

## 民生一线·全国“爱眼日”特别策划

## 关注眼健康 守护精彩“视”界

科学用眼，避开这些常见的「坑」

如今，无论学习、工作还是娱乐，电子设备几乎“须臾不可离”。人们的用眼强度大幅增加，随之而来的是日益突出的近视、干眼症、视疲劳等问题。在首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师陶勇看来，科学用眼护眼，需要避开一些伤害眼睛的“坑”。

“如玩手机，不建议侧躺在床上玩以及在昏暗光线下关灯玩。”陶勇说，侧躺玩手机时，双眼与手机屏幕的距离、角度均不一致，长期保持这种姿势会导致双眼视力出现偏差，甚至诱发斜视或加重近视度数。压迫一侧眼睛还会影响血液循环，加重眼部疲劳。“使用电子产品时，离得远一点眼睛会更舒适，这和人眼睫状肌的调节力有关。一般来说，手机与眼睛距离应不少于33厘米，此时人眼睫状肌的调节力是眼睛可以较长时间耐受的负荷上限。”

“通常来说，用眼环境亮度要保证稳定又明亮，不能忽明忽暗，也不能昏暗无光。关灯玩手机，瞳孔会放大以获取更多光线，从而增加青光眼急性发作和视网膜受损的风险。”陶勇进一步解释，但不能走向另一极端，比如，户外暴晒时要佩戴太阳镜，因为强烈的紫外线可直接穿透角膜、晶状体、玻璃体，增加损伤视网膜的风险。

使用手机等电子产品时间也不宜过长。“长时间玩电子产品会让眨眼次数明显降低，从而导致眼睛泪液分泌减少，引发眼睛干涩、红肿、刺痛。”陶勇介绍，养成健康用眼习惯可从执行“20—20—20”原则做起，也就是用眼20分钟，抬头看20英尺(约6米)外的物体20秒，放松人眼睫状肌，缓解眼疲劳。

错误使用眼镜也会损害眼睛。“如果近视高于100度，就要遵医嘱佩戴眼镜，不然会迫使眼睛过度调节，加速近视发展。”陶勇说。对于隐形眼镜，每天佩戴时间不宜超过8小时，洗澡或游泳时不要佩戴。“长时间配戴隐形眼镜会阻碍角膜与空气的直接接触，导致角膜缺氧，增加角膜损伤或感染风险，还可能引起角膜水肿、新生血管等病变。”陶勇说。

不少干眼症患者会选择滴眼药水缓解眼睛干涩，陶勇提示，常见的非处方眼药水多含防腐剂，过度使用容易扰乱眼表微环境，进一步破坏泪液的成分和稳定性、加重干眼症状。部分“网红”眼药水为缓解眼红添加血管收缩剂或激素，不当使用有导致青光眼甚至失明风险，因此使用眼药水要在专业医生指导下进行。

护眼需要养成良好的生活、卫生习惯。“长期熬夜会打乱人体生物钟，影响内分泌系统，导致眼部血液循环不畅，加重眼疲劳。”陶勇说，未洗手直接揉眼极易将病原体带入眼内，引起结膜炎、角膜炎等眼部感染疾病。应当养成勤洗手的习惯，尽量避免用手直接接触眼睛。

本期统筹：李祉瑶

今年6月6日是第三十个全国“爱眼日”，主题是“关注普遍的眼健康”。眼健康涉及全年龄段人群，普及科学用眼知识，提升公众对眼健康的重视尤为重要。哪些不良习惯对眼睛伤害很大？护眼产品如何科学选用？老年人如何预防和发现眼部疾病？记者在多地进行了采访。

——编者

## 护眼产品种类多，正确选用需注意

本报记者 姜晓丹

市面上打着“护眼”旗号的产品层出不穷，有的自称能防止伤害眼睛、放松眼睛，有的宣传有营养眼睛的功效。这些产品是“智商税”，还是确有功效？

在防伤眼的产品中，防蓝光是最常见的，如防蓝光眼镜、防蓝光屏贴等。不少人认为，蓝光是损害眼睛的重要因素。实际上，蓝光在生活中无处不在，并不全是有害的。

广东中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科胡音医生介绍，大剂量、长时间暴露在蓝光下，会对晶状体、视网膜等造成影响，也会诱发角膜上皮细胞凋亡、减少眨眼频率，进而影响眼表健康，加重干眼症状。但目前市场上质量合格的电子产品，蓝光剂量均控制在低于标准的安全阈值，正常使用手机、电脑所接触的蓝光一般不会对眼睛造成损害，目前也没有蓝光导致近视、白内障的直接证据，因此一般人可以不必佩戴防蓝光眼镜等产品。

对于长时间使用电子设备、已有视网膜病变或做过白内障手术的人，使用合格的防蓝光产品可过滤掉一定程度的蓝光，从而减少对眼睛的刺激和损伤。胡音说，这部分人群也可选用墨水屏产品，因为墨水屏无频闪，提供了接近纸质书的阅读体验，屏幕不发射蓝光，也能减少出现干眼和视疲劳症状。

放松眼睛的产品，如蒸汽眼罩、护眼仪等，能起到日常保健作用，因为热敷、按摩能促进眼部血液循环、放松眼部肌肉，还有助于稳定泪膜，从而缓解干眼症状。注意使用方法，如眼部热敷的合适温度应控制在40—45摄氏度之间，每次热敷时间以10—15分钟为宜，避免温度过高烫伤皮肤，眼球按摩产品则需避免过度压迫眼球。

除了外用产品，不少人还会选用β—胡萝卜素、叶黄素等保健品来营养眼睛。胡音介绍，β—胡萝卜素和叶黄素都属于类胡萝卜素，是天然抗氧化剂。β—胡萝卜素在体内可转化为维生素A，有助于维持眼睛的正常视觉功能，叶黄素则广泛分布于人眼的黄斑区和晶状体。这些类胡萝卜素能够吸收短波长的可见光，保护视网膜和晶状体免受光化学损伤，可作为辅助成分保护眼睛健康，预防眼科疾病。但想要补充这些营养素，不一定非要吃保健品，通过蔬菜、水果等食物补充更好，如果补充不足，可选择含量足够且好吸收的营养品，务必购买正规商品，看清成分与效果介绍。

胡音特别提醒，部分护眼产品在一定程度上能够预防或缓解眼部疾病，但这些产品大多只起辅助作用，不能因为使用了护眼产品，就“任性用眼”。

## 老人视力下降不必干预？这是认知误区

本报记者 李凯旋

“人老了，眼睛看不清喽。”一些老人常常如此感叹。老年常见眼部疾病有哪些？老人视力下降需要干预吗？老人该如何保护眼部健康？

多种眼部疾病在老年群体中高发。研究数据显示：白内障在60—89岁人群的发病率约为80%，90岁以上人群发病率高达90%；飞蚊症在50岁以上人群中发病率约为70%。

许多老年人觉得视力下降很正常，这是一种认知误区。”四川大学华西医院眼科副主任、主任医师唐莉说。

对眼健康认识不足，容易导致老年群体选错治疗方法。有人迷信偏方用“草药”洗眼，结果药物入眼伤害了角膜；还有人自以为患上白内障，拖了几年才到医院做手术，结果确诊青光眼晚期，视力已不可恢复。

事实上，多数老年眼病可防可控，关键在于早发现、早干预。比如，早期青光眼需要通过体检发现，出现症状就医时往往已是晚期；糖尿病视网膜病变患者若每年查眼底，可降低

90%的失明风险。唐莉推荐用以下方法自查眼部疾病：交替遮盖单眼比较两侧视力，可以发现隐匿的单眼视力下降；用门诊柜作为参照物，可以粗略检查视野是否缺损；注视直线是否变形，或看小方格子纸张，可以自查黄斑病变。

老年眼部疾病是否有迹可循？唐莉介绍，白内障患者往往看东西逐渐模糊，夜间视力明显下降；青光眼患者则会有眼睛胀痛伴头痛、看灯光出现彩虹圈、视野变窄等症状。“定期体检很重要。”唐莉建议，60岁以上老人每年进行一次眼科检查，若患有糖尿病则每3—6个月查一次眼底。若出现视力突然下降，眼前持续有闪电样闪光、视野出现“窗帘样”影障、眼睛红肿伴剧烈疼痛、视物变形等情况，需要立即就医。

唐莉建议，老年人科学护眼，要饮食均衡，控制血糖血压。室内光线要适宜，不要过暗。太极拳、散步等运动可以改善眼部血流，而倒立、憋气动作会升高眼压，要谨慎选择。

本报北京6月5日电（记者孙艳）为引导企业诚信合规经营，进一步促进医药集中采购市场的健康发展，国家医保局近日印发《关于进一步完善医药价格和招采信用评价制度的通知》，对医药价格和招采信用评价制度进行修订。

2020年8月，国家医保局印发《关于建立医药价格和招采信用评价制度的指导意见》，根据法院判决或行政处罚认定的药品带金销售和围标串标等案件事实，开展信用评级、分级处置、信用修复等工作。截至2024年底，评定失信企业735家，其中“特别严重”失信企业7家、“严重”失信企业40家、“中等”失信企业76家、“一般”失信企业612家。

这一制度的实施，对于遏制医药购销领域的商业贿赂、带金销售等行为，在营造公平规范、风清气正的医药采购环境等方面发挥了积极作用。

此次修订在坚持原有制度框架的基础上，对评价的档次、依据等做了调整：一是在原有法院判决案例和相关执法行政部门处罚决定的基础上增加了审计报告、审计信息、审计移送处理书等案源信息。二是将“一般”“中等”“严重”“特别严重”四档失信等级调整为“失信”“严重失信”“特别严重失信”三档，并相应从严调整了评价标准。三是精准加大惩戒力度。对失信行为涉及向医疗保障部门（含医药集中采购机构）工作人员行贿的，或在国家组织集中带量采购中围标串标的，一律按“特别严重失信”顶格处罚。对“特别严重失信”生产企业，在中止其全部产品在评价省份的挂网、投标资格的同时，中止其涉案产品在所有省份的挂网、投标资格。四是完善相关程序。进一步完善失信行为的纠正措施，鼓励企业通过降价纠正，不再保留慈善公益捐赠的方式。

## 对失信行为精准加大惩戒力度

全国学生资助管理中心发布预警  
警惕非法“校园贷”陷阱

本报北京6月5日电（记者黄超）全国学生资助管理中心近日发布2025年第二号预警，提醒广大学生警惕非法“校园贷”陷阱。

据介绍，非法“校园贷”近期卷土重来，严重损害学生切身利益。一些不法网贷平台以门槛低、办理快、额度高、利率低为噱头，诱导学生过度消费、盲目借贷，使学生陷入债务困境、面临高利贷风险，部分学生因无力偿还债务而遭受非法催收。

全国学生资助管理中心表示，国家已建立完善的高校资助体系，包括国家助学贷款、国家助学金、勤工助学等资助政策，能够有力保障学生顺利完成学业。如家庭经济困难，可向学校资助管理部门申请资助。确需申请其他商业性助学贷款的，先与父母沟通，认真评估自己的还款能力，到正规银行业金融机构办理。贷款前请务必仔细阅读合同内容，明确贷款的额度、利率、还款方式、违约责任等重要信息，确保合同条款合法合理。

预警称，若不慎陷入非法“校园贷”困境，及时向家长和老师说明情况，留存借款合同、转账记录、催收信息等相关证据，并立即报警，用法律武器维护自身合法权益。

## 京津冀首个医疗器械保税维修试点落地

本报天津6月5日电（记者靳博）日前，位于天津自贸试验区的GE医疗天津基地正式获得商务部批复，成为京津冀地区首个医疗器械保税维修试点企业。基地可在综合保税区外直接承接全球高端医械备品、备件的检测、维修服务。与传统模式相比，这项新业务可将备件维修周期缩短30%。

该基地自2014年建成以来，实现了全品类磁共振的国产制造，还逐步推动了包含超导磁体、梯度线圈、射频线圈等关键部件的国产化进程。目前，GE医疗全球销售的每两台磁共振就有一台产自天津，出口覆盖130国，占天津医械出口总额50%。

本版责编：吕莉 徐阳 李祉瑶

西藏拉萨市第六中学初二(4)班的教室里，15岁的扎西朗杰(化名)正在翻阅复习资料。半个月前，他在南京医科大学第二附属医院接受了心脏房间隔缺损封堵手术。“术后第三天就能下床走动，医生说恢复得很好。”他眼中闪烁着希望，“7月要参加拉萨市中学生生物地理统一会考，我要考出好成绩，将来当医生回报社会。”

一名西藏少年，为何会在江苏南京接受心脏手术？这源自一场东西跨越3500公里、海拔高差4000米的生命接力。

今年4月，南医大二附院“心佑工程”团队深入西藏，开展先天性心脏病免费筛查。在当地政府组织下，31名先天性心脏病及胸廓畸形的确诊患儿于5月中旬抵达江苏接受手术治疗，“心佑工程·西藏行”救治开启。

这是该团队单批次救治西藏患儿病情最复杂、病种最多的一次。患儿中，年龄最小者仅5个月，最大16岁。他们中既有因家庭困难延误治疗的孤儿，也有即将面临考试的学子，还有罹患复杂先心病的危重患儿。

31名患儿中有3例复杂先心病病例：10个月的尼玛次仁

## 江苏“心佑工程”已救治494名西藏先心病患儿

## 跨越3500公里，托起“心”希望

本报记者 白光迪

(化名)同时患有室间隔缺损、房间隔缺损及主动脉缩窄；1岁的梅朵卓玛(化名)三尖瓣下移畸形导致心脏结构严重异常，三尖瓣重度反流让幼小心脏超负荷运转；2岁的格桑巴桑(化名)患完全型心内膜垫缺损，随时可能引发心力衰竭。

“这类复杂先心病在高原地区尤为凶险，缺氧环境会加速病情恶化。”南医大二附院心血管外科主任刘巍说。针对每个孩子的患病情况，该团队分别制定了个性化治疗方案。目前，已有15名患儿完成手术。

考虑到扎西朗杰要参加考试，治疗团队加急分析病情报告，确定手术方案，将手术提前，现在术后恢复良好。”刘巍说。

5月20日，南医大二附院迈皋桥院区迎来特殊时刻——全国首个“心佑小屋”点亮。作为先天性心脏病防治的综合性服务平台，“心佑小屋”将系统承担疾病科普与人文关怀双重职能。

小屋设置专业化展示区域，症状科普海报墙以漫画形式呈现先天性心脏病的典型特征，构建疾病早期识别体系，未来还将开展亲子科普课堂、线上知识问答等系列活动，形成“预防—识别—诊疗—康复”的全链条知识传播链，强化公众对儿童心脏健康的关注意识。

自2014年启动以来，“心佑工程”已免费筛查逾20万名儿童，救治2300余名先天性心脏病患儿，其中西藏患儿494名。足迹遍布新疆、青海、西藏等15个省份，累计行程超100万公里。

“今年，团队会将筛查场所由医院拓展到学校，筛查项目除了先天性心脏病，还增设漏斗胸、鸡胸、心律失常等。”南医大二附院院长李庆国说，在农村和偏远地区，许多孩子不知道自己患有先天性心脏病，因此筛查工作十分重要，需要社会各界的共同关注。

**前线**  
中国共产党北京市委员会主管主办  
编辑出版：中共北京市委前线杂志社

**社论**  
全力打造科技创新高地 为高质量发展注入新动能  
**习近平新时代中国特色社会主义思想**  
高扬中华民族的文化主体性 / 杨煌  
以文化产业发展推动文化强国建设 / 张夏蕊 宇文利  
锲而不舍落实中央八项规定精神  
贯彻中央八项规定精神要坚持正确方法论 / 赵淑梅 裴林林  
涵养廉洁文化 守住为政之本 / 刘菁  
**中国之治**  
坚持守正创新 全面推进中国特色大国外交 / 王越 袁正清  
区域国别研究应致力于提升中国的全球领导力 / 王文  
中国周边外交的实践创新与体系超越 / 李兴  
**理论前沿**  
社会结构深刻变化下的社会治理创新 / 张成岗  
推动数字经济高质量发展 / 郭晓婧  
教育数字化背景下的未来学习中心建设 / 孙晓旭 王报换  
**前线论坛**  
以政府紧日子托举百姓好日子 / 前线特约评论员  
打造更优营商环境 激发更强发展活力 / 前线特约评论员  
当前历史虚无主义的动向与防范 / 尤国珍  
**本刊关注**  
八项规定何以成为作风建设的“金色名片” / 王冠

定价：15元，全年180元 联系电话：010-89152790 地址：北京市丰台区西三环南路1号 邮编：100161

邮发代号：2-100 网址：www.bjqx.org.cn

全国百强社科期刊  
中国出版政府奖期刊提名奖  
中国人文社会科学(AMI)核心期刊

2025年第6期(总第537期) 6月5日出版 要目  
以严实作风推动首都高质量发展 / 本刊记者 丹青  
**新时代 新征程 新伟业**  
习近平总书记关于科技创新重要论述的原创性贡献 / 马一德  
全力推动北京国际科技创新中心建设迈向更高水平 / 张继红  
加快建设世界领先科技园区 / 李俊杰  
**首都实践**  
在首都现代化建设中打头阵当先锋 / 孙新军  
建设农业中关村的平谷实践 / 狄涛  
深耕重点区域典范 推进基层治理现代化 / 李晓涛  
壮大文化产业 助力首都经济社会发展 / 郭万超 田培培  
“四季花海”结出富民果 / 林俊 粟翔  
**人文时空**  
持重治国的北宋贤相 / 马伟宣  
从古物陈列所到故宫博物院 / 刘仲华  
1925年6月：风起潮涌 襄波渐浪 / 冯玲 李桂华  
为官不计当时誉 / 向贤彪  
抚痕见民心 / 汪金友  
谈谈长期主义 / 崔洁  
红色根据地的民心密码 / 刘昊  
**画里画外 插二、插三**

## 新湘评论

中国共产党湖南省委员会主办

编辑出版：新湘评论杂志社

卷首 让铁规矩长出铁牙齿 / 辛湘平  
主题阅读 AI里的哲学  
阅读1 习近平总书记关于推动人工智能健康有序发展重要论述摘编  
——学习习近平总书记关于人工智能的重要论述 / 新华社  
阅读2 从科学技术进步史看人工智能技术发展及趋势展望 / 王耀南  
人与人工智能关系问题的马克思主义哲学思考 / 李章吕  
人工智能技术对社会伦理秩序的影响与应对 / 陈万球 夏雨小小  
阅读3 AI医疗：是模式“颠覆”，还是关系“重构” / 成伟  
AI艺术：是文艺“大众化”，还是“个性吞噬” / 余晔  
AI教育：是“技术赋能”，还是“技术僭越” / 吴亮芳  
AI科技：是“社会助手”，还是“竞争对手” / 卢红波  
AI传媒：是“效率革命”，还是“公信冲击” / 闻晓  
阅读4 AI是“电子宠物”，还是“精神鸦片”？ / 何晓  
AI带来的快乐，是“电子糖果”还是“精神营养”？ / 谢文凤  
阅读5 破解AI过度依赖，打破存在焦虑 / 宋春艳  
洞察AI，接纳AI，驾驭AI / 王沫树  
研究AI，拥抱AI，更要掌控AI / 孙保学  
——人工智能治理的三重维度 / 孙保学  
阅读6 AI与中国AI / 本刊评论员  
**学习**  
科学谋划“十五五”时期经济社会发展 / 刘凯鹏  
袁隆平科学家精神的生成逻辑和价值意蕴 / 辛业芸  
定价：5.50元，全年132元 联系电话：0731-81125576 地址：湖南省长沙市韶山北路1号 邮编：410011

邮发代号：42-1  
网址：www.cnxxpl.com

2025年第11期(总第823期) 6月1日出版 要目

**实践**  
给“大车”减负 为“小马”赋能 / 胡忠志  
抓实耕地保护宣传 助力粮食安全根基 / 彭小云  
协同推进医卫类高职业毕业生充分就业 / 周爱民  
**先锋**  
以爱育人 终成栋梁 / 陈万球  
记2025年全国先进工作者黄斌 / 佟秋月  
**湘江时评**  
莫以“出格”谋“出圈” / 郑勇钢  
处世贵谦不可追 / 王晓河  
**岳麓讲坛**  
提升人工智能大模型可信性和可用性势在必行 / 徐凌霞 徐清源 单志广  
**研究思考**  
新媒体矩阵中意识形态话语的“重塑”之路 / 刘炎飞  
推动理想信念教育常态化制度化 / 郭卫平  
拥抱数字时代，释放高校公共数据潜能 / 谢治曼  
以“大思政课”为抓手 提升高校思政引领力 / 徐虹  
用文化为思想政治工作赋能 / 周亦翔  
**红色记忆**  
抗战文学：以笔为枪的铁血抵抗 / 夏昕 罗付金 陈文娟  
**经典赏析**  
邓小平同志关于重视发展高科技的一组论述 / 邓小平  
牢牢掌握人工智能发展和治理主动权 / 宿凌  
**橘子洲头**  
一粒种子的前世今生 / 梁瑞郴  
历史光影里的石鼓书院 / 唐臻科  
**开放**  
言 让长株潭一体化激活发展新动能 / 辛声

地址：湖南省长沙市韶山北路1号 邮编：410011