

电脑手机不离手,近视眼跟着走

12岁孩子常上网 配上175°眼镜

本报记者 彭彦伟

10月10日是世界爱眼日,今年的爱眼日主题是“关爱青少年眼健康”。据了解,现在全国有4亿多近视眼患者,而且近视眼呈现年轻化趋势。

家住新市区的高女士的孩子今年刚12岁,上四年级,平时休息时在家天天上网,“我和孩子父亲上班比较忙,也没时间管他,结果近期孩子老是说看东西模糊。”于

是高女士带着孩子去医院检查,发现孩子近视眼。“配了个175°的眼镜,医生介绍让平时不要经常上网,眼镜也不要经常戴,这只是假性近视,有可能恢复。”高女士说。

记者在采访中了解到,随着手机以及电脑的普及,很多人一天到晚手机电脑不离手,造成近视眼患者逐年增多,而且呈年轻化趋势,

“现在有些七八岁的小学生都过来配近视镜。”一配镜中心工作人员说。

据了解,目前我国共有4亿多近视眼患者,近视发病率达33.3%,小学生近视率超过25%,初中生近视率达70%,高中生近视率达到85%,每年以8%的速度增长,居世界第一位,其中青少年是近视“重灾区”。

爱护眼睛从娃娃做起

1、在婴儿时期就要注意用眼卫生,让小孩的毛巾、手帕、脸盆跟大人分开使用,以免染上急性结膜炎、沙眼等传染性眼病;教育小孩不用脏手揉眼睛。

2、教育小孩注意用眼卫生,视物时要保持正确姿势,且灯光要充足。通常在小孩4岁时最好到医院检查一下视力,一旦发现情况,应及时治疗。孩子到了入学年龄后,要注意劳逸结合,坚持做眼保健操,预防近视眼。

3、少年儿童正值生长发育期,应鼓励孩子多吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果,还应鼓励孩子们多参加有益的室外体育锻炼,注意眼睛的营养供给。

4、注意预防传染病及全身性疾病。一些全身性疾病对眼睛也有很大影响,如结核病、肾病等,因此,要注意防治,避免延误病情。

提个醒

明天上午8:30去书香河畔参加健康长跑

可现场报名,参与即获礼品

本报10月10日讯(记者

李玉涛)12日(周六)上午8点半,长信书香河畔首届健康长跑活动将正式启动。截至目前,已有将近50人报名参加,现场还可报名。路线为香店河两岸景观道,沿途风景优美。

“周六没什么事,平常就喜欢跑步健身,听说这次活动还有奖品,这不就来报名了。”10日下午,在长信书香河畔售楼

处,前来报名的刘先生说。

据了解,截至10日下午5点,通过微信、电话等多种渠道,已有将近50人报名参加此次健康长跑活动。

“这次健康跑沿香店河两岸的景观道进行,沿途风景非常优美,空气新鲜,车辆很少,非常适合跑步。”山东长信集团此次活动的相关负责人说,通过活动,旨在进一步提高居民

身体素质,推动日照全民健身事业的深入开展。

此次健康长跑路线全长约4公里,起点和终点均设在长信书香河畔施工现场。从起点出发后,沿昭阳北路往北行100米左右,左拐进入高新五路,跑至香店河东侧景观道时,再沿路,北行至聊城路;向西经过一座桥,沿艳阳路往南直至高新五路,再沿路往东跑,最后

从长信集团北门(高新五路上)到达终点。

为增加本次健康跑的趣味性,保证比赛的公平、公正,主办方将在沿途设置5处景点(其中一处为起点),并设立醒目标志,参与者跑到每处景点时需用手机拍照,利用微信发送到长信集团的官方微博平台,凑齐5张照片才算完成比赛。“这不仅是做到了真正的健康

长跑,还能让参与者体验欣赏到沿途风景。”前述负责人说。

据了解,凡是参加比赛的选手均能获赠一份精美礼品——印有自己照片的马克杯一个。完成比赛的选手均有机会参与抽奖:一等奖1名,奖品为价值1000元的数码相机一台;二等奖2名,奖品为数码礼品套装;三等奖3名,奖品为加湿器一个。

完成日照市桂花节保供电

强化管理降线损

本报10月10日讯(通讯员 张韬)国网莒县供电公司加强线损管理,全策全力降低用电损耗,提高经济效益。截至目前,该公司完成高低压综合线损率3.74%,同比降低0.34%。低电压线损率完成7.71%,同比降低0.76%,全网高低压线损率处于下降趋势,取得了良好成绩。

利用GPS严查公车私用

低电压治理惠民生

本报10月10日讯(通讯员 王华华)10月6日,国网莒县供电公司城区供电所工作人员,连续奋战6天,顺利完成县城青年中路公变安装任务。共安装400千伏安变压器1台,高压分线箱1个,完成高压电缆顶管116米,铺设高压电缆156米。彻底解决了青年中路物价局等客户低电压问题。

完成国庆黄金周保电工作

本报10月10日讯(通讯员 张韬)国庆黄金周期间,国网莒县供电公司积极排查电网安全隐患,切实增强为民服务能力,用一个坚强的电网,一份真诚的服务,充分展现“你用电,我用心”的服务承诺,确保了全县人民节日用电无忧。

开展迎峰度夏“回头看”

本报10月10日讯(通讯员 李兴隆)近日,国网莒县供电公司组织16个供电所对所辖的10千伏线路进行巡视,是该公司迎峰度夏工作“回头看”活动的一项重点工作。该公司员工积极走访当地政府、企业,征求意见与建议,总结今年迎峰度夏工作中存在的不足,为迎峰度冬打下坚实基础。

国庆期间狠刹“四风”

本报10月10日讯(通讯员 张韬)为深入贯彻落实中央八项规定,反对“四风”,国网莒县供电公司切实加强节日期间党风廉政建设,狠刹形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风。要求全体党员干部必须做到认识到位、领导到位、措施到位、责任到位,杜绝节日期间各种不正之风。

倾心服务“三秋”

本报10月10日讯(通讯员 李兴隆)10月8日,国网莒县供电公司组织16支彩虹服务队,走村串户,深入田间地头,开展“零距离”服务到身边活动。目前,共开展现场讲课16次,发放宣传单5000余份,消除各类设备隐患等42处,全力确保“三秋”期间供电设施安全稳定运行。

节假日里施工忙

本报10月10日讯(通讯员 赵祥利)10月5日,在莒县小店镇隽家庄村集抄安装现场,10多个工作人员正干得热火朝天。共更换电表箱26个,电能表110只,安装集中器9台,更换下户线300米。通过改造,大大提高抄表的准确率和计量可靠性,使居民用电正式进入智能远程抄表时代。

多管齐下保秋收

本报10月10日讯(通讯员 李兴隆)为确保秋收期间安全可靠供电,国网莒县供电公司对秋收期间办理报装增容的客户开辟绿色通道;对农村高低压线路、设备及相关的临时用电设施进行拉网式排查,消除安全隐患。抢修人员24小时待命,一旦出现故障能及时投入抢修。

日照边检站积极开展“送法进港区”宣传周活动



针对港区外来务工人员增多,活动量大,口岸违法、群体性事件苗头隐患增多的情况,为提高出入境人员、涉外企业员工及

港区群众的知法守法意识。近日,日照边检站部署开展了为期一周的“送法进港区”法律宣传活动,收到了良好效果。

一是做好“宣传功”。针对外轮作业人员成份新、法制观念比较淡薄等实际情况,该站以“便民服务直通车”为平台,抽调各基层一线法制骨干成立法律服务队,派出多个宣传小组深入码头、船头、口岸相关单位,结合发生在身边的实际案例,通过发放宣传资料、讲解典型案例、新旧法比对以及互动问答等形式,向船员、码头工人、港区群众宣讲《中华人民共和国出境入境管理法》、《治安管理处罚法》、《登轮外轮工作人员手册》、《涉外纪律等治安防范、安全生产常识及新形势下口岸安保形势,教育引导企业员工、船员学法、知法、懂法、守法,增强了群众的法律意识和安全防范意识。期

间,共发放“警民联系卡”、《致船长的一封信》等资料160余份,开设法制讲座3场次。

二是上好“咨询课”。活动期间,该站在日照港设置了现场咨询台、开通了“边检法律服务热线”,就作业人员关心的涉法问题及如何正确处理进行了耐心细致、不厌其烦地现场解答,全力提供法律援助,主动热情地帮助群众解决实际困难。

活动期间,共答复咨询19人次,受到了群众的普遍欢迎和一致好评,收到了良好的社会效益。

三是当好“服务员”。通过深入走访服务单位和员工,了解企业生产和员工工作生活的困难,

积极做好安抚工作。同时认真听取他们对新形势下口岸管控、边检执勤执法及服务工作的意见和建议,积极改进工作方法,帮助企业渡过难关。

截至目前,共走访服务单位10家、员工76人次,帮助服务单位排查安全隐患3处,为企业办好事5件。

通过开展“送法服务周”活动,进一步提高了广大人民群众及服务对象对边防法律法规的熟知率和认知度,增强了自觉守法、护法意识,对加强口岸单位间协作、提高综合防范能力、保障通关顺畅有序和口岸安全稳定起到了较好的促进作用。

(张连强)



网友互动

有什么新鲜事想告诉大宋?

@齐鲁晚报今日日照:眼睛是心灵的窗户,10月10日是世界爱眼日,对于很多年轻人来说,眼镜成了不可缺少的一个工具。想让眼睛不近视,保持一个良好的用眼习惯非常重要。看看网友们自己如何用眼吧。

公开 发布

电脑看久了,眼睛就干涩难受,可是由于工作还不得不看,没办法只能滴眼药水缓解,据说滴眼药水滴久了,对眼睛也不好。到底该怎么拯救你我的眼睛?

要慎选眼部化妆品

@樱桃小玩子:到了爱美的年纪,又不想让像酒瓶底那么厚的眼镜毁了自己,就只能戴隐形眼镜了,每天摘拿很是麻烦。现在工作需要用到电脑,眼睛经常干涩,在试了很多款眼药水后效果并不明显,现在会隔一段时间出去活动活动,到远方眺望一下。

@心灵在努力的路上:经常化妆的女孩可以尝试少画眼妆,因为一些内眼线或化妆品本身对眼睛是有刺激的。如果到了用眼霜的年纪,可以用几款效果明显的眼霜辅助按摩,在刺激眼部血管,加强血液循环的同时也可以对眼部起到很好的按摩作用。切记当眼睛不适时,不要随便用手擦拭,手上细菌容易通过这种途径伤害眼睛。

本报记者 杜光鹏 整理