视觉是我们获取信息的主要途径，长时间学习、看电子屏幕、熬夜、佩戴隐形眼镜等行为，都容易引发眼睛的疲惫感。近年来，随着视频终端普及和工作节奏加快，视觉使用已远超负荷，越来越多的人开始抱怨眼睛干涩、胀痛及视物模糊等视疲劳症状。流行病学研究结果显示，23%学龄儿童、64%—90%电脑使用者均有不同程度的视疲劳症状。

头晕、焦虑 可能是眼睛累了

妙招教您缓解视疲劳

视疲劳并非独立的眼病，是由于各种病因使得人眼视物时超过其视觉功能所能承载的负荷，导致用眼后出现视觉障碍、眼部不适或伴有全身症状等，以致不能正常进行视物的综合征。视疲劳以患者主观感受到的症状为主，并可能跟全身因素或精神心理因素相互交织。

哪些情况会引起视疲劳?

病因不同，视疲劳的类型也大不相同，主要病因可以归纳为以下3个方面：

第一，眼部因素。当持续近距离工作或阅读时，很容易引起视疲劳症状。眼部本身的问题，也会导致视疲劳。如，屈光不正未矫正或未给予准确矫正的屈光不正、远视或散光性屈光不正、老视、各类眼科手术后的早期(如:角膜屈光手术、白内障手术、青光眼手术和斜视手术等)；眼部疾病，如斜视、干眼症、睑缘炎、结膜炎或上睑下垂等多种眼功能异常者。这些人在长时间用眼后，更容易出现眼胀、眼痛或眼部不适等一系列视疲劳症状。

第二，环境因素。过多使用电视电脑、手机等电子产品，照明条件不佳，环境太干燥（空调房），也容易导致视疲劳。

第三，精神、心理和全身因素。精神和心理状态及某些全身因素与视疲劳的发生密切相关，精神压力大、神经衰弱或有神经官能症的人更易出现视疲劳。此外，某些特殊时期（月经期、怀孕期、哺乳期、更年期）都可能出现视疲劳。

发生视疲劳时,该怎么办?

《视疲劳诊疗共识》强调，消除病因是治疗视疲劳的关键，首先是对因治疗，然后进行对症治疗，比如对于屈光不正矫正不良的患者予以准确的验光配镜，及时治疗干眼症等眼部疾病。

在消除病因或明确没有器质性病变后，可以对症进行一些药物治疗。如使用一些药物来改善眼睛的调节功能；使用人工泪液，来改善眼部干燥症状；使用睫状肌麻痹药物来改善局部微循环；服用一些具有养肝明目、补肾益精、补血安神功效的中药,可能也会起到改善视疲劳的效果；使用维生素类、营养类滴眼液,也可以营养视神经,缓解视疲劳。

改善视疲劳小妙招

预防视疲劳，首先要加强对眼睛调节功能的锻炼，如每伏案工作一小时，就应该远眺一会远方（五米以外，越远越好），让眼睛放松5—10分钟，有利于缓解视疲劳。增加户外运动时间，防近视指南建议青少年要每天户外活动至少两小时。

局部按摩或热敷可以增加眼部的血液供应，缓解疲劳。如眼保健操、热敷、按摩眼罩、蒸汽眼罩都是类似作用。

视疲劳和干眼症也是相互加重的。如果在空调房里长期盯着电脑，眼球会有一些干涩。建议多眨眨眼，或眼皮完全闭合转一转眼球。可以适当地滴一些不含防腐剂的眼药水，如人工泪液等，或者在工作环境中放水培植物、加湿器等。

注意用眼环境：对学生而言，避免在光线不足或阳光直射的环境下学习。对上班族而言，电脑屏幕不要太暗或太亮。显示屏中的字体不要太小，背景颜色不要太刺眼，看电子屏幕时，也要保证周围环境的光线比较充足(如，不要关灯后看手机)。

研究证实，饮食与视疲劳也有一定的关系，高蛋白、高脂肪、高糖类的食物或会改变泪液的成分和分泌，引发视疲劳。

此外，戴隐形眼镜、经常化妆、经常面对电脑、手机或有干眼症的人，可以使用人工泪液洗眼杯来清洗下眼中的异物灰尘。随着年龄增长，眼睛的自洁能力降低，洗眼可以减少外界异物对眼睛的伤害。

目前市面上流行的护眼产品较多，可以达到缓解表层疲劳的功效，但是无法从根本上解决视力方面存在的问题。所以，当大家发生视力下降、眼部不适的时候，如果自己无法判断是什么原因引起的，需要找医生检查后再针对性地解决问题，这样会更妥善和安全。　（杜静）

■生活资讯

说起荔枝，大家往往会想到那句诗——一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。连杨贵妃都对它如此狂热，如今到了荔枝上市的季节，又怎能阻止现代吃货们的嘴呢？不过要提醒大家，荔枝虽然美味，但吃错了就很受伤。

荔枝吃多了被查出酒驾?

吃荔枝前要当心这几种情况

吃荔枝小心糖太多

之所以那么多人爱吃荔枝，就是因为它非常甜。而从具体数据来看，也印证了这一点，荔枝的含糖量高达17%左右。所以对于减肥人群、糖尿病患者和爱长痘的人来说，要严格控制荔枝的摄入，平时尽量少吃或者不吃。

而对于一般人来说，按照《中国居民膳食指南》的建议，每天应该吃新鲜水果200-350克。全部转化成荔枝的话，大概就是10-20个。

吃荔枝小心“荔枝病”

所谓的荔枝病，其实就是低血糖。当人们在空腹大量吃荔枝后，就可能会影响到血糖的代谢，从而让血糖短时间内急剧下降，严重的甚至会致命。

而为了预防“荔枝病”，我们就要管好自己的嘴，不能一下子吃太多，尤其是在空腹的时候。

吃荔枝小心被查酒驾

关于吃荔枝被查出酒驾的新闻，相信大家经常会看到。之所以会出现这种情况，是因为荔枝很容易进行无氧呼吸，从而产生酒精和二氧化碳。

另一方面，前面刚提到过，荔枝是一种高糖水果。而高糖分会让口腔细菌“饱餐一顿”，从而生成酒精和甲烷等物质。虽然往往最后也不会有什么大问题，因为这算是酒精测试仪的一种“误报”，只要大家申请验个血，一切就真相大白了。但是遇到这种事会很耽误时间，所以大家尽量不要在开车前大量吃荔枝，而吃完荔枝后，也最好能马上漱个口。

吃荔枝小心流鼻血

有人在吃荔枝的时候，很容易出现流鼻血的现象。而从目前的知识来看，也无法解释这到底是怎么回事。

比较靠谱的一种说法是，因为荔枝含有大量的果糖，而果糖可以引起维生素B的消耗，从而导致流鼻血。但是这种猜想，还需要更多的证据支持。

不过就生活经验来看，吃荔枝会流鼻血的人非常少。而对于这些人来说，建议您假如发现自己吃荔枝总是会流鼻血，而不吃就不流，那就干脆少吃或者不吃吧。

（陈娜）

丰台区市场监督管理局

“三个融合”构建基层党建工作新格局

丰台区市场监督管理局以党建为引领，在加强思想融合、组织融合、业务融合上下功夫，持续推进机构改革从“物理整合”向“化学融合”转变。

思想融合，共谋发展促心合。制定《关于发挥党建统领作用加强机构改革期间思想政治工作的意见》。党组成员坚持民主集中制，明确工作职责，有效指导工作开展。机关党委每月下发学习清单，抓实干部职工日常教育。各支部积极开展共建活动，力促“一家人”同心同向同行。

组织融合，共建队伍促力合。组建机构改革工作领导小组，统筹机构改革组织实施。多层级开展一对一谈心谈话活动，进一步凝心聚力。持续推进党建引领市场监管工作，通过选树先进典型,设立“党员先锋模范岗”，切实树牢“岗位就是责任、党员就是旗帜”导向。

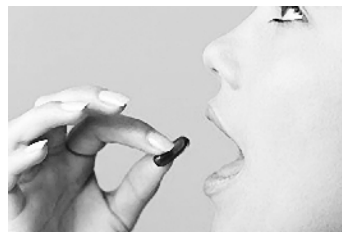
业务融合，共创佳绩促事合。以重大工作服务保障为契机，成立专组专班，制定《机构改革过渡期若干工作规则》等相关制度文件，统筹推进各项业务融合。通过交叉学习、互助帮扶，不同领域业务干部之间实现知识融通、经验聚合，全面促进市场监管工作有效开展。

（郭岗）

【健康红绿灯】

绿灯

服胶囊不伤胃的3个技巧



服胶囊时，需要注意以下3个细节，能避免对食道及胃部造成刺激。①最好站着服胶囊：卧床患者也应尽量坐起来。②一定要用温水送服：水温不宜超过40℃。③服药前先喝口水：先喝50毫升左右的水润滑食道，然后再以200毫升左右的温水送服为妥。

坐时腿并拢能减肚子

当我们随意坐着时，两腿膝盖通常是向外张开的，重心压在脊椎上，腹部、背部放松，身体和骨盆也会倾斜。而把腿并起来，腹部稍微施力，可以锻炼无力的腹部、背部肌肉群。长期做能改善凸出的小腹，让人看起来更精神。

红灯

吃饭快比吃得油更易胖

一项研究表明，与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比，吃饭过快更影响体重。因为人的血糖值大概从开始吃饭15分钟后显著上升,30分钟达到峰值，此时大脑会反馈“我吃饱了”的信号给肠胃，使食欲降低，停止进食。而吃太快，大脑信号来不及反馈就已经吃了太多食物。

喝牛奶不能“一口闷”

牛奶含有丰富的蛋白质和脂肪，快速喝下会导致肠道内渗透压一过性增高,对胃肠造成负担，导致渗透性腹泻等。肠蠕动加快后,就像吃饭没有细嚼慢咽一样，会使营养物质直接排出体外，消化吸收率很低。对于乳糖不耐受的人来说，不适感更强烈。