

给眼睛多一点关爱

□本报记者 朱 红

6月6日是第22个全国“爱眼日”，今年活动主题是：“‘目’浴阳光，预防近视”。当天上午，市疾病预防控制中心门诊部眼科为患者举行了免费近弱斜视检查、眼健康咨询，免费为6月龄以上婴幼儿做眼病评估等活动，共约50名患者前来检查。

市疾病预防控制中心眼科主任张建峰表示，视力和视觉功能如同身体体能一样，会随着年龄增长而有所变化。在人生不同的阶段，需要关注的眼健康问题是不同的。那么，在不同年龄段该关注哪些眼健康问题？要采取什么措施，才能做到早防早治？在此，张建峰主任做了介绍。

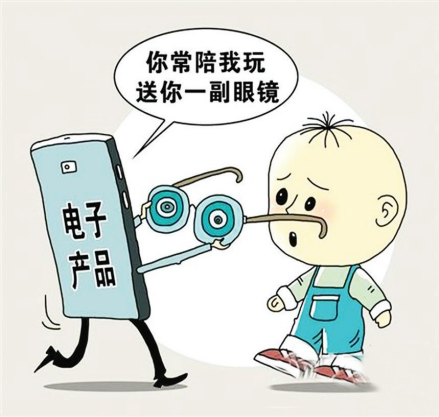
0~6岁要重视检查

0~6岁重点关注先天性眼疾、散光、斜视、弱视、远视、屈光问题。

防治手段：新生儿需要做眼底检查，确定玻璃体和视网膜没有先天性毛病；幼儿要筛查是否有散光、斜视、弱视、远视、屈光问题，并及早干预；家族有眼病史的孩子、低体重儿、早产儿，更要重视眼睛检查；上眼睑遮盖瞳孔、晶体状浑浊是异常信号，需要及时就诊；重视孩子户外活动，每天坚持2~3个小时以上的户外活动；养成良好的生活习惯，合理的饮食摄入，减少孩子玩电子设备的时间。

6~18岁预防近视是关键

6~18岁重点关注近视、假性近视、视力矫正、高度近视防控。



防治手段：定期到眼科或是视光中心做综合眼视光检查，建立屈光发育档案，了解孩子每个时间段的近视发展速度；判断孩子真假性近视，正确的方法是去正规医院眼科做散瞳验光；青少年科学配镜：12岁前第一次配近视眼镜，需要做散瞳验光，再配综合眼视光检查，综合出来的度数准确了，眼镜配戴更舒适。

18~35岁警惕干眼症

18~35岁重点关注近视、干眼症。
防治手段：定期到眼科或是视光中心做成人综合眼视光检查，了解自己不同时期的视力及视功能问题；超高度近视患者想要矫正视力，可选择ICL人工晶体植入手术；通过视觉训练改善干眼症症状。

35~55岁定期做眼底检查

35~55岁重点关注青光眼、老花眼、

黄斑变性。

防治手段：每半年或一年到眼科服务机构做一次眼底检查；控制血糖、血压和血脂，以减少眼睛并发症；发现眼睛老花，应及时配戴合适的老花镜。

55岁以上重点关注白内障

55岁以上重点关注白内障、眼健康检查。

防治手段：每半年或一年到眼科服务机构做一次眼睛检查；白内障最好治疗方法是手术，早发现早治疗，否则会

增加并发症风险。
张建峰表示，不同年龄段的人，除了要经常进行眼健康检查外，还要适当增加营养，多吃水果、蔬菜等含维生素多的食物，防止紫外线的照射，太阳光强烈时出门可戴防紫外线的墨镜，经常用些对晶体代谢有益的眼药或口服药物。对患有糖尿病或其他内分泌、代谢性疾病的患者应及时治疗。平时注意保护眼睛，看书写字、看电视时间应适当控制。如有远视、近视或散光等屈光不正现象，应到医院检查验光，配戴合适的

的眼镜，以避免发生眼疲劳症。切忌不经过正确验光，胡乱买一副眼镜戴上，这将对眼睛带来损害。生活起居要有规律，控制自己的情绪和脾气，休息和运动应合理安排。每日三餐保证足够的营养外，应多吃富含维生素C、维生素E的食物，少吃油腻、过咸的食物，忌烟酒。

总之，不同年龄的眼睛特征不同，要根据自己的实际情况多注意用眼卫生和眼睛健康，一旦感觉不适，立即到医院眼科做详细检查，争取早发现早治疗。

出门看天

今天高考第一天，天气以晴天为主，最高气温32℃。明天局部会出现雷阵雨，考生应注意赴考途中降雨对交通的影响，提前安排时间，要随身携带雨具，以免淋雨着凉。

今后三天天气

6月7日

晴间多云
17℃~32℃

6月8日

多云，局部有雷阵雨
21℃~31℃

6月9日

小雨转大雨，局部暴雨
21℃~32℃

感谢葛战旗提供信息

教你一招

怎样挑选干海带

- 1.在买干海带的时候，一定要把海带卷打开，看看海带是否完整，如果海带很小并且很碎，那就不要买了。
- 2.看海带上是否有小孔洞，或者是大面积的破损，如果有，就说明海带在长时间的储存过程中，有被虫蛀或者是发霉变质的情况。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

1000m²旺铺出租

黄河路与嵩山路交叉口，有1000m²旺铺出租，可分租。

电话：17603955666

神奇英语公式 秒提高高考成绩

漯河奇事：一回大见效 五回净增50分

英语名师找遍，成绩仍然很差，请找补差专家：河南教育报社英语版主编，英语词汇学硕士，漯河高中英语名师LEVEL，著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中考英语快速提分秘笈》等书5部。单词过目不忘，语法歌诀速记，考试套用公式就答对，周末一对一辅导。对象：从初一到高三。承诺：初中学生升学后由厌学变为爱不释手，成绩由30分猛升至80分以上，特别是80分左右的学生，五回就可净增50分以上，达到130分。

地址：沙北辽河花园内 电话：13781729530

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（61690）33岁，离异未育，1.65米，本科，行政单位，苗条靓丽有素质。寻成熟稳重、有事业心的男士。电话：2116177

●征婚：男（91301）46岁，离异，1.75米，自办公司，儒雅有风度。寻有气质、善良爱家的女士。电话：2121213

●征婚：女（33000）28岁，无婚史，1.62米，销售，活泼开朗，会理财。寻稳重踏实、有稳定收入的男孩。电话：13523953597

●征婚：男（31891）27岁，无婚史，1.80米，现役军人，阳光帅气，开朗有责任心。觅活泼大方、温柔善良的女孩。电话：18134471288

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元

代办公司 500元 代理记账 190元

源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

旺铺租售

火锅店 转让

位于建设路西段，两层400m²左右，房租便宜，客源稳定，可看营业报表，接手即可盈利。15985808598

仓库出租

双汇大厦南200米，有600m²仓库出租，交通便利。电话：15936608666

仓库厂房出租

银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

夜市摊转让

位于黄河广场，位置居中，客流量大，生意好，因其它发展转让，有意者联系刘先生，价格面议。电话：13721312796

火锅店 转让

会展中心西500米，一楼大厅460m²，因夫妻离异急转。电话：15303953186

售房

黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

学区房出售

三中家属院，5楼，65m²，两分钟可到校，紧邻受降路小学。家电齐全，简装，拎包入住，价格面议。13513850201

出售

人民路与文化路交叉口电子科技大厦公寓房，漯河高中、五中、许慎小学环伺，距漯河一高南校区一步之遥，宜商宜居，低价出售。13513850201

售房

滨河路昌建外滩小区，临河，27楼，125m²，位置优越，精装修，拎包入住，价格面议。

门面出售

人民路新天地门面房两套（钟楼附近），面积分别为111m²、147m²，位置优越，现营业中，价格面议。电话：13939528767

百业信息

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221

辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证

可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

高价求购陈年老酒、礼品、字画

老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号15600389840

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，二楼5间，电梯直达，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13783078997

起名改名

漯河老起名馆（九五午开业至今）

起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗

www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

免费工商注册

13273957757

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！15803950580

创世纪情缘婚介（漯河店）

CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

女，27岁，1.61米，本科，无婚史，医疗系统上班，温柔可爱。觅30岁以内、有上进心的男孩。电话：3380177 微信 1426269009

女，43岁，离异，1.63米，本科毕业，大型央企 有一女儿上高中，有房有车。觅50岁以内、有内涵、关心体贴的男士。电话：5761314 微信 1426269009

男，27岁，1.76米，无婚史，事业单位上班，阳光帅气。觅年龄相当、苗条温柔、形象好的女孩为伴。电话 5761314 微信 1426269009

男，34岁，1.87米，无婚史，事业单位，有住房两套，有事业心。觅形象气质佳、有修养的女孩为伴。电话：3380177 微信 1426269009

地址：黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室

电话：18939531265 3380177 5761314

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业

昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

招聘兼职

网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

招聘

网络管理员：要求精通电脑，熟悉网络推广，思想活跃，年龄在35岁以下，男女不限。电话：13507658288 2193193

汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话：2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517

顺利汽车租赁 114转

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话：2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517