



“屏奴”一族，如何护眼

记者 赵晓丽

现象：“屏奴”队伍日趋年轻

9日，在市爱尔眼科医院，记者看到一位中年女子一脸焦急，一边拿记事本写下医生的嘱托，一边满怀愧疚地看着身边的儿子。

这位中年女子姓黄，专程带12岁的儿子来检查视力。但检查结果却让黄女士忧心不已，还在上小学的儿子，近视度数竟然直逼600度。

黄女士很自责，两年前她儿子只是患有假性近视，没想到两年之后却成了中度近视，即便坐在第一排看黑板也很吃力，导致成绩直线下滑。

黄女士的儿子并不是个例。如今，越来越多的未成年孩子患有近视。走进小学的高年级班，很多班级已有一小半学生带上了眼镜。

张晓与李峰是一对年轻夫妻，两人的孩子不到四岁，但玩起电子产品来却毫不含糊，手机、iPad上的游戏熟练程度不亚于成年人，已然是个小“屏奴”。生怕孩子眼睛出问题，他们带着

孩子去医院检查。虽然检查结果让他们松了一口气，但两人还是收到了医生的“警告”：孩子还在生长发育期，不能让眼睛过度疲劳。

危害：影响孩子身心健康

在采访当中，记者发现家长都对孩子依赖电子产品感到担忧，但又不知道该如何去保护孩子的眼睛。

爱尔眼科医院视光部主任郭立烨介绍，电子设备上的蓝光对人眼伤害很大，人眼会主动吸收这种蓝光，从而造成视网膜色素上皮的萎缩，再引起光敏感细胞的死亡，日积月累的接触蓝光会对手眼造成巨大伤害。

孩子的视力定型主要是在成年以前。在孩子的生长发育期，特别是在3岁到16岁之间，如若近视，可能会产生终生的影响。

陈女士的儿子便是典型的例子之一。在儿子小楠孩童时期，因为贴着电视机屏幕看电视，在小学四年级时就已经近视200度，而今，读高中的小

楠近视程度已经达到了750度。

带了眼镜后眼睛很容易疲劳，小楠上课听讲要付出比别人多一倍的努力。也因为近视，小楠不爱参加体育活动，身体素质也不是很好。

方法：积极防控科学治疗

那么如何避免“屏奴”生活带来的近视隐患呢？郭立烨认为，家长和孩子都应当转变观念，正面对近视问题，做到预防、控制、治疗。

在信息发达的现代社会，人们既然离不开电子产品，那么家长们应当尽可能地少用设备，用其他的健康娱乐休闲方式引导孩子远离屏幕，例如进行爬山等户外运动、乒乓球远近操作运动，预防孩子患上近视。

如果孩子一旦患上近视，不要直接去眼镜店配一副眼镜敷衍了事。应该带孩子到专业的眼科机构进行眼部检查，制定适合孩子的治疗方案。

在平时的生活当中，要善于调解视觉疲劳。经常远眺和闭目养神。要

教导孩子正确用眼，看书或者看电子屏幕不到1小时，就要让眼睛活动5到10分钟，有效的调节眼部肌肉。

学业繁忙的孩子，可以运用一些小技巧进行眼部锻炼。例如用手握一支笔，尽量在眼前伸直，眼睛紧紧盯住笔，随着手慢慢收回，然后再伸直……循环往复，做5到10分钟，让眼睛不至长时间的保持一种状态。

饮食上要多吃鱼、胡萝卜、水果，补充营养素，尤其是叶黄素、胡萝卜素等眼睛营养必须品，还可以服用一些利于眼睛的复合型维生素。

家长们也可以根据家庭经济条件或者孩子个人眼部情况，选择做双眼视功能检查和相应训练、配戴功能型眼镜、做角膜塑形术以及准分子飞秒激光手术。



全面检查 按时督促 定期复查

赤壁市民有了“健康管家”

本报讯 记者刘子川、通讯员宋明亮报道：“在健康管家的干预下，半年时间，我的血压、血脂都恢复正常了！”5月29日，赤壁市民陈群来到该市健康管理中心复查，结果让他很满意。

陈超去年10月到市健康管理中心体检，体检结果是血压血脂都已达到了临界值。之后，陈超按照医嘱，控制自己的饮食，保持适量运动。在医生的指导下，现在他终于恢复了健康。

据悉，去年6月，赤壁市疾控中心设立健康管理中心后，越来越多的市民乐于到这里检查。原因何在？该健康管理中心负责人高彬说：“以前体检，我

们只是提供体检报告，现在我们还要做好生活方式调查、健康风险评估和后续的健康行为干预。”

去年，健康管理中心被省卫计委指定为全省首批健康管理试点机构之一。目前，赤壁市健康管理中心开展了2500人次的健康管理，“三高”、肥胖等重点人群的危险因素知晓率超过95%，健康行为形成率达到85%。

健康资讯
jian kang zi xun



6月4日，赤壁市红十字会举行“‘阳光奶粉 爱的奉献’红十字六一公益行”首发式，来自赤壁市、嘉鱼县、通城县的三家名优奶粉店共捐赠价值30万元的奶粉，免费送给该市550名贫困儿童、留守儿童。

通讯员 熊道明 邓敏 摄

时刻保持“生命通道”畅通

生命通道畅通，救助生命、逃生自救有路，那么，人们就能及时在险境中脱困。而与畅通生命通道相反，则是堵塞生命通道，封锁了安全出口，关键时刻逃生无门，生命财产安全也受到威胁，而堵塞生命通道也成为许多重大火灾事故中伤亡惨重的一个重要原因。

据咸宁消防部门介绍，根据《中华人民共和国消防法》和公安部《公共娱乐场所消防安全管理规定》，凡新建、改建、扩建或者改变内部装修的公共娱乐场所，其防火设计包括防火分区、安全疏散、防烟排烟、消防给水、装修材料、自动灭火系统和火灾自动报警系统等，必须符合国家有关消防技术规范的规定。建设单位应当将防火设计、装修图纸送当地公安消防机构进行审核，经审核同意后方可动工；在使用或者开业前，应向当地公安消防机构申报，经消防安全检查合格后，方可使用或者开业。

在建筑设计时，应当考虑必要的防火技术措施。超过1500个座位的影剧院和超过2000个座位的会堂、礼堂，其舞台口以及相连的侧台、后台的门窗洞口，都应设水幕分隔。观众厅、舞厅的安全疏散出口，应当根据人流情况合理设置，数目不应少于两个，宽度不应小于1.4米，紧靠门口1.4米以内不应设置踏步。在安全出口和疏散走道上，应设置必要的应急照明和疏散指示标志。室外

疏散小巷的宽度不应小于3米，超过2000个座位的会堂等建筑四周宜设置环形消防车道。

营业期间，娱乐场所必须按规定配备好灭火器材、设置报警电话，保证消防设施、设备处于良好状态，同时确保安全出口和疏散通道畅通无阻，千万不能将安全出口上锁、阻塞。应加强电气防火安全管理，及时消除火灾隐患，不得超负荷用电和擅自拉接临时电线。还要建立全员防火安全责任制，全体员工都应当熟知必要的消防安全知识，会报火警，会使用灭火器材，会组织人员疏散，新职工上岗前必须进行消防安全培训。在营业时间和营业结束后，应当指定专人进行安全巡视检查，特别要注意有无遗留烟头等火种，确认安全后切断电源。

特别提醒市民：若发现任何人员密集场所和公共娱乐场所内“生命通道”被堵塞或被锁住，则可以拨打96119举报投诉电话，消防部门将立即进行核查。

关注消防 远离火灾
咸宁市公安消防支队主办

通城县国有建设用地使用权拍卖招商信息

受委托，湖北诚信拍卖有限公司将于近期公开拍卖出让通城县银山广场北侧地块的国有建设用地使用权。

拍卖出让地块位于银山广场北侧（银山大道与解放路交汇处），东临四庄路，南临解放东路与银山广场，西临银山大道，北临通城县烟草局。用地面积约111亩，用地性质为商住用地，容积率≤3.2，参考价220万元/亩。

该地块作为通城县政务区域核心地段，是中心城区不可多得的商住用地。地块500米区域内沿街汇集通城县人民政府、行政服务中心、财政局、公安局、县人民医院、县一中等单位机构，与全县标志性休闲、娱乐、健身场所——银山广场一

路相隔，生活配套设施完善，地理环境优越，交通十分便利。地块三面临路，地形规整，周边人气旺，是商业、居住的理想之地。该地块所处地段必将成为通城县未来物流、人流、资金流、信息流的黄金交汇处，地块增值空间大，极具投资价值。

有意竞买者，请与我公司联系，查阅相关资料，现场踏勘地块。

联系单位：湖北诚信拍卖有限公司（武汉市江岸区台北一路26号中诚大厦6楼）
联系人：冯小姐18064008875
网址：www.hbcxpm.com
湖北诚信拍卖有限公司
2014年6月12日

米德尔酒店诚聘

前厅收银员5名，餐厅服务员2名，保安员2名、荷台1名，销售专员2名，人事专员1名，可直接到酒店人事部咨询！
地址：银泉大道66号（领秀城对面）
电话：13677155399 肖经理
我们将为您提供：

- 1、有竞争力的薪酬（一线员工：1400—2000元/月）；
- 2、月休四天，另有法定节假日等；
- 3、包吃住，三餐，宿舍有电视机，热水器，wifi；
- 4、带薪年假（一年以上5—20天有薪假）；
- 5、社保，为符合要求的员工购买养老保险。

咸宁市城区供水企业5月份水质检测结果公告

供水企业名称	主要七项指标值												
	浊度(NTU)	标准值(NTU)	耗氯量(mg/L)	标准值(mg/L)	总硬度(mg/L)	标准值(PH单位)	PH值(PH单位)	色度	标准值	细菌总数(CFU/mL)	标准值(CFU/mL)	总大肠菌群(MPN/100mL)	标准值(MPN/100mL)
咸宁联合水务宝塔水厂	0		1		135		8.0	<5		1		未检出	
咸宁联合水务浮山水厂	0		1		154		7.9	<5		未检出		未检出	
咸宁联合水务温泉水厂	0.02	≤1	1	≤3	157		8.0	不小于6.5且不大于8.5	<5	1	≤100	未检出	
咸宁南川源水厂	0.02		1		289		7.6	<5		1		未检出	
咸宁思源水厂	0		2		81		8.0	<5		1		未检出	

注：取水样送检时间2014年5月20日。

咸宁市住房和城乡建设委员会

嘉鱼县世通房地产开发有限公司分立公告

经2014年6月5日股东会决议，嘉鱼县世通房地产开发有限公司(注册资本3000万元)拟派生分立嘉鱼伟诚房地产开发有限公司(注册资本1500万元)公司，嘉鱼县世通房地产开发有限公司继续保存，注册资本变

更为1500万。原本公司的债务由本公司承担，由分立后的公司承担连带责任或者由嘉鱼县世通房地产开发有限公司另行与债权人签订书面债务清偿协议。

根据公司法和相关法律法规规

特此公告
联系人：顾永珍
本公司地址：湖北省嘉鱼县沿湖大道(帝景苑)
电话：0715-6665998
邮政编码：437200
嘉鱼县世通房地产开发有限公司
二〇一四年六月十日