

# 预防近视

# 多给孩子吃这6类营养素

我国儿童青少年总体近视率高达52.7%。其中,6岁以下儿童近视率为14.3%,小学生35.6%,中学生71.7%,高中生80.5%。我国青少年近视率居世界第一,且高发、低龄化趋势明显。天津市疾控中心提示,预防近视除了要养成良好的用眼习惯,吃对食物也很重要,多吃富含这6类营养素的食物有助于保护视力,远离近视。

**花青素** 促进视网膜中视紫质

的再生,从而缓解视力疲劳,预防视力下降,对干眼症、夜盲症也有一定的预防和缓解作用。含花青素的食物主要有黑枸杞、黑米、黑芝麻、黑豆、蓝莓、桑葚、紫茄子、紫薯、紫甘蓝等。

**叶黄素** 属于眼睛视网膜黄斑所必需的一种营养物质,在一定程度上可以防护紫外线和蓝光。辣椒、青萝卜、菠菜、韭菜、水芹、南瓜、猕猴桃、黄桃、蛋黄等食物中均含有叶黄素。

**玉米黄素** 是一种很强的抗氧化剂,能预防老年性黄斑区病变、白内障等眼科疾病。含玉米黄素的食物包括黄玉米、南瓜、橙子、蛋黄、卷心菜、莴苣、菠菜等。

**胡萝卜素和维生素A** 有促进眼内感光色素生成的能力,维持正常的视觉功能,尤其是提升暗视力水平,预防夜盲症。日常可常吃胡萝卜、红薯、芥菜、空心菜、黄瓜、橙子、橘子、猪肝、鸡心。

**DHA** 是视网膜的重要组成物质,当DHA缺少后,会影响视觉功能。海鲜类食物如金枪鱼、黄花鱼、秋刀鱼、带鱼;藻类食物如海藻、海带;干果类食物如核桃、花生等富含DHA。

**B族维生素** 对眼睛的好处主要包括滋润角膜、缓解眼睛干涩,清洁和抑制细菌、促进细胞生长等。平时可常吃三文鱼、牛肝、猪肝、鸡肉、大豆、坚果、葵花子、牛奶等。

(据《今晚报》)

## 冬季不洗脸会让皮肤变好吗?

干净,表面有很多污垢。

《中国皮肤清洁指南》提供了这样的建议:

**频率:**推荐早晚各洗1次。

**水温:**可以随季节而变化,不主张用太冷或者太热的水。

**洁面产品:**日常情况下,提倡

清水洁面。如果工作和生活环境较差,有使用防晒霜、粉底、油类化妆品等特殊情况,则可能需要使用洁面产品。

**注意事项:**

一是洗脸时注意动作轻柔,别过度揉搓面部,以免损伤皮肤。

二是洁面产品尽量避免使用碱性的产品,比如香皂,长期用容易损伤皮肤屏障功能。

最后,要选择干净的毛巾,定期更换,专人专用,用完后清洗干净并及时晾干,以免毛巾上的细菌滋生。

(据《工人日报》)

天气越来越冷,很多人会有不想洗脸的冲动,认为冬季皮肤分泌的油脂较少,出汗不多,没必要经常洗脸。还有人认为,不洗脸,能让皮肤自我修复,变得越来越好。当真如此吗?

其实,皮肤远没有看到的那么

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的察右后旗健康服务大楼项目。项目于2021年8月3日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

### 工程项目建设清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的察右后旗健康服务大楼项目。项目于2021年8月3日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构见报日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理  
固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程有限公司  
2024年12月11日

### 包北至春坤山500千伏线路加强工程

### 环境影响报告书征求意见稿完成征求意见的公开信息

为保障公众环境知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求对该项目建设环境影响的意见。

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1QkY\_FVNpEqgNhN8Z3A3Xg,提取码:6t6j,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司;地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号;联系电话:0472-3658021;国网环科科技股份有限公司内蒙古分公司;(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场一座;联系电话:18248004939)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,可为500kV变电站周边及500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:https://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024\_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交给建设单位,途经:网络及其他联系人:王工;QQ邮箱:406599250@qq.com;地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求意见公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司

### 鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司准格尔旗魏家峁镇魏家峁村黑湾石料厂生态治理项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、项目名称及概况:项目名称:鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司准格尔旗魏家峁镇魏家峁村黑湾石料厂生态治理项目,建设性质:新建,建设地点:鄂尔多斯市准格尔旗魏家峁镇魏家峁村,建设内容:本项目利用煤矸石对黑湾石料厂遗留露天采坑进行回填复垦,主要种植杨树、沙棘、沙打旺、紫花苜蓿。最终回填复垦乔木林地0.3hm<sup>2</sup>,人工牧草地26.0133hm<sup>2</sup>,农村道路3.16hm<sup>2</sup>,灌木林地10.93hm<sup>2</sup>,复垦总面积40.4033hm<sup>2</sup>,采坑容积为2383万m<sup>3</sup>,回填量约2383万m<sup>3</sup>。建设规模:复垦总面积40.4033hm<sup>2</sup>,采坑容积为2383万m<sup>3</sup>,煤矸石回填量约2383万m<sup>3</sup>。总投资:2350万元

二、建设单位名称和联系方式:建设单位:鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司,联系人:陈峰,联系电话:18191290488,通信地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇迎宾大街北,北大居委会十四街坊351号

三、承担评价工作的环境影响评价机构:评价机构名称:内蒙古中海亚生态环境治理有限公司,联系人:黄工,联系电话:13347130376

四、公众参与意见表的网络链接:1、网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HllDoD8plq7FzWcNN1zUA?pwd=7u69,提取码:7u69,2、电子邮件:604655818@qq.com,3、邮寄地址:鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇迎宾大街北鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司

五、环境影响评价报告简本链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1yLMT9Y8FKhvOv13eb6t1Q?pwd=t9cz,提取码:t9cz

六、征求公众意见的期限:本公告自发布之日起10个工作日内。

特此公告

鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司

15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

### 遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

**友情提示**  
新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!  
咨询电话:0471-6659562  
《北方新报》编辑部

## 分类广告

遗失声明 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心