

据最新披露的“慈铭体检国民健康体检报告”显示，眼科异常在我国国民体检检出率上已经连续八年“夺冠”。其中，在我国5岁以上的总人口中，近视比例已占近四成！若无有效政策干预，到2020年，这个数字可能增长到51%左右——那将是7亿的一个天文数字。有人戏谑道，“三人行，必有吾师”可以改为“三人行必有近视”了。

# 拯救即将到来的7亿近视大军 护眼大法 保护视力尝试四招

## 近视可引起多种眼病

近视眼高发，有着很深的社会因素。过于沉重的学习负担，让孩子的眼睛从小就长期离不开书本；越来越多的高楼大厦，让眼睛失去了很多瞭望放松的机会；日益增多的电子产品，更是散放着影响孩子眼睛发育的光线……

近视眼一旦得了，基本上终身相伴。但并没引起人们更多的重视。其实，近视眼还可能带来其他一些问题：其一，导致视网膜脱离，这是临床上常见的眼科疾病，其中有70%是近视眼患者。这是由于近视眼的眼轴伸长及眼内营养障碍，视网膜周边部常发生囊样变性、格子样变性等，导致视网膜神经上皮层与色素上皮层相互分离。视网膜脱离患者常出现闪光感、飞蚊症与视力进一步下降等情况，如不

能及时治疗，或出现视功能的永久损伤。

其二，引发黄斑出血或黄斑变性。由于近视眼的眼部血液供应差，视网膜中会代偿性出现新生血管生长，这些新生血管的管壁极薄，极易破裂出血，出血后形成黄斑出血。如果反复多次出血就容易在局部形成短痕，致黄斑变性。这也是佩戴眼镜不能改善的。

此外，近视眼还可能增加罹患斜视或弱视、白内障、青光眼等其他眼部疾病的危险，给人们的生活带来极大的麻烦。而且高度近视还具有遗传性，不但影响自己一辈子，还让下一代受波及。早在2012年的一项统计中，我国各类视力缺陷导致的社会经济成本已经达到了6800多亿元。



## 食物也是护眼高手

现在不管大人、小孩，每天都面对电脑、手机屏幕，眼睛出现干涩、疲劳等症状。特别是青少年近视的越来越多。面对眼睛干涩、疲劳等症状，除了点眼药水治疗外，我们还可以吃这些食物保护视力！

### 眼睛干涩吃荠菜

办公室白领易发生干眼症，荠菜含有大量的胡萝卜素、B族维生素和维生素C，钙、铁含量也较高。多吃荠菜能预防干眼病，也可以减轻眼睛干涩不适的症状。

### 蛋黄越黄对眼睛越好

关心眼睛的人们可要注意了，蛋黄中的叶黄素和玉米黄素

跟保护眼睛有密切的关系。叶黄素和玉米黄素的作用都具有很强的抗氧化作用，特别有保护眼睛的作用。

这两类营养物质能减少紫外线对眼睛的伤害，延缓眼睛的衰老，预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。

### 多吃菠菜眼睛“亮”

根据研究，绿叶蔬菜是维生素B<sub>2</sub>和β-胡萝卜素很好的来源。维生素B<sub>2</sub>充足的时候，眼睛便不容易布满血丝；而β-胡萝卜素可以在体内转变成维生素A，预防“干眼病”等症。而绿叶蔬菜中的菠菜，富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，不容易发生近视。

### 经常用眼多吃黄色玉米

由于老化，黄斑部位的脂肪氧化、受损而遭到破坏的时候，会出现黄斑变性、视力下降，甚至会导致失明。而叶黄素和玉米黄素凭借其强大的抗氧化作用，可以吸收进入眼球的有害光线，保持黄斑的健康。

但需要注意的是：只有黄色的玉米中才有叶黄素和玉米黄素，白玉米中却没有。所以出租车司机、中小學生、编辑、作家等经常用眼的人，应多吃一些黄色的玉米。(北梅)



## 控制视力的4种锻炼方式

### 转眼法：

选一宁静场合，或坐或站，全身放松，肃清邪念，二目睁开，头颈不动，独转眼球。先将眼睛注视正下方，迟缓转至左方，再转至凝视正上方，至右方，最后回到凝视下方，转至右方，至上，至左方，再回到下方，这样，再逆时针方向转6圈。共做4次。每次转动，眼球皆应尽可能地达到极限。这种转眼法能够锻炼眼肌、改良养分，使眼机自动若，炯炯有神。

### 眼呼吸凝神法：

选空气清新处，或坐或站，全身放松，眼睛随之张大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之渐渐微闭，持续做9次。

### 熨眼法：

此法坐着做最佳，全身放松，闭上眼睛，然后快速摩擦两掌，使之生热，趁热用双手焐住双眼，暖散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，反复3-5

次，能增进眼睛血液循环，促进新陈代谢。

### 洗眼法：

先将脸盆消毒后，倒进温水，调节水温，把脸埋进水面，在水中睁启眼睛，使眼球高低左右各移动9次，然后再顺时针、逆时针旋转9次。刚开始水入眼睛时，眼睛难受无比，但跟着眼球的转动，眼睛会缓缓感到十分舒畅。

在做这一动作时，若觉得呼吸困难，不妨从脸盆中抬起脸，在外呼吸一下。此法，能洗去眼中的有害物质和灰尘，还对轻度红内障有效，并能改良散光、远视近视的屈光不正水平。

如果近视患者做到了以上几点，就可以在在一定程度上防止近视进一步加深。当然，这也需要近视患者的坚持，同时注意用眼卫生，适度用眼，才能达到良好的治疗效果。

## 异地共享单车纠纷多 工商多方调解退押金

近日，丰台工商分局接到多起消费者针对“摩登”单车的消费投诉，这些消费者大部分来自天津。

据丰台工商分局干部了解，“摩登”单车是注册在丰台区一家公司名下的产品，在网上主要通过微信公众号“摩登OL共享单车”提供服务，消费者通过扫描停在路边的“摩登”单车车座下方的二维码，就可以进入公众号，成功关注并缴纳299元的押金后，就可以使用单车了。

在使用过程中，大部分消费者发现在天津路边停放的可供使用的“摩登”单车很少，有的单

车会出现密码不能开锁无法使用单车、计费不准确等情况，还有的单车因为维护不当，导致损坏无法使用，在一系列问题出现后，有的消费者选择退押金，但由于微信公众号上没有联系电话，只能通过微信联系，经多次沟通，消费者的押金仍迟迟不能退回，于是部分消费者向经营“摩登”单车公司的注册地址所在的丰台工商分局进行投诉。

接到投诉后，丰台工商分局立即组织执法人员赶往当事人的注册地点，但经查，当事人经营地点已经拆迁，公司已不再此

地经营，丰台工商分局通过多方查找，最终联系上了该公司。

该公司称，由于公司刚开始经营共享单车，包括客服服务、车辆维护、公众号项目设置等方面都有待改进。

针对消费者反映的问题，公司一方面会尽快为消费者办理退还押金的手续，预付款也会在核算金额后陆续退还到消费者的支付卡中；另一方面，公司会完善各项制度，加大共享单车的投放数量及维护频次，为消费者提供一个更加便利放心的共享单车出行方式。

渠忠涛



北京首恒管理咨询有限公司  
(注册号:110107013755393)经股东会决议拟向公司等机关申请注销登记,清算组成员为:刘彤、侯建平,刘彤为清算组组长,请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请债权债务。  
特此公告

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 5种食物最“懂”女人心



酸奶:润肠补钙,酸奶可以改善肠道环境,提高机体免疫力。豆类:天然荷尔蒙,有助调节女性荷尔蒙以及减轻女性更年期的症状。燕麦:安神止痛,能稳定情绪。红肉:补铁高手,成年女性每天至少吃2两肉。西红柿:抗衰抗感染,对抗击乳腺癌有帮助。

#### 春天记得晒晒脚



春天时,可脱掉鞋袜,将两脚心朝向太阳晒20~30分钟。阳光中的紫外线直射脚心,能促进全身代谢,加快血液循环,提升内脏器官的活力,使其功能得到充分发挥。此法对佝偻病、鼻炎、贫血、低血压等疾病有辅助疗效。

### 红灯

#### 不要带着“气”入睡



一项研究发现,与清醒的状态相比,睡眠可能让你对糟糕经历的记忆更加牢固,那些让你愤怒的画面会更长久的出现。带着“气”入睡,还会让你心跳加快,呼吸急促,导致失眠或严重影响睡眠质量。因此先睡个好觉养精蓄锐,有什么事明天再说。

#### 吃太咸会变丑



吃盐过多易造成肌肤粗糙发黑,经阳光暴晒后更明显,同时皱纹增多。吃盐过多,除可使面色发黄外,也有可能致面部长出雀斑。若同时摄入动物性脂肪和蛋白质过多,则会影响肝脏正常代谢而使雀斑更明显。吃太咸还能使头发脱落、发质枯黄。