

每5个人里就有1个干眼患者

过多使用电子产品是近年来发病快速上升的重要原因

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到，近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代，干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年，山西省眼科医

院角膜病科主任医师韩玉萍发现，来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5，现在基本占到1/3甚至是一半，原来以中老年患者为主，现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说，“无论从患者数量还是人群来说，干眼

成为一个很普遍的现象。”干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状，这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解，重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊，以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大，而且是不断增加的，连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到，中华医学会

眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出，我国干眼的发病率大约在21%至30%，即至少每5个人里就会有1个患病，此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据，但多位业内人士表示，当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到，引发干眼的原因有很多，空气污染、气候干燥等环境因素，糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响，近视角膜手术、白内障手术，过敏，心情焦虑紧张等，都可能会造成

干眼。其中，过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏

幕在我们工作生活中大大普及，一些年轻人工作压力大、加

班熬夜是家常便饭，一些人沉迷手机，每天刷手机的时间在8小时以上，这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医

院主任医师沈政伟说，人在注视屏幕时往往注意力高度集

中，眨眼次数减少，眼表暴露增多，泪液蒸发过快，造成干眼。

此外，长期使用隐形眼镜护理液会加重干眼。

时下女性喜好化妆、做眼周

干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示，干眼分为不

同的类型，治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”，泪液中水分缺

乏，就补充人工泪液，黏蛋白缺

乏可以使用相应药物，睑板腺功

能不好就通过睑缘清洁、热敷、

睑板腺按摩等物理治疗改善。

热敷对于缓解干眼有积极

作用，但一些人以为温度越高、

持续时间越久，效果越好，甚至

会戴着眼罩睡觉。专家提醒，

温度过高可能会造成表皮损

伤，加重局部炎症，因此热敷温

度要适宜，热敷时间最好不超过15分钟，眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反

应时不宜热敷。

专家提醒，要多多注意眼睛

的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜，多去户外活动，尤为重要的是，在使用电子产品时要注意眨眼，保证每分钟眨10次—15次，每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。”据新华社

中国空间站第四批实验样品顺利返回

新华社北京6月5日电 记者从中国科学院获悉，中国空间站第四批空间科学实验样品4日随神舟十五号载人飞船返回舱返回地面，在东风着陆场交付由中科院牵头负责的载人航天工程空间应用系统。随后，部分实验样品运抵北京，并将由相关实验科学家开展后续研究。

据介绍，此次随神舟十五号载人飞船返回舱下行的实验样品总重量20余公斤，共下行15项科学项目的实验样品，包括细胞、线虫、拟南芥、再生稻等生命实验样品，以及多种合金材料、新型红外探测器材料、非晶薄膜材料等材料实验样品。

科研人员将对返回的生命实验样品进行分子生物学、细胞生物学、在轨生长发育和代谢等相关分析，通过与地面比对分析研究，解析空间微重力、辐射对于实验样品作用的规律和分子机理，为进一步创制适应空间环境的作物和开发利用空间微重力、辐射等资源提供理论依据。

四川乐山金口河发生高位山体垮塌致19人遇难



记者从四川省乐山市委、市政府获悉，6月4日6时许，乐山市金口河区永胜乡鹿儿坪石板沟发生高位山体垮塌。截至4日20时，搜救工作已经结束，此次山体垮塌造成19人遇难，5人轻微受伤。高位山体垮塌的原因正在调查中。

据新华社

教育部：将实验课开设纳入教学督导

记者6月5日从教育部获悉，教育部办公厅日前印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》，要求加强科学类学科教学，指导地方开齐开足科学课程，通过多种方式补充配齐科学课教师，将学校实验课开设情况纳入教学视导和日常督导，将实验操作纳入中考，遴选一批科技馆、博物馆、研学基地、高科技企业等，作为中小学科学教育实践基地，组织学生

在实践探究中学习。

方案明确，要持续深入开展科普教育，在国家中小学智慧教育平台，开设科普教育专栏，围绕数学、物理、化学等基础学科和人工智能、航空航天、生命科学等科技前沿领域，建设一批优质线上科普教育资源。要推动中小学定期开展科技节、科技小发明、科普读书、寻找最崇拜的科学家等活动，引导学生树立科学理想，积极

开展科学创新实践活动。推动高校实验室、职业院校实训中心、博物馆、科技馆和高科技企业等向普通中小学开放。

方案指出，要根据课程标准，完善相关学科教学装备配置标准，研制中小学实验教学基本目录，推动地方加强中小学实验室建设，支持探索建设学科功能教室、综合实验室、创新实验室、教育创客空间等，鼓励对普通教室进行多功能技术

改造，建设复合型综合实验教学环境。

为提升教师和教研员专业化水平，确保高质量落实课程教学改革要求，方案要求，在各级教师培训中，开展教师评价能力、数字化素养、科学教育等方面专项培训，针对农村地区、民族地区、薄弱学校的实际需要组织专项培训，切实提高教师教育教学能力。

据新华社

烟台夏季惠民车展迎来“满堂红”

日期：6月9日-11日 地址：烟台国际博览中心A馆

6月9日-6月11日，2023烟台夏季惠民车展震撼来袭！本次车展由烟台市商务局指导，烟台市汽车商会主办，烟台鼎成会展文化有限公司协办，将在国际博览中心拉开序幕，历时3天。期间，还将同时举办烟台首届“满堂红·群众舞蹈展演”，开启全民文娱盛宴。

6月10日下午车展喜迎“满堂红”

历届车展，不仅仅是汽车消费的风向标，也成为汽车文化的重要载体，不断在创新引领下，驰骋在汽车消费的最前沿。值得一提的是，2023烟台首届“满堂红·群众舞蹈展演”，也将于6月10日下午在烟台国

际博览中心同期举办。本次活动由烟台市总工会、烟台市融媒体中心、烟台市汽车商会携手各街道办事处、满堂红中老年大学联合主办，烟台日报融媒传播有限公司承办，烟台小报童发行有限公司、烟台市福山区摄影家协会协办。共涉及广场舞、健身操舞、走秀及舞蹈四个群众舞蹈类别，目前报名队伍已经超过150支，报名人数逾3000人。

本次“满堂红·群众舞蹈展演”是该活动的第三场初赛，之前的两场初赛火爆程度可谓一浪高过一浪。参演者、摄影家加上现场观众，场场突破2000人。陆续登台的每一个节目，都

足够惊艳。其中有古典旗袍走秀的清新脱俗，有时尚歌伴舞重回青春，有西域风情别具一格。

烟台融媒官方抖音号直播观看量稳定在五六万人次，该活动带来的社会效应持续发酵。

6月10日下午的初赛，是该活动首次走出社区、与大型展会联合举办。旨在将我市汽车文化与文娱文化进一步相融，尽情展示党的二十大以来丰富多彩的群众生活，提振消费，助力社会经济发展与精神文明升华的双向奔赴。

掀起夏季惠民购车热潮

本次夏季车展主打惠民促销。6月是购车旺季，是经销商

完成厂家半年任务数冲量的关键时刻，各大品牌的经销商为完成上半年的销售任务优惠力度很大，急需清库存，所以此时是最佳购车时机！同时，组委会也正在与各经销商洽谈，为广大市民争取更大的购车优惠。

据介绍，本届车展将汇集国内外众多畅销品牌数百款车型，家轿、新能源车、房车、商务用车、SUV等各类车型应有尽有，涵盖了从燃油车到新能源车，从国产品牌到合资品牌，从低端到高端多种类别，供大家选择。

本次2023夏季惠民车展将是一场车市盛宴，围绕“惠民促销”主题，立足回馈广大烟台市民的购车热情，以拉动汽车

消费为目标，免收门票。

同时，组委会针对县级市民观展不便，特别提供免费的往返大巴车，方便县级市民到车展现场观展，有需要的市民可拨打电话进行咨询，各种优惠与服务，将让您尽享6月夏季惠民促销车展汽车盛宴！

咨询电话：0535-6011599



扫码报名