

全国眼科联盟在京成立

科学爱眼护眼 助你“睛”彩一生

□本报记者 唐诗

眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。根据《全国第二次残疾人抽样调查》结果显示，我国视力残疾患者有2003万人，占残疾人总人数的14.86%。为提高全国眼科医疗服务水平，由全国防盲技术指导组和北京同仁医院共同组织、全国约150家医院参与组建的全国眼科联盟，9日在京正式成立。

联盟内医院执行分级诊疗和逐级转诊制度

记者在眼科联盟启动大会上了解到，联盟成员单位将实现多中心临床数据与病例资源共享，通过大数据分析，系统地了解我国国民眼健康现状，从而为国家制定防盲治盲政策提供依据。各成员单位执行分级诊疗和逐级转诊制度，发挥各自的优势，共同努力提高联盟整体医教研防水平，提高我国国民眼健康水平。

全国防盲技术指导组组长、北京同仁医院院长王宁利表示，“全国防盲技术指导组与北京同仁医院共同组织的全国眼科联盟，将集中全国眼科学专业力量，实现专家、临床、科研、教学等各种资源共享，以患者为中心，执行分级诊疗和逐级转诊制度。”

科学爱眼护眼 从关注生活细节开始

现如今近视的人那么多，除了极少一部分人是遗传因素之外，大部分人都是后天形成的，尤其是因为不注意生活的细节，从而让这些生活小细节严重地伤害到眼睛的健康，因此注意平常生活的细节是非常重要的。

选配合适的眼镜

一副不合适的眼镜不仅起不到矫正视力的效果，反而会更加重视力减退，严重时会引起头痛、头昏、恶心。那么，怎样才能选配到合适的眼镜产品呢？

首先应该到正规的、信誉较好的眼镜店去找有经验的验光师，并告知其所配眼镜的用途。

当拿到验光处方单时，可以根据自己的脸型、参数和价格来挑选合适的眼镜架和眼镜片，眼镜店会按照验光处方单的参数和要求进行加工制作，制作完成的眼镜，其各项指标应符合国家标准规定的要求。

对眼镜架质量的识别主要可考虑以下几条：弹性好的眼镜架一般质量较好；镀层光滑、亮泽的眼镜架质量较好；焊点光滑、小而均匀的眼镜架质量较好；零部件装配紧密者为好。

地砖太亮视力下降

据专家介绍，一般白粉墙的光反射系数为69%—80%，镜面玻璃为82%—88%，而居室的墙壁、地面用某些瓷砖（主要指抛光砖和一部分仿古砖）装饰后，光反射系数高达90%，大大超过人体所能承受的生理适应范围，

会造成光污染，不仅会对视网膜产生刺激，还会给人眼的角膜和虹膜造成伤害。

研究发现，长时间在白色光亮污染环境工作和生活的人，视力会急剧下降，白内障的发病率也高达45%，同时容易出现头昏、心烦、失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等类似神经衰弱的症状。光污染还会对人眼的角膜和虹膜造成伤害，抑制视网膜感光细胞功能的发挥。调查显示，长期受到周围环境中各种光污染的侵害，也是目前我国青少年近视率居高不下的主要原因之一。

电脑办公族的眼睛保养

很多上班族一坐在电脑前面工作，常常一坐就是好几个小时，久而久之就会觉得不但腰酸背痛，而且眼睛也跟着疲劳、酸涩起来，如果常此疲劳不加以改善的话，不但在外观上会有黑眼圈、白眼球布满血丝等的改变，日久还会造成视力的减退、视神经的不协调等问题。

用眼时的注意事项：

平时使用计算机或看书、看报，最好每30分钟休息5分钟，站起来走动一下，或看看窗外，把一直注意近距离的视线拉长。

与计算机屏幕的距离不可短

于30公分，使用防辐射认证的护目镜，避免辐射线对眼睛的伤害。

若眼睛干涩、发痒，先将眼睛闭起来休息几分钟，再张开，千万不要用手去揉眼睛。若无改善就必须就医，因为有可能是其它的感染所致。

日常的眼睛保养：

多喝水：注意水分的补充，可改善眼睛粘膜干涩状态。

滴眼药水、生理盐水、人工泪液：有戴隐形眼镜的人常常会靠这类的眼药水来保护眼睛；有些人则是为了防止眼睛干涩，也会在药房自行购买一些眼药水来点，但要注意的是药水的来源，最好还是由医生诊断所开出的，比较保险。

冷、热敷：在眼睛疲劳的时候可以使用冰敷与热敷交替，但不可冰到或压到眼球，热敷也是一样，一次不超过5分钟，可以配合眼睛上下左右的旋转，多做几次，可以改善眼睛周围的血液循环，对因疲劳造成的黑眼圈也有很好的效果。

平时可多吃些含有β-胡萝卜素的食品，如：红萝卜、木瓜、西葫芦、绿色蔬菜等，有些人在办公室会泡些枸杞茶或是决明子茶，这些都是对眼睛很有帮助的东西。

【健康红绿灯】

绿灯

人真的“越看越好看”



美国哈佛大学心理学研究发现，看对方时间越长，会越觉得对方有魅力。这种效应是缘于人们对面孔的知觉加工过程，注意时间延长，会影响到大脑更高层次的感知功能，对他人的吸引力进行重新判断，原来这就是自己越来越美的原因。

备孕时男士也需注意



备孕，不只是女性一个人需要做功课，男士也应注意很多：饮食以多元素、营养、清淡为宜。如，奶类、蛋类、大豆、小麦和玉米等等，含必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。尤其注意要禁烟酒。另外，含有微量元素锌、硒比较多的食物也可以适当增加。

红灯

老加班易得心脏病



工作狂们小心了，过度加班会伤害你的小心脏。韩国一项8000人参与的调查发现，与每周工作40小时的人相比，每周工作60个小时以上的人，患冠心病的风险要高出42%。此外，工作时间越长，也越容易染上酗酒、抽烟等恶习。

大蒜虽好却有副作用



①经常发热、虚火较旺的人群不宜长期过量食用大蒜，因为大蒜中的某些成分对人体的黏膜、结膜组织具有刺激性作用，影响治疗效果。②腹泻时不宜多食大蒜。肠腔处于紧张应激状态时，大蒜产生的大蒜辣素反而加重对肠壁的刺激，容易导致病情加重。

丰台工商分局

指导辖区商务楼宇 建立消费调解服务站

近日，丰台工商分局科技园区工商所召集四家试点商务楼宇主要负责人就消费调解相关工作召开关于建立“科技园区消费调解服务站”的指导会议。此次建立消费调解服务站旨在让商务楼宇协助解决消费纠纷问题，更好地维护消费者的合法权益，规范企业经营行为，营造良好的营商环境，引导并促进企业良性发展。在丰台消费者协会的大力支持下，园区工商所筛选出四家有意愿参与消费调解的商务楼宇，建立试点消费调解服务站。每座试点商务楼宇将设立一个消费调解服务站，一名站长和一名调解员负责调解事宜。工商所有专人负责与服务站对接工作，并定期对服务站投诉处理时效、结

果等进行汇总、分析及指导，确保投诉得以及时妥善处理。同时，园区所将定期组织服务站人员进行业务知识、法律知识和服务礼仪等方面培训，提高服务站人员业务水平和服务水平。

陈海平



北京市菜蔬公司物业管理中心不慎遗失税务登记证正副本（京税证字110104801563495）、组织机构代码证正副本（代码号801563495）特此声明

咨询电话：400-004-0525 网址：www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心宽健康 专业服务商 • 北京五二五科技有限责任公司

粮油价格稳定 备战“金九银十”交易旺季

粮油批发价格以稳为主。随着“金九银十”交易旺季到来，粮油市场交易量较前期呈增加态势。受目前粮储交易稳定影响，虽然需求量回升将拉动价格回暖，但粮食类整体供应充足，价格上涨空间有限。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比下降3.79%，豆油期货价格周环比下降1.57%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3290元，周环比持平。由于大豆原料价格持续下降，大豆油价格下降空间进一步增加。随着后期“国庆”节临近，食用油市场行情继续走高，但食用油价格上涨空间较小，继续趋于弱势运行，预计本周粮油批发价格持续以稳为主。

猪肉价格微幅波动。上周，本市生猪收购价格微幅上涨，屠宰量有所增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.36元，周环比上涨0.65%；屠宰量4182头，周环比增加7.24%。随着天气转凉，加之“国庆”、“中秋”双节前备货量增加，猪肉消费季节性恢复。虽然需求呈持续放大趋势，但由于目前生猪存栏稳定，整体供应相对充足，猪肉价格快速上涨空间仍然较

小，将继续保持小幅波动趋势。受生猪价格稳定影响，预计本周猪肉批发价格微幅波动。

鸡蛋价格高位回落。从产区了解，随着“中秋”节食品加工企业备货逐渐结束，产区鸡蛋采购需求减少，加之目前鸡蛋价格处于高位，对终端消费抑制作用明显，鸡蛋持续上涨空间有限。本市批发市场鸡蛋供应充足，批发价格为每箱（45斤）210元，已处于较高水平，同比上涨8.81%。预计随着天气转凉，养殖场产蛋量回升，鸡蛋价格下降空间进一步增加，预计本周鸡蛋批发价格高位回落。

蔬菜价格稳中微降。从蔬菜运行规律来看，随着气温逐渐下降，河北周边蔬菜生产将转入冷棚，较前期露天种植，生产成本有所增加。从蔬菜产区了解，目前夏季晚茬蔬菜供应稳定，加之秋季蔬菜有可能提前上市，对本市蔬菜供应持续充足，预计本周蔬菜批发价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心