

健康日历

2020年6月6日是第25个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”的宣传主题为：视觉2020，关注普遍的眼健康。



给你的眼睛多一点爱!

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心主任医师 王霞

在疫情防控的特殊时期，很多家长开始担心孩子的视力问题；孩子天天宅家，无法出门参加户外活动，学校开设网上教学，长时间使用电脑，孩子的视力会不会受影响？

电子产品对眼睛的危害?

电脑屏幕的光波会损伤眼睛的视紫素，造成眼部视疲劳，容易导致近视。正常情况下，人会每分钟眨眼15-20次，以起到保护眼睛的作用，但在看电脑、手机时，眨眼次数大大减少，导致泪水过度蒸发，眼睛表面得不到湿润，久而久之就会出现眼睛干涩、眼部发痒、烧灼异物感，眼部胀痛、眼眶痛、视物模糊、视力下降等症状。

儿童及中小學生如何合理用眼预防近视?

首先注意培养孩子正确的阅读及书写习惯，预防及延缓近视。阅读书写注意“一寸一拳一尺”姿势，握笔手指离鼻尖一寸，胸口离桌一拳，书本离眼睛一尺。不要歪头、躺着或趴着看书。

同时要保证环境有适宜的照明：读写时应确保光线适宜，不能在光线昏暗或阳光直射时看书。如使用台灯，灯光亮度要以眼睛直视时不刺眼为宜，同时房间里的大灯也应开着。

控制电子产品使用时间，每次看电脑、电视的时间不宜超过40分钟，并且强制自己每隔一段时间做眨眼动作。

保证充足的睡眠。幼儿园儿童每天睡足11小时，小学生每天睡足8-10小时。

注意均衡营养。多吃蔬菜、水果，补充维生素、胡萝卜素、花青素、微量元素等，养护眼

睛，减少近视发生。少吃甜食、辛辣食物。过度甜食会导致体内微量元素失衡，眼底的组织弹性会降低，眼轴变长，导致近视。

避免紧张和恐慌等不良心理，家长多与孩子互动，关注孩子的心理健康，克服不良心态，让孩子保持积极良好的情绪，这样可减少近视的发生。

每日眼保健操或米字操，按摩促循环，减轻眼疲劳，预防近视。

书写阅读间歇时间尽可能多眺望远方。常用热毛巾敷眼或者双手搓热后捂住眼睛1-2分钟。

疫情防控时期不小心近视了，如何应对和矫正?

应及时带孩子去正规医疗机构检查，如果确认是近视，还要通过散瞳验光明确是真性近视还是假性近视。部分儿童的近视是由于睫状肌过度调节引起，这种过度调节通过放松肌肉后有可能恢复，这是假性近视。真性近视无法通过任何方式消除，要及时干预。例如配戴度数合适的框架眼镜、隐形眼镜，或者使用角膜塑形镜。

需要强调，不要因为孩子的度数浅或者认为戴眼镜影响美观、角膜塑形镜太麻烦，就放任不管，要注意，真性近视如不及时配戴眼镜，长期疲劳用眼会导致近视进展加快。

疫情期间，要养成良好的个人卫生习惯；勤洗手，勤通风；戴口罩，讲卫生；打喷嚏，捂口鼻；喷嚏后，慎揉眼。面对疫情，防疫知识要掌握，正确用眼更重要。多吃蔬菜少吃糖，少看电视好预防，电脑游戏危害大，不玩手机设密码，正确坐姿养习惯，晚间读书调光线，眼保健操要坚持。科学防控近视，关爱孩子眼健康!

生活资讯

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年6月3日

单位：元/斤

Table with 15 columns: 品类, 京粮, 京粮, 物美, 美廉美, 永新, 沃尔玛, 中农, 盒马, 物美, 首航, 成均, 金源, 天客隆, 新市场, 物美, 德胜. Rows list various commodities like 面粉, 鸡蛋, 猪肉, etc. with prices from different retailers.

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台区市场监管局

积极推进中药饮片专项整治工作

按照开展中药饮片专项整治工作的统一部署，丰台区市场监管局采取四项措施，在全区范围内稳步实施中药饮片专项整治工作。

一、精心组织，制定计划。丰台区市场监管局高度重视，研究制定了《丰台区中药饮片专项整治工作方案》，明晰了工作目标与任务，细化了内部分工，局内部门协作开展此次专项整治工作。

二、掌握底数，规范准则。首先对丰台区中药饮片生产经营企业和医疗机构实施摸底，同时

将实施方案的检查重点和要求进行宣贯，规范从生产源头到经营使用单位的行业准则。

三、突出重点，开展抽检。结合《丰台区2020年“两品一械”抽检计划》，在药品经营使用环节以中药饮片为重点，有序推进专项抽检计划。

四、强化联动，加强指导。成立业务指导小组，加强科所联动，通过以干代训的方式对基层市场所开展业务培训，切实提升基层监管人员的业务能力，为整治工作打下坚实的基础。

下一步，丰台区市场监管局

将按照专项整治方案要求，统筹各项检查任务，不断提高监督检查工作质量。在整治工作的针对性和实效性上下功夫，务求发现问题、消除隐患、防范风险，持续净化中药饮片市场，保障人民群众用药安全。

(赵洁)

公告

北京医药集团有限责任公司就业服务中心(北京医药集团有限责任公司第三产业办公室)根据《事业单位登记管理条例》有关规定，经相关部门核准，拟向事业单位登记机构申请注销登记。现已成立清算组，请债权人自2020年5月27日起90日内向本单位申报债权。

Large table of public notices (公告) with multiple columns containing company names, registration numbers, and legal notices.

本报刊登热线 13699137322