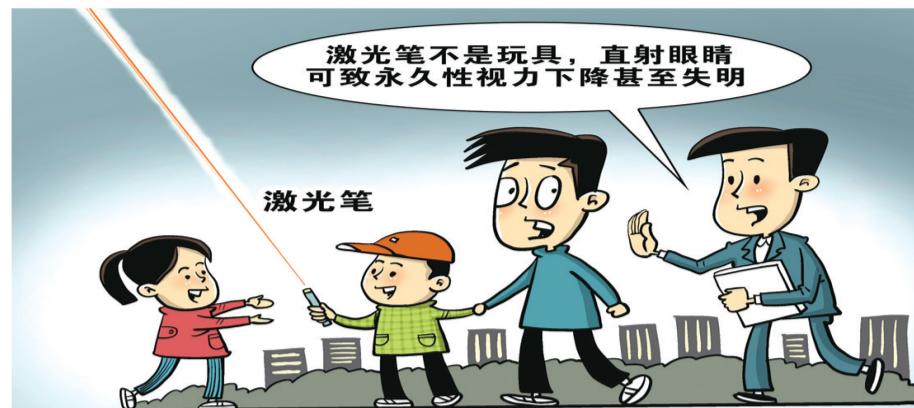


直视一秒钟 恢复十分钟

文具店售卖激光笔极易灼伤眼睛

不久前，天津第三中心医院眼科医生徐文君陪女儿购买文具时，看到类似手电笔的产品，与其发出的光仅仅直视了不到一秒，视野内就出现了豆粒大小的圆形暗斑，十多分钟后视力才恢复正常，令她后怕不已。徐文君发现，文具店里售卖的该产品为激光笔，且没有安全提示。



激光照射到眼睛 或造成不可逆损伤

“如果是照在儿童的眼睛里，后果不堪设想。”谈起这段经历，徐文君仍心有余悸。

“眼科检查需要用到手电笔，当时想着顺便买一个，没想到就出了问题。”当天，徐文君陪女儿在一处文具售卖点挑选文具时，看到这款类似手电笔的产品，上面有两个按钮，按下其中一个，发出了与手电筒类似的弥散

灯光。徐文君按下另一个按钮时，一束强光正对她的眼睛照射进来。“糟糕！是激光笔！”从激光照射到做出反应仅仅不到一秒钟，徐文君回过神时，右眼视野内已经出现了一块豆粒大小的圆形暗斑。

“当时光束正对着的就是我眼底黄斑的位置。”幸运

的是，十多分钟后，徐文君的视力恢复了正常。“黄斑是眼睛视觉最敏锐的地方，视网膜色素密集，尤其容易受到激光热辐射的伤害，而激光笔光线属于平行光，单位面积内能量高，极易造成黄斑灼伤。”徐文君说。

记者梳理相关案例发现，近年来，全国多地都曾出现过激光笔照射导致视力损

伤的案例。“天津市眼科医院每年都会接诊类似患者，其中大部分是孩子。”天津市眼科医院主任医师楚艳华介绍，激光笔照射到眼睛造成的黄斑损伤、黄斑裂孔是不可逆损伤，进而影响孩子的视力。

“既然激光笔如此危险，为什么能在文具用品店售卖？”徐文君不禁发出疑问。

激光笔随意售卖 有些产品缺少安全使用标识

我 国 国 家 标 准
GB7247.1-2012《激光产品的安全第1部分：设备分类、要求》按照危害程度由低到高，将激光产品分为以下等级：1类、1M类、2类、2M类、3R类、3B类、4类，并对每类激光均有标记的要求。其中，根据国家标准GB19865-2005《电玩具的安全》的规定，玩具中的激光器应满足1类激光辐射

功率限值要求。

天津社会科学院法学研究所助理研究员张智宇等专家认为，激光笔属于激光产品，应该遵守上述标准要求。

但记者走访天津市多家文具店发现，目前，天津市面上售卖的激光笔产品大多为3R、3B类的激光产品，功率远超1类激光辐射功率限值要求。在天津市南开区一处文具店内，

针对一款明确标注为“3R类激光产品”的品牌激光笔，该店的销售人员告诉记者：“大部分是老师购买做教具，学生来买的比较多，更多是为了玩。”

对于3R、3B类的激光产品，楚艳华说：“一般来说，人体可以承受的激光功率为0.4毫瓦，但现在市面上售卖的激光笔功率限值一般在5毫瓦左右，有的甚至更高。

这样的光束照进人的眼睛，极短时间就可能造成黄斑损伤甚至裂孔。”

记者调研时还发现，在多个网络销售平台，均有3B类激光笔售卖。一家激光笔生产企业的负责人告诉记者，目前针对激光笔产品，没有明确的安全使用标准，这也造成了激光笔市场存在一些乱象。

天津市场监管委工作人员介绍，激光笔是一种演示类激光产品，带有激光器装置。我国国家现行执行标准中明确指出，3B类或4类激光产品不适合作为消费产品使用。对激光笔的激光辐射类别，我国目前没有明确要求。激光笔经销商应按照《中华人民共和国产品质量法》第三十三条规定：“销售者应当建立并执行进货验收制度，验明产

品合格证明和其他标识。”一位监管人员坦言，对激光笔产品售卖环节的监管目前仍缺乏执法依据。

山东策达律师事务所律师张洋说，不同的辐射类别所含的能量不同，对身体可能造成的伤害也不同。“建议从法律层面对激光笔的辐射类别进行明确，进一步规范激光笔等演示类民用产品市场”。

“企业应在激光产品包

装上设置更加醒目的中文安全警示标识，并在产品详情介绍中着重明确激光笔产品安全风险。”天津社会科学院法学研究所助理研究员张智宇认为，要在法律层面对激光笔的生产环节做出规范，进一步明确激光笔产品的使用属性。

“同时，要加强对激光笔产品销售渠道监管。”张洋建议，可通过定期开展专项整治行动等，对激光笔销售行为加以规范。“要着重查处‘三无’产品、超标产品等不合格产品，以及违规将激光笔作为儿童玩具售卖等行为。”

楚艳华表示，除了法律法规层面的制约和相关部门的监管外，学校和家庭的引导也同样重要。“学校、家庭和社会三方共同努力，才能更好保障孩子的安全”。据新华社

健康睡眠可延年益寿 数据来说话

美国研究人员用数据说明晚上睡得好可能有助延年益寿。那么，如何界定睡得好不好呢？

哈佛大学医学院研究人员23日在提交给美国心脏病学会年会的论文中说，健康睡眠要素包括以下5点：每晚睡眠7至8小时；每周入睡困难次数不超过两次；每周夜间醒来次数不超过两次；不用安眠药助眠；每周至少5天醒来后感觉精力充沛。

研究人员分析了参与2013年至2018年美国全国健康访问调查的17.2万余人睡眠问卷数据，这些人平均年龄为

50岁，人均接受4年多随访。其间，8600余人死亡，其中2600余人死于心血管疾病，近2100人死于癌症。研究人员分析后认为，死亡病例中约8%可归咎于不良睡眠习惯。

考虑了已知会增加过早死亡风险的因素，如先前确诊的疾病等，研究人员发现，与没有或仅有上述一个健康睡眠要素的人相比，拥有全部5个健康睡眠要素的人整体死亡率低30%；死于心血管疾病的风险低21%；死于癌症的风险低19%；死于以上两种病症以外原因的风险低40%。

英国《泰晤士报》23日援引哈佛大学医学院临床医学研究员弗兰克·钱的话报道，健康睡眠要素与健康状况之间存在明显的量效关系，即一个人拥有的健康睡眠要素越多，其全因死亡和心血管疾病死亡风险“就会逐步降低”。依据研究结果，“仅保证睡眠时长并不够，还得确保睡眠质量高，并且入睡和保持睡眠方面无大碍”，这样才可能活得更长。

值得注意的是，睡眠对健康的影响存在性别差异。与没有或仅有1个健康睡眠要素的男性相比，自我报告拥有

全部5个健康睡眠要素的男性平均预期寿命多4.7年，而女性之间相比，差距为2.4年。研究人员现阶段尚不清楚为何存在这种差异。

研究人员建议大家从年轻时就开始培养良好睡眠习惯，尽早发现并治疗睡眠障碍，以期帮助降低过早死亡风险。钱说：“对年轻人来说，重要的是要明白，许多健康行为是随着时间的推移而逐步养成的。”正如人们常说“锻炼或戒烟永远不会嫌太晚”，养成良好生活习惯“也永远不会嫌太早”。据新华社

天气“太暖” 世界最长天然溜冰场关闭

加拿大首都渥太华里多运河上有一段世界最长的天然冰场，每年冬季吸引众多滑冰爱好者前来打卡。然而，冰场运营方24日说，由于这个冬季异常温暖，冰层厚度不足，冰场本季将不会开放。

只有当冰层厚度达到至少30厘米时，才可以开放冰场。这需要连续10至14天维持零下20摄氏度至零下10摄氏度的低温。加拿大天气预报网数据显示，渥太华今年1月平均气温为零下5.9摄氏度。

这是里多运河冰场运营50多年来首次无法开放。“我们和大家一样感到失望，”加拿大国家资本委员会说，虽然渥太华过去24小时内经历较低气温，但这并不足以扭转整个冬季“气温、降雪和降雨都高于平均水平”的局面，“这导致冰面薄而多孔”。

里多运河冰场冬季会形成长达7.8公里的天然冰道，通常在12月底开放，为期30至60天。受全球气候变暖影响，冰场近些年开放时间推迟。2020年一度拖到1月28日才开放。

加拿大天气预报网负责人道格·吉勒姆说，气候变化导致暖冬比几十年前更易出现。

据新华社

土耳其已逮捕171名 地震中坍塌建筑物责任人

土耳其24日发布总统令，部署震后重建工作。司法部长贝基尔·博兹达说，检察部门已逮捕171名应对建筑物在地震中坍塌承担责任的嫌疑人。

土耳其南部靠近叙利亚边境地区6日发生强震，导致超过4.35万人死亡，数以百万计民众无家可归。据土耳其官方统计数据，超过16万栋建筑在地震中倒塌或严重受损，这些建筑包含52万套公寓房。

土耳其总统雷杰普·塔伊普·埃尔多安承诺一年内完成重建。依据24日发布的重建条例，个人、机构和团体可以参与重建，把修建的住宅和办公楼“捐赠”给政府，由市政部门分配给受灾民众。

司法部长博兹达23日告诉媒体记者，已有171人被逮捕，包括78名承包商、64名工长、11名楼房业主。博兹达说：“所有涉案人员都将被追究法律责任。根据他们应承担的责任，每个人都将受到惩罚。”

据新华社

美国最新流感季 估计已有1.8万死亡病例

美国疾病控制和预防中心24日发布的最新数据显示，美国当前的流感季估计已有至少2500万感染病例，其中住院病例达28万例，死亡病例1.8万例。

据美疾控中心网站介绍，美国流感季通常在秋季和冬季，以12月至2月为高峰期。此次流感季还提前到来。

美疾控中心数据显示，目前全美每周流感住院病例数和比例都呈下降趋势。截至2月18日的一周，美国有1778例流感住院病例。截至目前，此次流感季共报告115例儿童死亡病例。

美疾控中心说，每年接种流感疫苗是预防流感的最佳方法。接种疫苗不仅可以预防病毒感染，还能预防重症。建议年龄为6个月及以上的人每年接种流感疫苗。

美疾控中心24日发布的一份关于流感疫苗有效性的研究报告显示，此次流感季疫苗对于预防65岁以下人群感染甲型流感的有效性为54%，对于18岁以下儿童和青少年的有效性为71%。据新华社