

# 关灯玩手机 易致青光眼

青光眼为我国居首位的不可逆性致盲眼病

□本报记者 黄葵

“青光眼已经不是老年人的专利了。”近日，北京同仁医院举办了青光眼科普讲座，从多方面阐述青光眼的危害及早期筛查的重要性，尤其是经常用电脑的办公一族，了解一些预防青光眼的知识是很有必要的。

## 关灯后玩手机 易致青光眼

北京同仁医院眼科中心副主任医师王涛指出，青光眼作为我国首位的不可逆性致盲眼病，是一组以视神经萎缩和进行性视野缺损为共同特征的疾病。目前我国有1000多万青光眼患者，40岁以上人群青光眼患病率为2.3%，致盲率约30%。预计到2020年，我国将有2100万的青光眼患者，产生近630万盲人及超过1000万的视觉残障人士。

“特别要提醒一下现在的年轻人，不少人喜欢在关灯后，躺在床上看平板电脑或者玩手机，对眼睛是非常不利的。”王医生

说，原因是暗环境下瞳孔可以放大，导致闭角型青光眼患者前房角闭塞，眼压升高而加重病情。

## 建议40岁后 每年做一次眼科检查

北大三院眼科中心张纯教授指出，青光眼被称作隐形杀手，人们对它的认知率很低。因此，我们建议，40岁前，每2年要进行眼睛的体检，包括眼压测量和眼底检查。特别强调的是，视力好并不代表眼睛健康，很多青光眼晚期患者的视力还是1.0以上，还有部分患者无任何症状，等到有症状时已经是晚期青光眼；40岁以后，每年做一次眼科检查，这样才能做到早发现，早治疗。

同时，对于青光眼高危人群，40岁以上，有糖尿病、近视眼、青光眼家族史患者，眼科医师可有意识地进行眼压、前房和视神经评价，包括立体眼底像，OCT及视野等检查，从而提高高危人群中青光眼的检出率。

## 朝阳区大中专毕业生就业服务中心 三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发展新常态，在

各级领导和相关部门的大力支持下，中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。

排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区(海淀区清河小营东路12号)
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆(朝阳区定福庄东街1号)
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅(海淀区中关村大街59号)
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室(海淀区阜成路11号)
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅(朝阳区育慧东路1号)
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆(朝阳区平乐园100号)
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆(石景山区晋元庄5号)
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层(海淀区清华东路17号)
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼(朝阳人才市场)
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆(朝阳区北四环东路97号)

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号(chbysjyfwzx)、微信服务号(jcbf-gov)。用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年3月18日

单位：元/公斤

品名	市场									日均价	周环比涨幅
	崇文门菜市场	白纸坊店美廉美超市	府右街店顺天府超市	双井店家乐福超市	新华百货店物美大卖场	公益西桥店乐天玛特超市	太阳宫店京客隆超市	太平桥店永辉超市			
鸡蛋/公斤	8.38	7.76	9.16	*7.58	7.76	9.00	8.78	9.36	8.47	1.4%	
土豆/公斤	3.58	3.96	4.76	3.96	3.96	3.98	4.78	4.78	4.22	12.7%	
白萝卜/公斤	2.76	1.98	1.96	2.58	1.76	1.60	2.24	1.98	2.11	-20.1%	
胡萝卜/公斤	3.16	2.38	1.36	3.38	2.58	2.10	3.76	2.38	2.64	-5.3%	
大白菜/公斤	2.36	/	2.40	4.56	3.18	3.96	2.78	/	3.21	15.0%	
西红柿/公斤	8.76	7.98	7.96	7.98	7.98	7.96	9.12	6.78	8.07	-3.3%	
黄瓜/公斤	5.98	5.16	5.16	11.96	7.98	3.96	4.56	3.98	6.09	-6.2%	
葱/公斤	3.98	3.16	3.16	5.96	1.98	3.98	2.32	1.98	3.32	-17.3%	
姜/公斤	11.98	11.96	7.96	11.98	7.98	13.98	11.56	11.98	11.17	-2.5%	
蒜/公斤	7.98	7.96	6.56	11.98	7.98	9.98	6.36	7.98	8.35	-6.8%	
圆白菜/公斤	5.36	3.16	3.16	3.98	2.98	3.98	3.36	3.98	3.75	-1.7%	
芹菜/公斤	3.98	4.76	3.16	*3.18	3.98	5.76	3.98	3.98	4.10	24.7%	
菠菜/公斤	5.16	/	7.96	*3.18	5.98	3.96	4.36	7.38	5.43	-9.9%	
油菜/公斤	2.56	3.96	3.76	*3.18	3.38	3.36	3.92	3.98	3.51	-16.2%	
富强粉/公斤(古船)	3.98	3.98	3.96	3.96	/	3.98	3.90	2.48	3.75	-4.9%	
大米/公斤	6.60	4.78	5.56	*3.70	4.78	4.60	5.56	4.76	5.04	5.9%	
玉米面/公斤	4.76	3.78	4.36	11.60	3.78	5.16	3.90	4.76	5.26	-0.9%	
绿豆/公斤	13.98	13.98	14.60	25.60	13.98	19.36	12.40	/	16.27	4.8%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%	
大豆油/升(金龙鱼)	9.18	7.58	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	8.58	8.71	-3.5%	
香油/升(古币)	56.22	56.22	56.44	55.60	56.22	50.88	57.11	50.89	54.95	0.0%	
后臀尖/公斤	33.80	21.96	25.00	23.92	17.98	9.96	19.60	15.98	21.03	-1.6%	
前臀尖/公斤	33.80	11.96	25.00	19.96	11.98	11.96	18.80	11.98	18.18	-10.5%	
五花肉/公斤	39.60	29.98	19.80	13.60	17.98	35.80	43.20	13.98	26.74	14.7%	
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	55.60	49.96	87.60	48.60	65.96	63.61	-2.5%	
羊肉片/公斤	87.60	65.60	87.60	59.60	97.60	57.60	57.20	75.60	73.55	0.6%	
鲤鱼/公斤	19.60	13.98	17.60	19.96	13.60	19.80	/	15.98	17.22	-3.5%	
整鸡/公斤	21.60	19.80	25.60	17.96	15.98	15.20	19.96	19.80	19.49	-10.6%	
鸡翅中/公斤	53.00	39.96	51.60	43.80	39.96	41.20	51.80	47.96	46.16	5.5%	
鸡胸/公斤	23.80	29.60	15.60	15.80	15.98	13.90	/	25.96	20.09	-11.4%	
三元加钙(袋)243克	/	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.12	0.1%	
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.0%	
白糖/公斤	12.60	11.80	13.20	10.00	12.00	11.80	13.00	12.00	12.05	2.6%	

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

## 乐天玛特促销信息

单位:元

活动时间	活动内容	具体兑换内容	备注				
3.18-4.14	集印花 换好礼活动: 会员单笔购物满68元,即可获得印花1枚; 单笔满136元,即可获得印花2枚。 集满相应印花即可兑换超级好礼,每卡每日最多可领取2枚印花。	1、集满2枚印花(以下内容任选其一):清风纸手帕3层10包装或3元现金券。 2、集满5枚印花(以下内容任选其一):榄菊生姜洗洁精24克或思立带磁A型反边面盆(36厘米) 3、集满10枚印花(以下内容任选其一):禧天龙整理箱24升或9元现金券2张。 4、集满20枚印花(以下内容任选其一):苏泊尔爱家锅具2件套或格兰仕易厨电饭煲或90元现金券。	1、团购、批发不参加 2、赠品以店内实物为准 3、细则请参见店内公告。				
限时促销		限时促销					
促销日期	商品名称	单位	促销价格	促销日期	商品名称	单位	促销价格
3月18日	油菜	500克	1.68	3月22日	面条	500克	1.78
	带皮后肩	500克	4.98		沙琪玛	500克	7.58
促销日期	商品名称	单位	促销价格	限时促销			
3月19日	国产猕猴桃	500克	4.98	促销日期	商品名称	单位	促销价格
	心里美萝卜	500克	0.88	3月23日	半片鸭	500克	3.99
	黄香蕉苹果	500克	4.88		活鲤鱼	500克	5.98
促销日期	商品名称	单位	促销价格	限时促销			
3月20日	圆白菜	500克	1.28	促销日期	商品名称	单位	促销价格
	和田大枣	500克	16.9	3月24日	羊肉片	500克	28.8
	香芸	500克	4.98		鲜海带	500克	0.99

## 京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	促销售价	日期	商品名称	单位	促销售价
3.20-3.22	切割香蕉	500g	4.38	3.20-4.2	奥利奥390g原味夹心饼干	袋	12.90
3.20-3.22	韭菜	500g	1.99	3.20-4.2	奥利奥390g巧克力夹心饼干	袋	12.90
3.20-3.22	京客隆牛筋头冻前肘	500g	9.8	3.20-4.2	友臣346g肉松饼	袋	14.90
3.20-3.22	京客隆牛筋头巴脑	500g	17.9	3.20-4.2	果园老农100g北美蔓越莓干	袋	9.90
3.20-3.22	冻巴沙鱼片	500g	9.9	3.20-4.2	人和仙500g四星骏枣	袋	29.90
3.23-3.26	马水桔	500g	6.58	3.20-4.2	怡达300g山楂羹	袋	7.99
3.23-3.26	黄瓜	500g	1.98	3.20-4.2	明花500g糖水黄桃/什锦水果罐头	瓶	8.99
3.23-3.26	带筋猪蹄(散)	500g	12.6	3.20-4.2	曼妥思46g葡萄冻感粒方无糖口香	盒	5.99
3.23-3.26	京客隆去骨羊后腿	500g	29.9	3.20-4.2	乐事75g清爽酸奶/岩烧海苔味薯片	袋	4.50
3.23-3.26	冻舟山小黄花鱼(11-14)	500g	6.99	3.20-4.2	百花700g洋槐蜂蜜	瓶	25.80
3.20-4.2	湾仔码头1.32kg韭菜猪肉水饺	袋	29.90	3.20-4.2	怡宝555ml*12纯净水(特惠专享)	包	11.90
3.20-4.2	胡同坊250g烤梅花肉	袋	9.99	3.20-4.2	银鹭360g低糖/桂圆莲子八宝粥	听	2.99
3.20-4.2	加增400g无淀粉火腿	袋	12.50	3.20-4.2	大宝100g水凝保湿洁面乳	支	13.90
3.20-4.2	智昊酱头肉(促)	kg	25.80	3.20-4.2	高洁丝24片纤棉组合装卫生巾	包	18.90
3.20-4.2	海天500ml特级一品鲜酱油	瓶	6.50	3.20-4.2	狮王3支细齿洁精巧装牙刷	套	15.80
3.20-4.2	龙门1.75l精品米醋	桶	7.90	3.20-4.2	克林莱3215组合装保鲜膜	套	10.90
3.20-4.2	葱伴侣800g六月香豆瓣酱	盒	10.35	3.20-4.2	茶花55L 28021T正方收纳箱	个	39.90
3.20-4.2	火鸟420g纯芝麻酱	瓶	13.90	3.20-4.2	兴财26cm二层组合复底蒸锅	个	89.00
3.20-4.2	老才臣1.75L才臣料酒	桶	7.50	3.20-4.2	京客隆字母毛巾(蓝)(绿)(棕)	条	8.80
3.20-4.2	香雪5kg麦纯富强粉	袋	17.90	3.20-4.2	福多90g提拉米苏/香蕉蛋糕	盒	11.80

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)