

## 2025 全球最佳大学, 伊州这两所院校入围

据6月20日报道,《美国新闻与世界报道》(U.S. News & World Report)近日发布了全球最佳大学榜单,伊利诺伊州的两所高校获得了高度认可。

这份“2025全球最佳大学”榜单为第11届,评选依据涵盖全球及地区学术声誉、学术出版物、专著、论文引用量、会议表现等多个维度。

尽管榜单整体由美国高校占据主导地位,国际院校依然展现出显著影响力,前15名中有5所来自美国以外的国家。

位于埃文斯顿(Evanston)的西北大学(Northwestern University)荣登全球第24位,是伊利诺伊州排名最高的院校。

排名紧随其后的,是位于芝加哥南区(South Side)的芝加哥大学(University of Chicago),位列第26。

在中西部地区,西北大学仅次于密歇根大学(University of Michigan),后者名列第21,两校同属“十大联盟”(Big Ten)成员。

在榜单前三名中,美国高校包揽全部席位,分别是哈佛大学、麻省理工学院和斯坦福大学。

在前100名之外,伊利诺伊州还有多所高校入榜,具体排名如下:

第109位:伊利诺伊大学香槟分校(University of Illinois, Urbana-Champaign)

第261位:伊利诺伊大学芝加哥分校(University of Illinois, Chicago)

第500位:拉什大学(Rush University, Chicago)

第785位:伊利诺伊理工学院(Illinois Institute of Technology, Chicago)

第908位:芝加哥洛约拉大学(Loyola University of Chicago)

University of Chicago)

第1,195位:北伊利诺伊大学(Northern Illinois University, DeKalb)

第1,451位:南伊利诺伊大学卡本代尔分校(Southern Illinois University, Carbondale)

第1,845位:德保罗大学(DePaul University, Chicago)

第1,945位:伊利诺伊州立大学(Illinois State University, Normal)

此次排名共覆盖全球2,250所大学。如



需查看完整榜单及评选方法,可访问官方网站 (<https://www.usnews.com/education/best-global-universities/search>)。

## 孩子近视 除了电子产品 还有这6个举动

身边近视的孩子越来越多,越来越低龄化,而且早期近视率一年比一年高。但很少人知道,除了电子产品,我们生活中很多无意识的举动,也会损伤孩子的视力!比如下面这几件事:

在婴儿床或婴儿车上固定的位置挂床铃

床铃的颜色鲜艳,还能发出动听的声音,对于宝宝的视觉、听觉等发育是十分有好处的。但是挂床铃的位置不当,反而容易让孩子出现弱视和斗鸡眼等情况。

不定时变换床铃的位置,或多悬挂、摆放几个同样能吸引宝宝眼球的玩具。床铃距眼睛距离20-100cm,比如3个月内的宝宝视物不清,床铃可放置在20-30cm处。

晚上开小夜灯睡觉

孩子的眼睛长时间暴露在灯光下,会持续对眼部产生刺激。眼球和睫状肌得不到充分休息,睫状肌疲劳、痉挛,对焦的功能就会减弱,很容易对视网膜造成损害,影响视

力发育。

睡眠时间尽量减少开灯,保护宝宝的视力,也能保证睡眠质量。临睡前为宝宝营造一个安宁、静谧的环境,将室内亮度降到最低。等宝宝睡着后,把夜灯关掉,让宝宝慢慢适应黑暗,养成关灯睡觉的习惯。

室内环境布置不合理

无论是灯光、墙壁或者内饰都好,只要是过于鲜艳的色彩,都会对孩子的视网膜都会产生刺激,极易产生视觉疲劳,反而不利于视功能发育。

室内的墙壁最好刷成白色、乳白色,或其它非常浅淡的颜色。房间不要太亮,也不要太暗,以柔和、不刺激的灯光为宜。如果需要深度用眼,比如给孩子看绘本、读书写作业等,最好有护眼灯和背景灯同时用。

给孩子吃过多甜食、高脂食品

宝宝吃过多甜食和高脂食品,除了会长胖、患龋齿等以外,还会导致孩子体内一些与视力密切相关的微量元素减少。比如说

缺乏铬元素,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视;缺乏维生素B1,视觉神经发育受影响;缺乏维生素A,眼眶内压增大,眼球出现外凸,前后距离拉长,从而有近视、弱视的风险。

建议给孩子吃的食物越杂越好,这是保证营养均衡的有效途径。少吃甜食、高热量、高脂肪的食物,并有意识地给孩子多吃一些对眼睛发育有益的食物,如胡萝卜,鱼类,海产品,水果蔬菜,粗粮等。

给宝宝配戴不合适的太阳镜

市面上有很多种类太阳镜,从有几十元到几百上千不等。各种各样造型的儿童太阳镜,宝宝戴上可神气了。但有很多不正规甚至路边小摊上的廉价太阳镜,其实是普通的塑料做的,工艺粗糙,镜片也无法阻隔紫外线。

美国儿科学会建议,6个月以内的宝宝应尽量避免在太阳强光下活动,6个月以上可选择适合的太阳镜。购买时注意选100%

防护UVA和UVB,或UV400的太阳镜,材质选树脂的相对安全一些,镜片选浅色,黄色、灰色、茶色等都不错。

学钢琴也会损伤视力

孩子练琴时长、近距离用眼引起视疲劳有关。比如,眼睛需要快速看琴谱,而琴谱上的字又比较小,室内光线偏暗,练钢琴的时间较长,孩子缺乏必要的户外运动等。

如果你家也有位小琴童,建议把琴谱字体尽量放大一些,而且放置在安全距离以外,琴房的灯光要充足。每练习20-30分钟,需要休息15分钟,让孩子向远处眺望,以不产生视觉疲劳为宜。

写在最后

对于近视,最重要的还是提前预防,平时的用眼习惯是关键!如果平时发现孩子看物体时经常眯眼、眨眼、揉眼、歪头看、皱眉,而且看东西贴得很近等。那么就要引起注意了,及时带孩子去医院检查视力,并养成定期检查视力的习惯。

# 李博士 大学入学 规划 \ 指导 \ 咨询

### ★ 新增高中十年级学生大学入学提早规划 ★

**Perrie Z. (RM/IB) Caltech**  
**Naomi C. (River Hill) Naval Academy**  
**Abhinav K. (Broad Run) UVA, Georgia Tech, ...**  
**Rajit M. (Blair) UMD Honors Engineering-CS Dual**  
**Shreya V. (Centennial) UVA Engineering**  
**Quang N. (Damascus) John Hopkins Bioengineering and more ....**

- ★ Early Decision to Dream Schools, Competitive College Admissions for Rising Seniors  
Early Decision (ED) program applications are due by October and provide applicants with admissions decisions by December. Multiple skewed benefits exist from such programs that heavily benefit early applicants.
- ★ An admissions boost of +10-70% is given to Early Decision applicants. Yes, you read that correctly. Applicants willing to enter into a legally binding commitment to a school are offered an extreme admissions boost. If accepted, an applicant must attend unless financial hardship is demonstrated. More on this later.

## 李博士 马州 2025 写作/阅读/数学 夏令营

**2025 写作/阅读/数学 夏令营**  
**M & E Academy**  
 Email: [DL@MathEnglish.com](mailto:DL@MathEnglish.com) 网上报名: [www.MathEnglish.com](http://www.MathEnglish.com)

**马州 2025 SAT 金榜**  
 A.S. 1600 RM  
 G.W. 1580 TJ

J.H. 1590 SP HS  
 O.W. 1580 TJ

W.W. 1580 Blair HS  
 K.B. 1580 Centennial HS

贺众多学生上榜 资优GT高中、初中、小学请上网查看 上榜心得分享

**Early Bird Special : 免费午餐/免费课前课后照护**

第1期	6/16 - 6/27	第4期	7/28 - 8/8
第2期	6/30 - 7/11	第5期	8/11 - 8/22
第3期	7/14 - 7/25		

SAT	SAT	暑期SAT
3月考前冲刺班	6月考前冲刺班	周末班
开课日期: 2/8-3/1	开课日期: 5/17-5/31	上课日期: 7/12-8/22
* Math * Vocabulary * Critical reading * Grammar		
上课时间: Sat  1:00-4:00 or 9:00-4:00		

PSAT/SAT Prep 9-12 年级	Math/Reading/Writing/Grammar
Blair/IB/Poolsville 资优高中:8 年级	Math/Reading/Writing/Public Speaking *每期教材内容不同,学生可选择参加多期课程 *英文教学包括 Vocab, Grammar, Reading, Writing Skill.
TJ Prep: 8 年级	*反机械式操作的数学教学,重 Problem Solving
Magnet 资优中学: 5 年级	*英文授课,英文将义。上课费用包括所有教材。
Magnet 资优小学: 3 年级	*年级以秋后开学为准。
MAP 3/4/5/6/7/8 年级	*提供免费午餐,课前课后免费照护。
MAP 1/2 年级	

李博士 MAP 英数 写作教材

AP Exam Prep

AP/Honors Tutoring

Online Writing Center

资优课后 数学/阅读/写作					
	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
Gr1			R		M
Gr2			R		M
Gr3	R	M		W	
Gr4	R	W			M
Gr5			M	R	W
Gr6	M	R	W		
Gr7		R	W	M	
Gr8		R	W	M	

Early Bird 报名可享受折扣 + 免费英数评鉴测验 电话: 301-251-7014