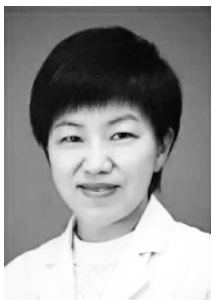

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
眼科主任医师 王霞

邰怡明 插图

不做眼镜侠 暑期硬核护眼指南

□本报记者 陈曦

暑假期间，孩子在家一天到晚看电视、玩游戏，过度用眼。特别是近两年，小学生中，患低、中度近视的比例大幅上升，近视后仍不注意保护眼睛的小患者，会影响健康。那么作为家长，应该怎样保护孩子的视力呢，这几点你需要知道！

“小眼镜”缘何越来越多

人类的眼球类似一部照相机，有镜头和底片，还能精密地对焦，形成清晰的影像，这就是正视眼；如果对焦有困难，光线聚集以后没有落在准确的位置上，就会形成模糊的影像，这就是近视、远视或者散光，我们统称为屈光不正。

那为什么会发生近视眼呢？一方面有遗传性的因素，如果父母都是高度近视的话，孩子生出来也会有近视的可能。另一方面则是后天获得性的近视，现在的小孩子从两三岁就开始玩iPad、玩手机、看电视，近距离用眼过多，对眼睛造成损害非常大，大一点的孩子开始写作业了，如果不注意坐姿，或者灯光昏暗，这些都会加重眼睛的负担，久而久之，就会形成近视。

另外，现在的孩子甜食及高热量食物摄入过多，这些食物里热量和油脂过多,除了引起肥胖，也会导致营养不良，促进近视的发生。还有就是户外活动太少,眼睛放松不够,缺乏睡眠,眼睛过度疲劳后没有得到良好的休息，这些都会促使近视的发生。

怎么做才能预防近视?

首先，要加强体育锻炼，增强体质,打球、游泳、放风筝都是对眼睛很好的运动。

其次，我们在学习的时候，要养成良好的用眼习惯，姿势要端正，做到“三个一”，也就是胸离课桌一拳，眼睛离书本一尺，手指离笔尖一寸。注意了读写姿势，还要注意学习时周围的环境，灯光应明亮柔和，过于昏暗会加重眼睛负担，引起疲劳，而灯光太强，或者在太阳光下读书，会刺眼，也会让眼睛不舒服。

要注意劳逸结合，规律地作息，保证充足睡眠时间。还要注意营养均衡，不偏食，多吃富含蛋白质、维生素、纤维素及矿物质的食物，比如鸡蛋、牛奶、豆制品，这些食物里含有丰富的蛋白质，是生长发育所必需的。多吃含钙高的食物，比如：虾皮、海带、蛋黄、牛奶等。新鲜的蔬菜水果里含有大量的维生素，特别是全麦、玉米、南瓜这些食物里含有大量的维生素B类和维生素A，对眼睛特别有益。

要定期检查视力，如果发现视力下降应及时到医院检查眼睛，正规医院散瞳验光，及时治疗，佩戴合适的框架镜或者角膜塑形镜。

已经患上近视的同学应该每半年就到医院检查一次，长身体的阶段,眼睛也在生长变化,度数很可能也会变化。

【相关链接】

关于近视的几个真相

在医院如何进行散瞳验光?

散瞳验光有两个标准，一个是慢速散瞳验光，还有一种是快速散瞳验光。6岁以下的小孩绝对不能用快速散瞳剂，6岁以上的孩子有合并远视、合并散光情况的，也不能用快速散瞳剂。散瞳方式的选择直接关系到孩子近视度数的检测。

什么叫假性近视?

如果儿童表现为视远模糊、视近正常,电脑验光有近视度数,但散瞳验光没有了，这种情况叫假性近视。其本质不是近视眼,常常由于远视眼、散光、调节异常或某些眼病造成的近视状态。通常无需治疗,视力大多可自行恢复。但假性近视的情况并不多见,不超过近视眼患者的5%。

孩子近视晚戴眼镜更好吗?

这样的想法是不对的。儿童近视眼目前没有治愈的方法，但为了能使孩子的眼睛正常发育，应尽早配戴合适的眼镜，合理进行光学矫正。对于近视眼的患儿，尽早配戴合适的眼镜，反而能延缓近视加深的进程。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

■生活资讯

夏天不止天气热，就连皮肤状态也变差。尤其是夏季皮肤很容易出油，脸部油光锃亮，影响美观。特别是女生化妆后，长时间暴露在炎热的室外，脸部出油，妆效完全被油腻感覆盖。应该怎样解决这个问题，和大家分享几个小技巧。

脸变“油田”怎么办 3种方法来改善

注重补水

大部分的女性在护肤上面都有一个误区，她们会认为自己的皮肤出油和皮肤中含有比较多的水分有关系，等到皮肤缺水了就不会出现出油的情况了，这种意识是不正确的。出油的主要原因是皮肤水和油不太平衡导致的。皮肤水油平衡就可以很好地改善皮肤出油的情况。

建议每周可以做三次面膜，最少做一次面膜，要用补水的面膜。一般是睡觉之前的时候做面膜。

洗脸要彻底

有些油性皮肤的女性朋友在清洁面部的时候，用洗面奶轻轻地洗一下就擦干了，其实这样并不能达到一个很好的清洗面部的效果。建议油性比较大的朋友用补水效果比较好的面膜好好按摩一下，这样就可以让面部的油脂全部消除。在油脂被彻底地消除以后，面部的透气性也会大大增强，皮肤出现油光的几率也就比较小了。

合理饮食

不是天生油性皮肤，但是皮肤上面的油性比较大的话，很有可能是因为饮食上不注意导致的。平时喜欢吃辛辣油腻、刺激性比较大的食物、油炸食物都容易对皮肤产生较大的刺激，而且会让皮肤的毛囊滋生更多的油。

建议女性朋友们饮食上尽量吃得清淡一些，可以多吃一些白菜和西兰花，这两种蔬菜维生素含量也比较高，还有很好的美容养颜的效果，经常吃一些可以有效地改善油性皮肤的情况。

（刘畅）

北京市总工会职工大学 2019年成人高考招生简章

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本（经管类）	行政管理	业余	2.5年	英语、政治 高等数学(二)
高起专（理工类）	计算机信息管理	业余	2.5年	语文、英语 数学
	建设工程管理	业余	2.5年	
高起专（文史类）	人力资源管理	业余	2.5年	
	社会工作	业余	2.5年	
	工商企业管理	业余	2.5年	
	市场营销	业余	2.5年	
	会计	业余	2.5年	
	物业管理	业余	2.5年	

报名网址：北京教育考试院官网。http://www.bjeea.cn/

报名时间：8月29日至9月4日

现场确认时间：9月6日至9月9日

学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号　草桥校区：丰台区镇国寺191号

报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

咨询电话：63525061

学校网址：http://www.gh-gy.com.cn

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

谌兴芳 02000111000080002016087710
高　璐 02000111000080002017185058
孙媛媛 02000111000080002017189299
邓旭胜 02000111000080002017197112
罗学兵 02000111000080002017241169
周隹力 02000111010880002014004144
陈鹏宇 02000111000080002017255107
祁　莉 02000111000080002017280088
刘喜忠 02000111000080002018097028
王丹丹 02000111000080002018030398
朱瑞亮 02000111000080002018268692
秦　策 02000111000080002018244075
王彦兵 02000111000080002018037847
李君超 02000111000080002019019882
孙海涛 02000111000080002018268705
王春波 02000111000080002018270021
章小玲 02000111000080002019007105
葛　海 02000111000080002018220910
李　凯 02000111000080002018067168
张崇辉 02000111000080002019018621
李秀蓉 02000111000080002018257723
方　辉 02000111000080002018268764
苏文豪 02000111000080002019001729
陈　阳 02000111000080002018256222
赵　雪 02000111000080002017207066
史航天 02000111000080002019030100
袁　彬 02000111000080002018231573
郭永庆 02000111000080002019016479
冯　乐 02000111000080002018050717
李凤竹 02000111000080002018050362
刘万华 02000111000080002018061524
冯闽闽 02000111000080002018083512
郭爱平 02000111000080002018101349
张桂普 02000111000080002018104478
秦津岭 02000111000080002018105155
杨　兴 02000111000080002018113528
柴德一 02000111000080002018256923
王　禄 02000111000080002018260198
闫　英 02000111000080002017181740
王　容 02000111000080002018207332
唐　娟 02000111000080002019013888
王　蕊 02000111000080002017183825
刘雪松 02000111000080002018121729
王雪芹 02000111000080002018129123
杨志伟 02000111000080002018142055
孟丽丽 02000111000080002018142080
王丽娜 02000111000080002018168142
杜国强 02000111000080002019040332
刘思雨 02000111000080002018169225
闫　严 02000111000080002018178210
隆　刚 02000111000080002018193102
吕中美 02000111000080002019051541
杨燕翔 02000111000080002018199408
李建颖 00001811000000002019010318
陈　勇 02000111000080002018212400
张文娟 02000111000080002018214959
李　梅 02000111000080002018218701
崔荣荣 02000111000080002018221999
叶　斌 02000111000080002018223092
苏　波 02000111000080002018227180
田　伟 02000111000080002018228150
邓　跃 02000111000080002018232324
李泽坤 02000111000080002018234869
高秋瑞 02000111000080002018235816
韩国锋 02000111000080002018237875
王文学 02000111000080002018244510
刘亚男 02000111000080002018248845
孟　蓋 02000111000080002018248476
刘忠香 02000111000080002018251953
纪登芝 02000111000080002018254097
张　达 02000111000080002018255161
臧永立 02000111000080002018256958
王亚男 02000111000080002018053847
魏晓刚 02000111000080002018256853
王　鹏 02000111000080002019044552
张　凯 02000111000080002018259989
庄佳宇 02000111000080002018266130
郑　扩 02000111000080002018266855
吴　桐 02000111000080002018267077
宋立明 02000111000080002018268203
荣国燕 02000111000080002018269179
焦　磊 02000111000080002018272167
程平安 02000111000080002019004362
黄喜莲 02000111000080002019001995
楚武臣 02000111000080002019001034
周天行 02000111000080002019040620
赵再瑞 02000111000080002019040611
赵昊光 02000111000080002019046827
王晶晶 02000111000080002019006284
陈　洋 02000111000080002019006670
郭　俊 02000111000080002019014047
何鹏飞 02000111000080002018195036
冯宝强 02000111000080002018272409
扈　悦 02000111000080002019031774
冯晶晶 02000111000080002019015148
平立强 02000111000080002017203549
李亚楠 02000111000080002019017439
周海洋 02000111000080002019021175
张利冰 02000111010280102015004015
南海龙 02000111000080002019030003
郝存巧 02000111000080002016034680
原春华 02000111000080002018243358
赵秀芹 02000111000080002019000023
杨　杰 02000111000080002019021708
曾海宇 02000111000080002018256853
韩建伟 02000111000080002019000664
杨德林 02000111000080002018252866
杨　玲 02000111000080002019012750
胡硕刚 02000111000080002018254941
李　磊 02000111000080002018243929
钟达治 02000111000080002019009801
杜　洋 02000111000080002018245762
闫旭平 02000111000080002018248677
任贵臣 02000111000080002018243179
田　莉 02000111000080002019007767
胡召全 02000111000080002018272644
冯　敏 02000111000080002018260171
陈大伟 02000111000080002018189689
赵志忠 02000111000080002018207009
汤　文 02000111000080002018187093
王　鑫 02000111000080002018251697
侯纪峰 02000111000080002018258679
鄂　洁 02000111000080002019008948
刘娅楠 02000111000080002018267010
牛伟栋 02000111000080002018272409
翟宇虹 02000111000080002018220776
张　欢 02000111000080002019015148
贾永平 02000111000080002019031102
苑馨予 02000111000080002019008085
王白石 02000111000080002019012145
齐亚丽 02000111000080002019003423
纪绣敏 02000111000080002018233358
宋　婷 02000111000080002019022661
孙韵淇 02000111000080002019007244
张　瑞 02000111000080002018247694
陈　争 02000111000080002018261424
徐振明 02000111000080002019021142
张亚丽 02000111000080002018261465
黄富强 02000111000080002018269961
钟　海 02000111000080002019011546
苑聪聪 02000111000080002018232566
高秋所 02000111000080002019001770
赵　丽 02000111000080002018236147
姜宏达 02000111000080002016074038
朱　盼 02000111000080002018183073
张国鑫 02000111000080002018177723
王　清 02000111000080002018104808
顾雁冰 02000111000080002016140287
鲁　菲 02000111000080002018025642
杨　磊 02000111000080002017072168
祁卫花 02000111000080002019006063
程荣华 02000111000080002018256020
李清正 02000111000080002018223365
金素贞 02000111000080002018117732
刘丽明 02000111000080002018228043
陈　宣 02000111000080002017169616
丛文韬 02000111000080002019010301
代成亮 02000111000080002018008632
胡　霞 02000111000080002018105569
刘莘莘 02000111000080002018071534
王　爽 02000111000080002018260954
于　朋 02000111000080002018267825
杨子超 02000111000080002018046876
李大燕 02000111000080002018036854
唐淑娟 02000111000080002018054331
王月非 02000111000080002018083213
罗　琼 02000111000080002017292667
李　冰 02000111000080002018256837
曹雅鹏 02000111000080002018265401
彭　蕊 02000111000080002018208366
王小倩 02000111000080002018087975
张明瑜 02000111000080002018063743
管　梅 02000111000080002018165416
余恩宠 02000111000080002018268498
吴　洋 02000111000080002018267124
江丽娜 02000111000080002017156900
卢艳伟 02000111000080002018269226
王占录 02000111000080002017289288
高小强 02000111000080002018071698
徐　松 02000111000080002018270992
胡立超 02000111000080002019044219
武玉磊 02000111000080002018269630
司禄嘉 02000111000080002019018291
晏雪美 02000111000080002019020627
张润生 02000111000080002019001649
刘崔网 02000111000080002018037599
景　珍 02000111000080002017008667
汪园园 02000111000080002016041715
赫　淼 02000111000080002017175480