



读者来信

李女士:我是一名初一学生家长,孩子现在每天都学习到很晚,用眼时间非常长,这让我非常担忧他的眼睛健康和视力状况。我在网上搜索了很多护眼知识,但也多了一些迷惑:到底哪些做法真护眼?哪些产品能护眼?哪些是交“智商税”?特致信咨询,希望能得到贵报及有关专家的帮助,给大家一些“护眼知识和相关信息的专业解读”,使我们在“护眼方面”少走一些弯路。

请科学保护眼睛

本报记者 张慧勇

护眼贴……朱女士每听说一款护眼新产品,就跃跃欲试地想买回来尝试。

长春市的于先生是近20年的糖尿病患者,近几年检查身体时,眼睛指标一直不太理想。“总想看看手机,看时间长了眼睛就更不好了。”于先生告诉记者,女儿听他念叨完,就开始购买各种保健品给他,希望于先生的眼部健康有所改善。

“科技护眼”的年轻人

“这个护眼灯是无眩光、无频闪的,还减了蓝光,显色值达到了博物馆级别,色温模拟的是早上八点钟的晨光……”新媒体从业人员小思向记者展示了他工作台上的第一款护眼灯。

“我小时候眼睛不太好,现在每天中午用按摩仪按15分钟,热敷、振动、按摩一系列操作后觉得轻松不少,手机我也刚换成墨水屏的了。”正在吉林大学读研的小郑同学向记者展示着她背包中的眼部按摩仪和手机。从高中时代就开始断断续续用护眼产品的小郑同学,已经习惯了这样的护眼方式。

专家说正确护眼

保健按摩、仪器、台灯、眼贴、保健品……花样繁多的护眼方式,究竟哪些真的能保护眼睛,哪些是“智商税”?记者带着这些问题采访了吉林省人民医院的眼科专家。

赵洁副主任医师告诉记者,眼贴、按摩仪等产品确实可以促进血液循环加快,通过按摩也能起到让肌肉放松的作用。洗眼液对于多数健康眼睛而言,是不建议使用的,如果用洗眼液洗眼时操作不当,还可能造成污染引起眼部炎症。护眼灯、墨水屏对眼睛的功能都是相对的,减少“看近处”的时间才是保护视力的根本。

爱护眼睛,首先应该养成良好的用眼习惯。第一不要熬夜摸黑刷手机,在黑暗的地方玩手机,对眼睛伤害很大,

不仅增加视疲劳,长此以往还可能诱发青光眼。第二不要边走路边玩手机,手机和眼睛的距离、方位不固定,光线环境也会变化,眼睛需不停地调节变动,易疲劳。第三不可滥用眼药水,随意频繁使用眼药水对眼睛无益,反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。第四要考虑眼睛防晒,日积月累的紫外线照射会导致眼部损害,如增加白内障、黄斑变性的风险。第五眼妆要卸妆彻底,不正确卸妆可能导致睑缘炎、干眼症等。第六不能用手揉眼睛,未经消毒的手上会携带很多细菌,用手揉眼就会将这些细菌带进眼睛里,进而引发眼部炎症。第七要防止用眼过度,长时间盯着电脑、手机等电子设备,容易导致眼睛酸胀、疼痛、干涩、异物感、畏光或者视物模糊,甚至可能诱发青光眼。第八不要趴着睡觉,趴着睡觉眼球会受到压迫,睡后通常会出现暂时性的视力模糊。长时间这样,会造成眼压过高,视力受损,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

赵洁介绍说,近视分为真性近视和假性近视,假性近视是可逆的,可以通过预防治疗的,但如果没有及时发现并解决,假性近视会逐渐演变为真性近视。真性近视被称为轴性近视,指的是眼轴不断增长导致的近视,近视无法治愈。现在市面上多数护眼产品和服务项目存在夸大宣传现象,也没有科学依据,建议家长不要盲目购买。

该院眼科王旭飞主任医师建议,调整电脑屏幕的高度和亮度,屏幕略低于眼睛,眼睛望着屏幕中央时向下呈15度到20度角,屏幕亮度尽量不要超过80%。很多人习惯晚上临睡前看一会儿书,却只开一盏床前灯或台灯。床前灯和台灯的光线不是从正前方射过来或从正上方投射下来的,而是物体表面发出的,照明的光线通常难以达到视觉需要的要求,很难让双眼既能看清楚又觉得舒服,会造成视疲劳。如果一定要晚上用眼,最好同时打开大灯。缓解疲劳,恢复视力,可以做护眼“米”字操;平时多眨眼,增加眼球湿润度;多吃富含叶黄素的食物,如胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花、猕猴桃、葡萄、蓝莓等,叶黄素在人体内转变成玉米黄素,有助保护眼睛免受伤害。王旭飞最后还特别提醒,眼睛出现不适状况时,应及时就医,避免延误病情。

“电子榨菜”为何下饭

独罢了。”

网友佐罗:“平时白上班忙得很,晚上回家又要面对柴米油盐。一天之中,也就吃饭的时候可以看看自己喜欢的视频,而且小时候家里面也是边吃饭边看电视,现在不同的是自己也变成了家长。只要不影响别人,不要给自己设定那么多规矩,人生苦短,就不要太限制自己了。”

网友凯旋路:“独居的时候,我的‘电子榨菜’是《甄嬛传》《武林外传》《地下交通站》,现在跟家人在一起,就没有‘电子榨菜’了,只有妈妈做的榨菜炒肉。”

说到底,“电子榨菜”不是在下饭,而是在调味自己的情绪。需要提醒大家的是,长期边吃饭边看视频不利于消化,无益于健康,所以“电子榨菜”下饭但需适量。

(本报记者王忆遥整理)

火车站内揽客不应该

长春市民王先生:前几天我去长春西站接亲属,发现有一些司机在出站口公开揽客,有两位学生模样的女孩明确表示不打车,司机依然还想拦一下劝服她们打车。我认为这种在出站口揽客的行为非常影响车站秩序,如果任由司机进来揽客的话,对车站秩序、乘客安全乃至城市形象都将产生不良影响,希望有关单位加强管理,杜绝此类现象的发生。

(本报记者张慧勇整理)

社区团购平台须监管

长春市民李女士:最近我在两家大型社区团购

平台购买了不少品牌的鸡蛋,收到后发现,不管什么品牌,什么价格,它们共同的特点都是不新鲜,即使包装上写着仅生产不到一个星期的,打开后看到的品质也是至少一个月的。这样的鸡蛋算不上变质,价格不便宜,对于消费者来说有种被欺骗的感觉。我希望商家应该对所售商品质量严格把关,管理部门对其经营行为严格规范,别让团购平台变成劣质商品倾销平台,损害广大消费者权益。

(本报记者张慧勇整理)

旧衣回收渠道盼增加

松原市民白女士:最近由于搬家,我整理出了很多孩子和家人的旧衣物,这些虽说是旧衣物,其实很多都是八成新的,特别是孩子的衣物和鞋子,

有的只穿过很短的时间,就因为孩子长高被闲置了。看着这些依旧很新的衣服直接扔掉很觉得可惜,也不环保,没有物尽其用。我希望有更多更广的渠道来回收这类有很大利用价值的衣物,并送到有需要的人手中。

(本报记者张慧勇整理)

路灯长期不亮 居民出行不便

最近,有热心读者向本报反映:长春市天富南路上生态东街至春水街路段的所有路灯都不亮,共12盏。每天晚上行人只能借助路过的车辆和沿街商铺牌匾的灯光走路,半夜商铺关门时马路更黑,路灯至少大半年了都不亮,附近居住的是万科城的居民,每晚走路非常不便。期待有关部门重视,尽快解决。

(本报记者王忆遥整理)

接地气

党史工作开新局

近日,梨树县党史部门制定了《梨树县“十四五”时期党史工作规划纲要(2021—2025)》,系统地规划了全县五年的党史工作。

全县党史工作者在“用”字上下功夫,笔耕不辍转化党史理论成果,用时6年,完成了《中国共产党吉林梨树历史第二卷》的出版发行工作,并面向全县各单位开展赠书活动;全县组建“红色人物专题小组”,搜集与本土红色人物相关的历史资料。

党史工作者深耕厚植拓宽党史教育渠道,走进全县小学,让一粒粒知史爱党、知史爱国的种子在孩子们的心间生根发芽,极大地激发了学生们传承红色基因、赓续精神血脉的热情。

(通讯员张蕾 陈光明 本报记者张慧勇)

基层团建结硕果

近日,吉林大学第一医院团委志愿者项目获得第六届中国青年志愿服务项目大赛全国银金奖。扎实的理论研究、逐步完善的基层组织架构、参与全国各类志愿服务大赛以及鼓励各优秀青年团体争创青年突击队、青年文明号等工作有序落实。

通过党建带团建,骨关节及运动医学护理平台护士长许岩团队、胃肠结直肠外科护理平台副护士长孙佳男团队、新生儿科护理平台副护士长王月琦团队积极努力创建青年文明号。

青年志愿者团队中还涌现出多个受到社会各界赞誉的优秀团员,如:勇救两名落水者的卒中中心护士李长利;成功抢救景区晕倒老人的心血管疾病诊治中心护理平台护士赵慧娟等。全院优秀青年团队和个人争相在医疗战线上踔厉风发,再创佳绩。

(本报记者张慧勇)

整顿规范食品药品经营

为全面整顿和规范食品药品经营,坚决保障人民群众身体健康和生命安全。日前,双辽市公安局食药环大队积极联合双辽市市场监管局共同开展了“食药环”安全检查工作。

联合检查组对辖区大小商铺、药店等地进行安全检查,对沿街商铺销售的食品烟酒等货物的来源、进货渠道、进出货台账、生产日期、保质期、营业许可证等情况进行了全面检查。

此次联合检查,共检查商铺药店12家,现场指出并整改问题4处,进一步规范了经营秩序,加强了食品药品行业的监管安全。

(通讯员王时)

关爱留守儿童 传递爱与温暖

近日,集安市信访局开展了“关爱留守儿童 传递爱与温暖”活动,让留守儿童能够感受到来自社会大家庭的温暖。

活动中,志愿者们与孩子们亲切交流,倾听他们的心声,详细了解其生活、学习状况,并帮助他们试穿衣物,收到礼物的孩子们脸上洋溢着欢快的笑容。

据了解,集安市信访局已持续6年开展此项爱心活动,为留守儿童送去了温暖与快乐。

(刘平娟 本报记者张慧勇)

乡村振兴亮成绩

近日,白山市抚松县松江河镇组织6个行政村村书记开展“赛马”亮成绩活动。

活动中,组织村书记集体观摩本站村村级党群服务中心、站前村红心超市、长青村殡葬服务中心,实地查看各村党员干部队伍建设、党建引领乡村治理建设、村集体经济发展、新时代吉林党支部(BTX)等工作,各村书记结合所听、所看、所学,谈认识、谈思路、谈举措、谈成效,全方位展示乡村振兴工作业绩,争相亮出乡村振兴精彩答卷。

(通讯员王洪东 本报记者张慧勇)

义务献血 奉献真情

近日,白山市长白县人民法院分别组织院机关、八道沟人民法庭干警参加无偿献血活动,用热血奉献真情。其中有多名干警连年义务献血多次,他们纷纷表示,献出的是鲜血,带来的是希望。

(通讯员马震 王俐珊 本报记者张慧勇)

产销有毒食品被抓获

最近,吉林市公安局龙潭分局环侦大队在工作中发现王某售卖的减肥食品中含有“西布曲明”的非法添加,涉嫌生产销售有毒有害食品。环侦大队迅速展开抓捕行动,在王某居住地将其抓获,并将其上货渠道刘某在广东抓获。王某生产销售有毒有害食品案成功告破,2名犯罪嫌疑人已取保候审等待起诉。

(通讯员闫畅)



日前,汪清林区基层法院与检察院、公安机关通过巡回审判、送法进校园、进社区等活动,向群众进行防范电信网络诈骗宣传,及时针对重点行业领域管理中的问题发送司法建议。

于洋 摄

律师信箱



问:“业主”是指哪些人?房屋承租人是“业主”吗?

答:根据《长春市物业管理条例》相关规定,房屋的所有权人为业主。此外,业主还包括:尚未依法办理不动产属登记,但因买卖、赠与、继承、合法建造、人民法院及仲裁机构的法律文书或者人民政府的征收决定等旨在转移所有权的法律行为已经合法占有该房屋的以及其他符合法律法规规定的单位或者个人。

除业主以外合法占有、使用物业的单位或者个人为物业使用人。

因此,房屋承租人并非法律规范中的“业主”,仅是物业使用人,并不能等同于业主。

问:业主或房屋承租人对房屋进行装修是否应当告知物业服务企业?

答:根据《长春市物业管理条例》规定,业主或者物业使用人装饰装修房屋的,应当事先告知物业服务人,遵守物业服务人提示的合理注意事项,并配合其进行必要

的现场检查。未事先告知的,物业服务人可以按照临时管理规约禁止装饰装修施工人员进入物业管理区域。

物业服务人应当将房屋装饰装修中的禁止行为和注意事项书面告知业主、物业使用人。

问:业主或承租人装修装饰房屋过程中违反有关规定应当承担那些责任?

答:根据《长春市物业管理条例》的相关规定,物业服务人发现业主、物业使用人

和装修人在物业使用、装饰装修过程中有违反有关规定行为的,应当予以劝阻,并要求行为人及时整改。对行为人拒绝整改或者造成事实后果的,物业服务人应当及时报告有关主管部门依法处理。

房屋装饰装修过程中,污染物业共用部位、损坏共用设施设备的,物业服务人应当通知业主、物业使用人予以修复、清洁、恢复原状。业主、物业使用人在物业服务人通知的期限内未修复、清洁、恢复原状的,由物业服务人处理,所需费用由业主、物业使用人承担。

(吉林大华铭仁律师事务所)