

服务窗·全国“爱眼日”特别策划

“爱眼日”将至，请看这份护眼手册

今年6月6日是第三十一个全国“爱眼日”，主题是“人人享有眼健康”。

眼健康贯穿全生命周期，加强科学用眼知识普及、提高公众对眼健康的重视程度十分重要。防蓝光眼镜、网红眼药水是“神器”还是“智商税”？做了近视手术就可以一劳永逸吗？老年人视力下降是正常衰老还是疾病信号？如何预防和治疗老年眼部疾病、提升老年人生活质量？

本期“服务窗”栏目推出全国“爱眼日”特别策划，邀请专家解答关于眼健康的疑问，帮助大家科学护眼。

—编者—

护眼没有“一招鲜”，科学用眼最关键

本报记者 程远州

防蓝光眼镜、护眼仪、叶黄素，是“神器”还是“智商税”？

市面上很多护眼产品在宣传中被包装成防近视、缓解疲劳、修复视力的“神器”。对此，中山大学中山眼科中心主任梁凌毅表示，从临床角度看，眼健康管理首先应建立在科学检查、明确诊断和规范干预基础上，因此这些产品不能简单地有用或没用，关键要看其适应证，以及公众期待是否合理。

梁凌毅说，以防蓝光眼镜为例，很多人以为戴上后就能预防近视、保护眼底。实际上，并不能把佩戴防蓝光眼镜等同于近视防控手段。对部分人而言，合适的镜片可能有助于降低眩光、改善视觉舒适度，但如果因此延长连续用眼时间，反而得不偿失。

对于目前市面上销量很大的护眼仪，梁凌毅表示，热敷、按摩等方式可能让一部分干眼、睑板腺功能异常或视疲劳人群感觉舒服，但这不是万能的疗法。若出现持续眼红、眼痛、视力下降、畏光、分泌物增多等症状，不宜自行反复使用仪器，而应及时就医。使用护眼产品不能替代科学用眼、规律作息、医学检查和规范治疗。

梁凌毅介绍，叶黄素是视网膜黄斑区重要色素成分，深绿色蔬菜、玉米、蛋黄等均可提供。对于饮食结构较差、特殊眼底疾病风险人群，是否补充叶黄素应听从医生建议。健康人群不必盲目大量服用保健品，更不能把保健品当药品。

盯着电子屏幕的时间长，眼睛干涩怎么办？

中青年群体最常见的眼部问题之一，是“看屏幕看久了眼干、眼酸、视物模糊”。中山大学中山眼科中心主治医师王梦怡介绍，这类问题常被称为数字视疲劳或视频终端综合征，与长时间近距离用眼、眨眼次数少、环境干燥、屏幕亮度不合适、屈光矫正不准确等因素有关。

王梦怡介绍，正常情况下，人每分钟会眨眼多次，泪膜随之均匀覆盖眼表。但专注看电脑、手机时，眨眼次数会减少，且不完全眨眼增加，泪膜容易不稳定，导致眼睛干涩，有异物感、烧灼感、酸胀感。王梦怡建议，可遵循“20—20—20”原则科学用眼：每近距离用眼20分钟，向20英尺即约6米外远眺20秒。在实际操作中，也可每工作40至50分钟起身活动、远眺、眨眼放松。

其次，要调整屏幕和环境。王梦怡建议，屏幕位置应略低于视线，距离保持在一臂左右；屏幕亮度与环境光相匹配，避免在黑暗环境中长时间看亮屏；空调房或干燥环境中，可适度增加空气湿度。



图①：四川乐山，医生正在为老年人进行眼科检查。

图②：江西吉安，医生指导学生做眼保健操。

曾玲摄(影像中国)

本期统筹：刘子赫

王梦怡介绍，中山大学中山眼科中心的研究发现，采用“笑的训练”可以缓解干眼的不适症状，且效果不亚于常用的人工泪液滴眼液，其中可能的机制为：在大笑时，腹式呼吸能激活自主神经，进而刺激泪液的分泌。同时，大笑时眼睛会不自觉地眯起，眼轮匝肌随之收缩，这一过程会挤压眼皮的睑板腺，促使油脂分泌并排出，从而增强泪膜的稳定性。可按照拼音拼读的方式开展“笑的训练”，以“hi—hi—hi，哈—哈—哈，茄子—茄子—七喜—七喜—七喜，哈—哈—哈—哈—哈—哈”为1条完整的口令，30遍口令为1次训练，每天进行训练4次。

网红眼药水真有奇效吗？

“门诊中常见一些患者长期自行购买网红眼药水，感觉一滴就清凉，眼红立刻缓解，于是频繁使用，但是短暂舒服的背后，可能隐藏风险。”梁凌毅提醒，一些眼药水含有收缩血管成分，能让眼睛暂时“变白”，但长期使用可能导致反跳性充血，越滴越红。尤其需要注意的是，有些患者把抗生素类、激素类眼药水当作普通消炎药使用，这样可能掩盖病情，甚至诱发眼压升高、角膜感染加重等问题。

梁凌毅介绍，使用眼药水应注意三点：一是看清药品成分和适应证，不迷信“进口”“网红”“清凉感”；二是眼药水开封后注意保存期限；三是儿童、孕妇、青光眼患者、角膜病患者等特殊人群，应在专业医师指导下用药，不要自行用药。

做了近视手术，就可以一劳永逸吗？

近年来，近视手术受到不少人关注。王梦怡表示，近视手术包括角膜激光手术、眼内晶体植入手术等，可以帮助符合条件者摘掉眼镜或减少对眼镜的依赖，但它并不是“治愈近视”，更不是“一劳永逸”。

王梦怡介绍，近视手术改变的是眼睛的屈光状态，使光线能够更准确地聚焦到视网膜上。对于高度近视患者而言，即使术后裸眼视力提高，眼底病变等风险仍然存在。因此，高度近视人群术后仍需定期检查眼底。另外，术后也要遵医嘱用药、复查，避免揉眼，合理用眼。若术后继续长时间熬夜、近距离高强度用眼，仍可能出现视疲劳、干眼或屈光度回退等问题。

“保持眼健康，需要贯穿全年龄段、全生命周期的健康管理。”在梁凌毅看来，护眼最朴素而有效的办法是建立良好的生活方式：白天多到户外活动，近距离用眼注意休息；保证睡眠，均衡饮食；不在走路、乘车时或昏暗环境中长时间看手机；出现眼部不适症状及时就医。



老年护眼有重点，这些常识很重要

本报记者 施芳

“人老眼花，不用管”，这种说法对吗？

“人老眼花，不用管”是不少老年人固有的想法。北京大学人民医院眼科主任医师黎晓新介绍，这是老年眼健康防控中较普遍、危害较大的认知误区，也是很多老人眼病拖成重症的主要原因。

正常的眼部衰老，只会出现轻微老花、看远处吃力等表现，不会出现视力突然下降、视物扭曲变形、视野有盲区、眼前固定黑影等症状。老年人出现的各类视力问题，大部分情况下不是自然老化，而是白内障、青光眼、老年黄斑变性等眼病引发的病理改变。这类眼病早期干预效果显著，若一味拖延，会损伤视神经、视网膜，造成永久性视力丧失。

结合大量临床案例，黎晓新梳理出老年人最典型的四大护眼误区。

误区一：看得清楚，眼睛就没毛病。很多老人凭借自我感觉判断眼健康，觉得看得清就不用查眼睛。事实上，青光眼、糖尿病视网膜病变等高危眼病，早期几乎没有不适症状，视力也不会明显下降，但眼底损伤却在悄悄进展。等察觉到视力异常时，视神经和血管损伤往往已经不可逆。因此，眼健康不能靠“感觉”判断，定期专业筛查才是排查隐匿眼病的唯一方式。

误区二：白内障要“长熟了”再做手术。这是流传很久的错误认知。如今眼科微创技术已经十分成熟，只要白内障影响日常看东西、影响生活，就可以手术治疗。如果拖延等待，会导致晶体硬化、眼压升高，极易诱发继发性青光眼、眼底炎症等严重并发症，不仅增加手术难度和治疗风险，还可能造成永久失明。

误区三：老花镜随便戴一副就行。不少老年人为了省事，直接购买街边成品老花镜佩戴，从不做专业验光。实际上，每个人的双眼度数、屈光状态、瞳距不同，佩戴不合适的眼镜，会持续加重视疲劳，加速眼部老化，还会掩盖青光眼、黄斑病变的早期信号，耽误病情诊治。佩戴老花镜必须经过专业验光，精准适配自身眼部情况。

误区四：眼睛不痛不痒，就不用治疗。一些老人秉持“不痛不治”的观念，但临床上绝大多数的老年致盲眼病，都属于无痛隐性眼病。老年黄斑变性、慢性青光眼、糖尿病视网膜病变等，发病过程几乎没有疼痛、瘙痒等不适，但却会持续破坏视功能，是老年人失明的主要诱因，绝对不能凭借有无痛感判断病情轻重。

如何精准区分三大高发老年眼病？

白内障、青光眼、老年黄斑变性，是威胁老年人视力的三大高发眼病。三者都

会造成视力下降，但发病特点、症状表现、危害程度不同。黎晓新给出简单易懂的区分方法，方便老年人自我辨别、及时就医。

白内障是老年人中非常高发眼病，由眼球晶状体浑浊引发。典型表现是看东西发灰、模糊不清，怕强光，夜间看灯光有眩光，视力会慢慢变差，全程没有疼痛感。该病可以获得良好治疗效果，属于可逆性眼病，通过微创手术置换人工晶体，绝大多数患者可以恢复清晰视力。

青光眼因眼压异常升高、高眼压持续压迫视神经造成损伤，被称为“沉默的视力杀手”。该病隐匿性极强，早期多无明显症状，部分人会出现轻微眼胀、头痛、视野变窄、看东西有盲区等症状，日常走路频繁撞物、看不清周边景物是典型信号。青光眼造成的视神经损伤无法逆转，拖延不治会逐步丢失全部视野。

黄斑是眼底负责精细视力的关键组织，50岁以上人群属于黄斑变性的高发群体。该病最典型的特征是视物变形，原本笔直的门框、窗框、书本线条会弯曲，同时伴随中心视力骤降、视野中心出现固定黑影等问题。该病进展快、致盲率高，是老年人中心视力永久受损的首要病因，必须做到早筛查、早干预。

慢病老人应当如何维护眼底健康？

患有糖尿病、高血压的老年人，是眼部疾病的高发人群。很多慢病患者只关注血压、血糖数值，却忽视眼底健康。临床数据显示，糖尿病视网膜病变、高血压眼底出血，是中老年人突发性失明的主要诱因。

长期血糖、血压控制不稳，会持续损伤眼底微血管。这类损伤早期十分隐蔽，没有任何明显不适，但会日积月累、持续加重。一旦出现视物模糊、眼前黑影、视野缺损等症状，大多已经出现眼底出血、视网膜脱离等严重病变，治疗难度大幅提升，视力也很难恢复至理想状态。

黎晓新表示，患有高血压、糖尿病的老年人，每年做一次专业眼底检查，可规避90%以上的慢病相关性失明风险。她建议，普通慢病患者每年完成一次眼底筛查；病程超过10年、血压血糖控制不稳定的高危人群，每半年复查一次，实现眼病早发现、早干预、早治疗。

清晰的视力对提升老年人的生活质量非常重要。老年护眼的关键，就是摒弃错误认知，学会辨别高发眼病，坚持定期眼底筛查。主动规避护眼误区，坚持科学防控、早筛早治，才能有效守护晚年清晰“视”界，保障高质量老年生活。

(钟艳宇参与采写)

“才聚文旅 职引未来” 人才招聘专项行动开展

重点挖掘旅游演艺、游戏动漫等领域人才需求

本报北京6月4日电 (记者丁雅诵)教育部、文化和旅游部日前印发通知，面向文旅行业各类用人单位、高校应届毕业生及离校2年内未就业毕业生，联合开展2026年“才聚文旅 职引未来”人才招聘专项行动，行动于5月至7月、9月至11月分两批次开展。

通知要求，组织系列专场招聘，国家大学生就业服务平台设立“全国文旅行业面向高校毕业生网上招聘”专区，归集发布各地文旅行业用人单位岗位招聘信息。支持各地各高校和文旅企事业单位开展直播带岗、视频双选会、企业云宣讲等活动。做好定向访企拓岗，组织学科专业对口高校校院两级领导班子成员，主动走进文化产业园区、大型文旅项目、重点文旅企业及景区、夜间文旅消费集聚区等，深入开展定向访企拓岗。重点挖掘旅游演艺、游戏动漫、数字文旅、沉浸式体验、文化创意设计、非遗保护传承、艺术表演、新媒体营销、文旅投融资、文旅供应链金融等领域人才需求。

通知明确，结合文旅领域用人单位特点，及时汇总国家和地方层面出台的扩岗补助、税收优惠、培训补贴、社保补贴、创业担保贷款、失业保险稳岗返还等促就业政策举措。鼓励文旅行业用人单位和高校建立文旅人才供需对接机制，依托教育部供需对接就业育人项目平台，校企联合开展定向人才培养、就业实习基地建设、人力资源提升、职业技能培训等项目合作。

市场监管总局发布《2025年特殊食品安全形势报告》 今年将开展特殊食品安全监管专项行动

本报北京6月4日电 (记者林丽鹂)市场监管总局近日发布的《2025年特殊食品安全形势报告》显示，2025年特殊食品安全形势总体稳中向好，注册备案工作平稳高效，监管制度体系更加完善，风险防控机制不断健全，年度抽检合格率99.72%，特殊食品质量安全水平持续提升。

特殊食品包括保健食品、特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方食品等。2026年，特殊食品安全监管工作将持续强化全链条监管衔接，聚焦原辅料风险隐患，提升智慧监管能力，加强国际监管进展跟踪，努力实现“十五五”良好开局。

在聚焦原辅料风险隐患方面，监管部门将严格特殊食品安全性、科学性和质量可控性审查，严格现场核查和抽样检验，探索建立新技术风险应对机制，提高我国特殊食品关键原辅料供应链安全性和稳定性。

同时，开展保健食品护老提升专项行动，婴幼儿辅助食品安全监管“守护成长”提升行动，深入开展网络食品销售虚假宣传专项整治，进一步规范特殊食品生产经营秩序，提升广大消费者的满意度和获得感。

江苏建成覆盖全省的 近视防控智能大数据平台 已完成超176万名学生的视力监测

本报南京6月4日电 (记者王伟健)记者从江苏省教育厅、江苏省疾控局联合主办的“爱眼日”主题宣教活动现场获悉：江苏已建成覆盖全省的近视防控智能大数据平台，已完成超176万名学生的视力监测。该平台由南京医科大学承建。

南京医科大学发挥视觉光学专业优势，将数智技术融入医学教育与社会服务，建立近视防控智能大数据平台，构建“医教协同、家校联动”的防控体系。南京医科大学视觉光学系主任蒋沁介绍，学校通过自主研发的自助视力筛查仪，将获得的视力数据实时上传至平台，平台采用全自动筛查模式检查数据，经人工智能大模型分析后，自动向教师和家长推送预警信息与个性化干预建议。平台还给每个学生建立档案，对学生的眼健康进行长期跟踪观察。据统计，近视防控智能大数据平台已实现江苏省13个设区市全覆盖，累计完成对2250所中小学、260所幼儿园超过176万名学生的视力监测。

广西加强柳州地震后物价监测 物价波动幅度在2%以内

本报南宁6月4日电 (记者庞革平)记者从广西柳州市发展改革委部门获悉：柳州市5月18日发生5.2级地震后，广西壮族自治区、柳州市两级发展改革委启动应急价格监测机制，重点紧盯药店、商超、农贸市场等经营主体价格动态，对粮油、肉蛋、蔬菜等抗震救灾重要生活必需品开展常态化应急价格监测，全面掌握物资存量、价格波动等关键信息，实行“每日监测、精准采集、及时上报”的闭环管理。

从监测情况看，地震发生以来，柳州市及广西其他13个设区市的重要民生商品供应充足、品种丰富，政府、商业储备充足在库，“米袋子”“菜篮子”的商品价格整体保持平稳，其中粮油、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋、水果、方便面、火腿肠、矿泉水等民生商品的价格与地震前相比，波动幅度在2%以内。下一步，广西壮族自治区发展改革委将继续开展价格应急监测工作，特别关注柳州地震灾区重要民生商品以及水泥、钢材等重建物资的供应、储备、价格波动等情况，做好价格分析与价格临时干预预案，确保广西全区特别是柳州市的重要民生商品及重建所涉物资的价格稳定。

重庆出台青年创业促进条例

本报重庆6月4日电 (记者姜峰)近日，《重庆市青年创业促进条例》经重庆市六届人大常委会第二十三次会议表决通过，将于7月1日起正式实施。

条例聚焦优化青年创业环境，激发青年创业活力，以青年创业带动青年就业，推进重庆全市域青年发展型城市建设。鼓励和支持青年开展电子商务、文化创意、旅游休闲、健康养老、物流配送、餐饮零售、家政服务等领域创业，开展知识赋能、体验社交等业态创业，开展科技创业、产业创新、业态创新、模式创新、服务创新等创新驱动型创业。

条例明确，市、区县(自治县)人民政府应当加强对青年创业促进工作的领导，将青年创业促进工作纳入国民经济和社会发展规划，建立健全工作协调机制，协调解决青年创业促进工作中的重大问题，所需经费列入本级财政预算。