有关眼睛的谣言你信了多少



做了几十年的眼保健操都是瞎耽误工 夫? 戴眼镜加深近视程度? 网红眼药水"疗 效显著"可长期使用?

明眸善睐、灵动澄澈、目光如炬……作为 心灵的窗户,人们用很多美丽的辞藻来形容 但随着生活习惯的改变、电子产品的 随处可及,"小眼球"有了"大问题"。雪上加 霜的是,还有一些关于眼睛的谣言让情况变 得更糟。记者邀请北京海淀医院眼科主任吉 昂梳理盘点关于眼睛的几大谣言,助力正确 用眼、近视防治。

谣言-眼镜戴上就拿不掉,会加深近视度数

许多家长不愿给孩子配戴眼镜,担心孩 旦戴上眼镜就拿不掉,而且觉得戴上眼 镜会加深䜣初程度。

其实恰恰相反,青少年近视都是轴性近 视(眼轴长度超过正常发育长度导致远处物 体聚焦在视网膜前面,视网膜成像模糊形成 近视),基于目前的医疗技术,轴性近视不可 逆转,只能控制发展。近视而不戴眼镜,必然 导致眼睛过度调节去努力看清楚,其结果只 能使眼调节痉挛,视力疲劳加重,讲而促进近 视度数不断加深。孩子发生近视的年龄越 小, 意味着他发展成高度近视的可能性越大,

镜对控制近视十分重要。

发现儿童近视,及时 到医院验光配镜后,可在 定程度上缓解视疲劳, 再通过改善用眼习惯,近 距离用眼30分钟,间隔 休息5到10分钟,确保室 内阅读照明,并适当增加 户外活动(每天2小时), 近视度数发展才可能得 一般来说,青少 年近视每年进展 0.50D (50度)左右基本是正常 发育结果,如果超过

1.00D(100度),就需要加强防控措施。

谣言-网红眼药水效果超神可长期使用

对明眸的追求使许多爱美的人追捧起明 星同款网红眼药水,认为这样的眼药水可以 瞬间缓解眼部疲劳,消退红血丝,长期使用对 眼睛有益

但事实直的如此吗?

该类眼药水起作用的主要成分包括盐酸 萘甲唑啉、盐酸羟甲唑啉、盐酸四氢唑啉、马 来酸氯苯那敏、硫酸软骨素钠和薄荷脑等。

眼药水之所以能去红血丝是因为主要成 分中含有"肾上腺素受体激动剂",能够有效 收缩血管,减轻眼部充血。红血丝去得快但 还会回来,长期使用不仅形成依赖(不点就 红),而目还会造成瞳孔散大,而管扩张(红的 更重了),严重的甚至可能诱发青光眼,而这 类成分通过鼻黏膜吸收后作用于全身血管还 会升高加压,加重心血管或内分泌疾病。

眼药水中的防腐剂也是对眼睛有害的成 般滴眼液由于反复多次使用均需要添加 防腐剂,很多防腐剂对眼表都有一定程度伤害, 防腐剂如果符合国家标准、且短期使用是不会 造成永久损伤的,但如果长期使用,动不动就靠 下药"来缓解眼睛疲劳无异于杀鸡取卵。

过度用眼,一般阅读或使用电子产品半小时左 右,应闭目休息、眨眼或远眺5到10分钟,感觉 眼干不适,推荐使用不含防腐剂的人工泪液。

谣言三

散瞳验光对眼睛有害

散瞳验光有一个更准确的名字叫"睫状 肌麻痹验光检查",是国际公认的诊断近视的

青少年首次配镜,必须要充分散瞳验 理论上40岁以下人群的眼睛都存在睫 状肌调节,年龄越小,睫状肌调节力越强,未 经散瞳验光而给出的眼镜度数远远大于其实 甚至相当一部分儿童直接验光有-两百度近视,经过充分散瞳后视力为1.0,实

目前临床使用的睫状肌麻痹剂主要有: 1%阿托品滴眼液或眼膏(长效21天)、1%盐 酸环喷托酯滴眼液(中效3天)和0.5%复方托 吡卡胺滴眼液(短效6-8小时)。12岁以下 儿童首次验光,强烈建议使用1%阿托品连 续点眼3-4天后到医院验光,3周后瞳孔恢 复正常到医院确认最终验光结果。

因为散瞳期间存在畏光和视近物模糊, 不建议看书写字,所以家长一定要密切关注 孩子的视力状况,尽量在寒暑假一开始就到

麻痹睫状肌后的验光结果可让医生对该 眼无调节状态下的屈光不正情况做到最小偏 差的了解,按规定操作不仅不会对眼睛产生 损伤,而且有利于控制近视发展。

做眼保健操无法改善视力

有网上传言说:"做眼保健操无法改善视 力,许多学生用脏手按摩反而导致红眼病、眼 部感染等。"难道做了几十年的眼保健操都是 瞎耽误工夫?

眼保健操到底有没有用,要从它的起源 讲起。1959年1月7日出版的《中华眼科杂 验》一文。据参与其中的老专家回忆,当时中 华医学会上海分会进行近视调研,并在上海 市推行了眼保健操。

当时已经明确,眼保健操能够让学生强制 休息眼睛、缓解视疲劳,但不能治疗成年人已经 定型的高度近视。一方面,做眼保健操时,闭目 可以使眼睛得到适当休息;另一方面,按摩眼部 周围穴位能够疏通经络,改善和促进眼部血液 循环,消除和调节眼部紧张;此外,眼保健操舒 缓的音乐也可以在一定程度上缓解精神压力

近年来,有研究者进行过关于眼保健操 对于青少年轻度近视于预的研究,两个月后 用国际标准视力表观察视力变化。结果表 明,眼保健操干预轻度近视有效率高达 85.4%。据《医学理论与实践》刊登的一篇文 章记载,关于新编眼保健操对学生视力低下 的预防效果试验也观察到了相似的结果,新 编眼保健操总有效率为86.4%。

谣言五 眼贴、按摩仪、功能性眼镜等能治愈近视 、

市面上各种眼贴、眼罩、按摩仪、理疗仪、 功能性眼镜等声称能够治愈近视的产品层出 不穷。很多人被商家的广告迷惑,认为这些 产品只要长期坚持使用就能够治愈近视。

事实上轴性近视不可逆转,也就是说轴 性近视不能被治愈只能延缓其发展。青少年 发生轴性近视的同时都在一定程度上存在由 于调节痉挛导致的超过实际近视度数的假 象,只要在医生的指导下通过正确的散瞳验 光或适当休息就能够改善,许多不法机构和 商家正是利用这一简单的医学常识,过度宣 传所谓治愈假性近视的概念。

以眼贴为例,国家药监局从未批准讨任 何有近视治疗功效的眼贴,如果消费者去网 上查一下它们的生产批号以及功能适用,就 会发现不良商家掩人耳目偷换概念的说辞。 因此,建议消费者先杏一杏产品有没有获批 成为药品、医疗器械,有没有得到药械准字, 然后再决定是否购买。 据《科技日报》

青海省人才交流中心就业服务窗

应广大用人单位和求职朋友们的热情期待 周六现场招聘会恢复举办,目前正在试运营。近 期,我中心将举办4场现场招聘活动(详见青海省 人才交流中心2019年6月份招聘会计划),欢迎广 大用人单位和求职朋友们积极参与!

时间	内容	地点
6月15日、22日、29日 (上午9:00—12:00)	周六现场招聘会	青海省人才交流中心 (海湖新区五四西路86号,五四 路与通海路十字路口东北角)

本计划如有调整,将会在青海人才市场网(www ahrasa.com)、人力资源市场官方微信公布、故诸留意。

青海省人力资源市场2019年6月份招聘会计划

联系电话;0971-8258711、8258717 QQ1;1428676232

青海省人才交流中心 2500 元/月,包吃住。**2、资料员**,年龄:35

岁以下,学历:大专以上,专业:土木/工民建筑专业,5年上工作经验。月薪

学历:中专以上,专业:建筑或者暖通或给

排水专业,要求:5年以上工作经验。月薪

5000-8000 元。**4、技术员**, 学历:大专以

上,专业:土木或工民建筑专业,要求:3年

以上工作经验。月薪 5000-8000 元。5、

造价经理,学历:大专以上,专业:土木或

工民建筑专业,要求:8年工作经验,造价

以上岗位要求:1、以上岗位试用期为1个

月,工资按合同工资的80%发放;薪酬福

利:1、福利:带薪休假、节日福利、团队活

动等,食宿,项目部设有员工宿全及食堂。

工作地点:多巴黑嘴村新华联国际旅游城

简历投递邮箱:2374627801@gg.com

管委会大楼10楼1026室

青海诺安检测技术有限公司

3、会计,1名,有3-5年工作经验。

应 聘 方 式:联系人:李女士 15509718118

公司 地址:青海省西宁市生物园区纬二路

1、试验员,5名,建筑工程、土木、环境、化

收样员,4名,计算机、工程类相关专业。

一、任职要求:1、大学专科及以上学历.物

理、化学、生物、土木、工程试验及相关专

业,计量、校准相关专业。2、具备良好的心

理素质和服务意识、沟诵能力。3、责任心

强,具有团队合作精神和大局意识,遵守公

工作,遵纪守法,作风正派,品质良好。二

薪酬福利:1、工资2000-2700元/月(条件优

异者面议);2、提供免费工作餐;3、基本工

司各项规章制度和劳动纪律;4、热爱检测

、公路专业报告、证书编制员。2、前台

Т程师证。月薪8000−12000元。

5000-8000元。**3、电工**,年龄:45岁以⁻

中房集团西宁建筑工程设计有限公司 招聘岗位:建筑设计师2名、暖诵设计师1

名、给排水设计师1名。 岗位要求:男女不限,中级以上职称,工作经

验3年以上,工资待遇:底薪5000+产值。周 末双休,缴纳五险,一经录用享受一切公司 福利待遇。联系电话:13897489250

西宁晨智书刊销售有限公司

图书销售人员5名,客服2名,要求沟通能 力强,能吃苦,有责任心有较强的团队意 识。注:销售出差较多,待遇3000-5000元 (月),试用期6个月,转正后缴纳社保,有销售经验者优先。

联系电话:6287008 13897213356

地址:城中区南山路西印小区 青海博远信息技术有限责任公司

1、客户经理 10人 任职要求:沟通能力及 立变能力较强,根据客户的要求,及时有 效的为客户服务;能撰写客户调研报告和 解决方案: 见习期间可拿提成。2、出纳统 计 1人 任职要求:2年以上出纳工作经 验;掌握会计基础知识、了解一定的财务 管理知识,财税相关专业优先。3、软件工 程师 6人 任职要求:计算机相关专业专 科及以上学历;懂Oracle、MySQL、SQL sever任一数据库;有过2年OA项目实施 经验者优先。公司福利:缴纳四险一金、 带薪年假、节假日福利、法定节假日

四、联系方式:招聘热线:0971-6316899/ 15202515421(方女士)

五、公司地址:青海省西宁市海湖新区万达 广场SOHO1号楼17楼

六、招聘邮箱:qhboyuan@126.com

青海双强实业有限公司

1、资料员(实习),应届毕业生优先,建筑 工程相关专业,会办公软件CAD等,工资

金、公差旅游,按规定交纳社会保险;三、报 $\mathbf{2}(-)$ 招聘会现场提交个人简历·(-)简 历邮寄至邮箱地址:1787866934@qq. com,注明岗位,姓名 四、联系方式 办公 地址:青海省西宁市城北区海湖大道20#联 系人: 祁女士 183 9710 1706

监松机械有限公司

一、销售业务经理招聘条件:26-40岁,男. 有驾照,三年以上驾龄,自带车,有销售经 验者优先。 工作内容:市场品牌推广、新 老用户维护、整机及二手机销售等。

薪酬福利:底薪(3000元+)+奖金+带薪年 假+车补+住宿+午餐+节日福利+五险。 两年以上工作经验、吃苦耐劳年收入

二. 售后. 维修技师 招聘条件·22-40 岁。 男,中专以上学历,汽修行业、挖机司机、工 程机械服务维修行业者优先。 针对工程机械以挖掘机为主的设备进行保 养、维修、客户维护等。薪酬福利:底薪 (3000-6000元)+奖金+带薪年假+住宿/公 交补贴+午餐+节日福利+五险。两年以上 工作经验、吃苦耐劳年收入10万以上。 作地点:青海省内(售后) 西宁公司(维修) 三、内勤人员招聘条件: 22-30岁,女,大专 及以上学历、熟练应用Office软件、责任心强、性格开朗、善于沟通、有团队合作精 神、有独立解决问题的能力。工作内容: 部门业务处理、文件整理、管理等。薪酬 福利: 月收入(3000元+)+带薪年假+公交 补贴+午餐+节日福利+五险。两年以上 工作经验年收入4万以上。

工作地点: 西宁市城北区海湖大道装备制造园 乘坐公交:66、72路至银羚大道西口(公交站牌 外)联系人:**康女士**联系申话:17709786718 资、岗位工资、绩效工资、节日礼金、年终奖

薪资:3000-5000元/月以上岗位转正后均 缴纳五险,双休。 联系电话:15202562577单位地址:西宁 青海锐思信息技术咨询有限公司 经济开发区新材料产业园

青海省人才交流中心招聘求职官方微信

定期发布现场招聘会、专场招聘会动 态、各类用工单位岗位信息、大型企业招录 信息、就业政策及职业指导。

就业服务海量信息及时掌握、祝您迈向成功

地址:青海省人才交流中心(海湖新区五四西 路86号,五四西路与通海路十字路口东北角)

项目策划经理(1名):年龄25-40岁,会办

公软件,有工作经验,大专及以上学历,有良好的沟通谈判能力,责任心强,有上进

工作经验者优先,学历不限,负责各部门用人需求,善于独立思考,应变能力。销售类

及电话销售(2-3名):限女,有销售经验的

优先考虑,中专(或高中)以上学历,具有良

好的沟通能力和团队协作精油, 普通话流

利,良好的沟通应变能力,收入上不封顶,

公司待遇如下:1、公司为其缴纳五大保险

(养老、医疗、工伤、生育、失业),试用期一个月签订合同。2、转正后办理年度调薪,

每年度至少调薪1次。3、在公司服务满一

年及以上的即可享受年休假(全薪假)。

4、试用期满员工,公司为寿星提供80元生

区招待所对面)东方明珠4号楼 公司电话:

检测技术负责人,4名1.年龄:30-55周岁

电力、电子、电气、通讯、计算机、建筑、防

雷等相关专业中级工程师及以上职称;2.

相关检测行业3年以上工作经验;3.熟悉

CNAS、CMA等认证体系薪资:5000-8000

元/月。会计,1名,1,大学专科以上学历,

会计学、财务管理相关专业,限女性;2.熟

悉会计准则以及相关的财务、税务、审计

政策法规:3.三年以上会计工作经验,具有

初级以上职称者优先;4.熟悉国家各项财

会制度和税收政策,熟练使用财务软件

青海中科新能源检测中心有限公<mark>司</mark>

0971-5111571 吴小姐

礼金。公司地址:城中区花园北街(省军

有望成为优秀组织管理及经营人员。

人力资源(1-2名):年龄18-40岁,有



长按上图识别一维码 即可关注本公介

联系申诉:0971-9259711.9259717

青海振宁消防科技有限公司招聘简章 一、招聘岗位:市场拓展及产品技术服务人 员各2名

、要求:1、身心健康、五官端正;2、市场 营销及电子自动化相关专业,有工作经验 者优先:3、具备优秀的表达能力,善于沟 通,有亲和力,有团队精神;4、能熟练操作 相关办公软件,熟悉CAD看图软件等;

三, 薪酬及福利.

1、试用期月基本工资2000元,试用期满后 底薪2800元加提成,逐年递增;2、转正后 十三薪制,购买五险;3、公司实行双休制, 人职满一年享有2天带薪年假;五年以上 带薪10天。联系电话:13997271261

西宁博航信息科技有限公司

1. 技术及售后服务局, 有良好的组织协调 能力,谦虚好学,能吃苦耐劳,有两年以上 工作经验者优先,也可无经验,免费培训, 实行一带一模式。试用期2000元,转正后 底薪3000+提成。

2、商务: 熟悉电脑操作及相关办公软件, 工作踏实认真,试用期2000元,转正 3000+提成:有无同岗位工作经验均可,新 人专门有人负责培训,不收取任何培训费 用,踏实上进具备团队精神和良好的职业 道德。3、库管:熟悉电脑操作及相关办公 软件,工作仔细、认真,年龄28-40岁,男 女不限。试用期2000元,转正3500元。 1、能力突出者每年有一到二次公派外地

学习的机会:2、公司缴纳五险一金:3、工 作满两年者每年享有5天带薪年假;4、有 定的晋升发展空间

联系方式**联系人: 魏女士 18194563711** 李女士 18709718371

地 址:西宁市城西区胜利路59号1号楼1 单元1093室(胜利路申宝大厦)