近视能否治愈?关灯看手机危害多大?来看权威解答

现代社会快节奏的生活模式下,电子设备使用时长激增,不良用眼习惯普遍,近视、眼疲劳等问题威胁各年龄段人群的眼部健康。每年的6月6日是全国爱眼日,针对公众关注较高的几类问题,记者采访了首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任医师付晶。

——如何区分真性近视和假性近视?近视能否被治愈?专家表示,区分真性近视和假性近视的金标准是散瞳验光,需要在医院或专业视光机构,使用睫状肌麻痹剂进行散瞳,放松眼部调节肌肉后再进行验光。如果散瞳后仍存在近视度数,说明是真性近视,如果度数消失或明显降低,视物恢复清晰,则为假性近视。

通过佩戴框架眼镜、隐形眼镜或进行近视屈光矫正手术,可以让近视者重新看清远处物体。这些方法属于光学矫正,能有效改善视力,但本质上是"代偿"而非"治愈"。"让眼睛完全恢复到未近视的状态目前无法实现。"付晶说,多数近视是由于眼轴过度增长导致的,而眼轴一旦变长就无法缩短。因此,近视可以通过外部手段矫正视力,但无法从根本上"治愈"眼球结构的改变。

——高度近视会遗传吗?"高度近视是否遗传需要区分类型。"付晶说,由基因异常导致的高度近视具有遗传性,这类近视通常发病早、度数高,可能通过家族遗传给下一代。而多数近视是由于环境因素导致,和近距离用眼过多等不良用眼因素相关,如果近视发生早、进展快也会导致成年后度数超过600度,这种情况通常不直接遗传,而是遗传"易患性",即下一代在相同环境下更容易近视,但并非必然发病。

——戴眼镜会使度数加深吗?付晶说,戴眼镜本身不会导致度数加深。相反,不戴眼镜或佩戴不合适的眼镜可能加速近视进展。研究表明,佩戴足矫眼镜的青少年,近视进展速度比佩戴欠矫眼镜的孩子更慢。尤其是儿童,不戴眼镜会因视物模糊而过度调节,导致眼疲劳加重,促使眼轴更快增长。

需要注意的是,如果镜片不合适、镜片磨损、镜架变形或瞳距不合适,可能导致视物不清,此时应及时更换。建议儿童每3至6个月检查视力,半年验光一次,成年人出现戴镜视力下降按需验光,确保眼镜度数与最佳矫正视力匹配。

——关灯后看手机对眼睛伤害有多大?付晶说,黑暗环境中瞳孔扩大,让更多光线进入眼球,而手机屏幕产生的短波有害蓝光可穿透晶状体,长期照射可能损伤视网膜黄斑区,增加黄斑变性的风险。

黑暗环境里,专注看屏幕时眨眼次数会减少,导致泪膜稳定性下降,进而引起眼干、畏光等症状。建议睡前使用手机时开启夜间模式,并打开一盏台灯作为背景光源,减少屏幕与环境的亮度差;同时控制使用时长,避免过晚睡觉影响睡眠节律。

——长时间用眼导致眼疲劳,如何有效缓解?专家表示,缓解眼部疲劳的核心在于控制用眼时长。无论是看手机还是电脑,建议成年人最多每隔30至40分钟休息一次。可以遵循"20-20-20"法则,即看近20分钟后,远眺20英尺(约6米)外的物体至少20秒,让眼部肌肉放松。此外,全天累计近距离用眼总时长应避免超过8小时。

付晶表示,如果感到眼睛干涩,可使用人工泪液暂时缓解,但不能依赖眼药水继续过度用眼。此外,要保持环境光线适宜,调整屏幕亮度与对比度,也能减少眼疲劳的发生。

"近视管理的核心是'早发现、早干预、定期监测',无论是矫正还是预防,都应在专业医生指导下进行,避免盲目跟风或轻信偏方。"付晶说,家长切勿轻信非医学手段的"视力恢复"宣传,一旦发现孩子视力下降,应及时通过散瞳验光明确类型,避免延误干预。 (据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 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

公 告

呼和浩特市塞外建筑安装工程有限公司:

贵我双方于2004年10月签订《鄂绒220KV总降变工程所区大门施工总承包协议》,合同总价13.5万元,我方已支付8.665万元,尚有4.835万元未结清。国家企业信用信息公示系统显示贵司于2010年1月8日被吊销营业执照,至此尚未支付的合同价款已在我司挂账二十余年,贵司在此期间也一直没有与我方取得联系和主张权利,我方经过多方努力仍无法与贵公司取得联系,现对该情况发布公告:

1.双方于2004年10月成立合同关系,我司尚未向贵方结清金额为人民币(大写金额):肆万捌仟叁佰伍拾元整(小写:48350.00元);

2.请债权人于本公告见报后30日内,携带有效债权凭证与本公司联系核对,需提供:1.债权凭证(合同、转账记录等);2.债权人身份证明;3.联系方式:0471-5320074,逾期未联系,视为放弃权利。

公告人:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司

日 期:2025年6月5日

公 告

包头市鑫达彩钢板压型有限责任公司:

贵我双方于2005年签订了设备采购合同,合同总价4.279万元,我方已支付4.1526万元,尚有0.1261万元未结清。国家企业信用信息公示系统显示贵司于2006年12月22日被吊销营业执照,至此尚未支付的合同价款已在我司挂账近二十余年,贵司在此期间也一直没有与我方取得联系和主张权利,我方经过多方努力仍无法与贵公司取得联系,现对该情况发布公告:

1.双方于2005年成立合同关系,我司尚未向贵方结清金额为人民币(大写金额):壹仟贰佰陆拾壹元整(小写:1261.00元);

2.请债权人于本公告见报后30日内,携带有效债权凭证与本公司联系核对,需提供:1.债权凭证(合同、转账记录等);2.债权人身份证明;3.联系方式:0471-5320074,逾期未联系,视为放弃权利。

公告人:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司

日 期:2025年06月05日

阿光2500千伏输变电工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺磐环保科技有限公司承担"阿光2500千伏输变电工程"环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见:**一、项目概况:**①阿光2500kV变电站新建工程:本期新建2×1200MVA主变,500kV出线4回,220kV出线4回。高压无功补偿:1组120Mvar+2组90Mvar线路高抗。低压无功补偿:3组60Mvar低压电容器、1组60MvarSVG。站址位于阿拉善盟阿拉善左旗查干乌素境内。②阿拉腾500kV变电站间隔扩建工程:本期扩建2回500kV出线,新增1组120Mvar的线路高抗。站址位于阿拉善盟阿拉善左旗巴彦诺日公苏木境内。③阿光2—阿拉腾双回500kV线路工程:新建架空线路路径长126.3km,其中同塔双回路0.4km,单回路125.9km;利用已建架空线路114.4km。导线截面4×400mm2。**二、环境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:**(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbgj.com/。(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司、南京诺磐环保科技有限公司。**三、征求意见的公众范围:**征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**四、公众意见表的网络链接:**同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。**五、公众提出意见的方式和途径:**公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东,联系人:崔工,电话:0473-6130123,E.mail:757542876@qq.com,邮编:016000。环评单位:南京诺磐环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E.mail:853868403@qq.com,邮编:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年6月9日

遗 失 声 明

包头市正大物流有限责任公司遗失以下车辆道路运输证,车牌号:蒙B81275,证号150207055529;蒙B82601,证号150207056322;蒙B5C21挂,证号150207056325;蒙B1A26挂,证号150207751116;蒙B83612,证号150207056329;蒙B78339,证号150207753092;蒙B5B95挂,证号150207753060;蒙B77113,证号150207750602;蒙B2B86挂,证号150207750603;蒙B6B51挂,证号150207753095;蒙BS109挂,证号150207757993;蒙B79111,证号150207753437;蒙BW995挂,证号150207760008;蒙B70494,证号150207760640;蒙B82016,证号150207055551;蒙B68415,证号150207057699;蒙B76354,证号150207752256;蒙B80786,证号150207754229;蒙B80884,证号150207055054;蒙B81516,证号150207055290;蒙B80823,证号150207055055;蒙B3B76挂,证号150207008054;声明作废

达尔罕茂明安联合旗人民法院关于票据遗失声明

达尔罕茂明安联合旗人民法院按照自治区非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行了梳理,发现部分票据遗失,具体情况如下:

1.起9848210314至9848210314,2.起9848210357至9848210357,3.起984821055X至984821055X,4.起9848210699至9848210699,5.起9848211237至9848211237,6.起9848211253至9848211253,7.起9848211499至9848211499,8.起9848211560至9848211560,9.起9848211819至9848211819,10.起9848211843至9848211843,11.起9848211886至9848211886,12.起9848242068至9848242068,13.起9848242471至9848242471,14.起9848242500至9848242500,15.起9848242818至9848242818,16.起9848242877至9848242877,17.起9848242914至9848242914,18.起9848267062至9848267062,19.起9848267134至9848267134,20.起9848268129至9848268129,21.起984826825X至984826825X,22.起9848268540至9848268540,23.起9848268583至9848268583,24.起9848268620至9848268620,25.起9848210410至9848210410,26.起9842603264至9842603272,27.起984260331X至984260331X,28.起0016022096至0016022096,29.起0034799675至0034799675,30.起0000168402至0000168402,31.起0016265821至0016265821,32.起0031658164至0031658164,33.起0031658172至0031658172,34.起0031658180至0031658180,35.起0031659124至0031659124,上述票号票据一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责,特此说明。

达尔罕茂明安联合旗人民法院 2025年6月5日

遗失声明

按照《内蒙古自治区财政厅关于报送纸质财政票据相关信息通知》的要求,赛罕区公安分局出入境管理大队按照自治区非税收入管理系统内及系统外符合核销条件的纸质财政票据,进行梳理,发现部分(非税收入一般缴款书(三联)、非税收入一般缴款书(两联)非税收入一般缴款书(电子缴款收报)票据遗失,具体情况如下:

3023500758,3023501216,32023219085,3023301812,3023303308,3023309312,3023310428,3023376101,3023628655,302363182X,3023632099,3023636559,3023659099,3023723759,3023813877,3023813893,3014851900,3004988460,3004988479,3013700510,3013700529,300499801X,3004998028,3013704351,3013714613,3013714621,3013715536,3013744951,3013750518,3013759686,3013765605,3013768240,3013775838,3013776494,3013776507,3013779476,3014613945,3014614606,3014614614,3014616900,3014618316,3014654640,3014720476,3014724055,3014724776,3014725963,3014729534,3014730949,3014734667,3014735467,3014738254,3014739708,3014784339X,3014786918,3014786934,3014793288,3014793835,3014842633,30148450X,3014857229,3014857237,30148871 7X,3014889394,3014892753,3014892761,3014896383,3014898952,3014942175,3014942458,3014944242,30149445 5X,3014945165,3014946459,3014947371,30149494 9X,3014953229,3014955064,3014955494,3014957473,3014957481,3022629787,3022846781,3022846679X,3022850609,3022850764,3023150807,3023205521,3023205783,3023216845,3023216853,113879753X,1138797724,5013392510,5013392801,5013393660,5013393820,5000906017,5000906500,5000711535,500071164X,5013393361,5013393505,3014893617

上述票据号一旦流入社会,产生的一切后果由本单位自行负责。

赛罕区公安分局出入境管理大队

债务公告

江西省路桥隧道工程有限公司在准格尔旗大路新区南煤化工基地纬三路西段道路管网工程于2021年9月16日竣工验收。各有关单位或个人的债权债务,民工工资在一个月内与准格尔旗大路新区南煤化工基地纬三路西段道路管网工程项目经理部负责人联系,逾期责任自负。联系人:赵志宏,联系电话:13514773872,公司电话:0791-85275835,15279183736

江西省路桥隧道工程有限公司
2025年6月9日

注销公告

巴林左旗爱心公益协会,社证字第15042011802号,法定代表人:郭晓波,拟向巴林左旗民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向本单位申报债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

注销公告

奈曼旗明仁老河传奇民歌艺术团(统一社会信用代码52150253184620024)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向奈曼旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●鄂托克前旗龙辰一号火锅店不慎遗失公章(编码15062310010040).财务专用章(编码15062310010041),声明作废

注销公告

巴林左旗免费爱心粥志愿服务中心,民证字第150422022019号,法定代表人:郭晓波,拟向巴林左旗民政局申请注销,请债权债务人自本公告见报之日起45日内向服务中心申报债权债务,逾期不申报,视为放弃权利,特此公告。

●任春福,孟春辉遗失内蒙古保障性住房建设有限公司开具的东望一区2号楼-1单位-301号购房合同,编号YS2020105415,声明作废●内蒙古玖安医药咨询有限公司(统一社会信用代码91150100MA13PAEB4N)遗失公章一枚,声明作废●潘玉遗失医师资格证,证号202315110342422199803090144,声明作废●回民区金丽源牧肉类经销部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031061669,声明作废●内蒙古泊青隐舍酒店管理有限公司(统一社会信用代码91150105MABT8DHQ35)遗失公章及高鹏启法人章各一枚,声明作废●清水河县窑沟乡侯家坨洞村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J1910024648501,账号0554710104001403 3,开户银行:中国农业银行股份有限公司清水河县支行,声明作废●内蒙古涵坤妙丰食品有限公司遗失财务专用章一枚,编码1508210107300,声明作废

准格尔旗忠明种养殖专业合作社扩建年出栏9900头育肥猪及新建十万只年蛋鸡养殖场项目二次环境影响评价信息公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》,的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

一、工程概况:项目名称:准格尔旗忠明种养殖专业合作社扩建年出栏5500头育肥猪及新建十万只/年蛋鸡养殖场项目;建设地点:项目选址于内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗大路镇乌兰不浪村;建设规模与内容:本次将年出栏4900头育肥猪扩建至年出栏9900头育肥猪,并新建1座十万只/年蛋鸡养殖场。

二、建设单位及联系方式:建设单位:准格尔旗忠明种养殖专业合作社;通讯地址:准格尔旗大路镇乌兰不浪村大乌兰不浪社;联系人:王海清;联系电话:13948579250

三、承担评价工作的环境影响评价机构:评价单位:鄂尔多斯市净界环保有限公司;通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区天骄街道天骄北路创业大厦A座5楼501室;联系人:郝星;联系电话:18847788864,1933643141@qq.com

四、公示稿的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1242nVg_iXIU4uOTsDl2AeQ 提取码:9jv9

五、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。

六、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

七、提交公众意见表的方式和途径:公众可通过向公示上述地址发送信函、传真、电子邮件等方式,发表对本工程建设及环评工作的意见看法。公示日期自公示日起10个工作日。

●内蒙古医科大学牛志韬(学号2024050303)宋晓连(学号2022042335)苏幼石(学号2023041775)王钊涵(学号2024041593)王姝涵(学号2023041308)宋宇轩(学号2021042128)于越(学号2023041244)刘彦麟(学号2023042262)遗失学生证,声明作废●声明:伊金霍洛旗汇众聚业房屋运营服务有限责任公司与鄂尔多斯市磊扬房地产开发有限责任公司签订的内蒙古自治区商品房买卖合同(预售)一式四份,丢失其中一份,合同编号2022YS0627020672,特此声明●内蒙古启腾能源有限责任公司不慎将公章一枚遗失,公章编码15060210118641,现声明作废●呼和浩特市兴业建筑工程有限责任公司(统一信用代码91150100114165647B)遗失呼和浩特市回民区成吉思汗西街等六条道路地下管网综合改造工程施工五标段项目部专用章,声明作废●内蒙古德峰物流有限公司遗失蒙B87545的道路运输证,证号150203018915,声明作废●回民区财院辣嘴鸭餐饮店(个体工商户)(统一信用代码92150103MADEUPTN8E)遗失公章一枚,声明作废●不慎将蒙商银行股份有限公司职工食堂食品经营许可证正本丢失,编号JY31502070049804,声明作废●父亲:唐涛;母亲:付健玲遗失唐宇轩出生医学证明,编号M150074143,声明作废●赛罕区夜猫子海鲜烧烤店(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本,编号JY202504300035 2,声明作废●呼和浩特鲜语优加乳业有限公司丢失基本存款账户信息表,账号06021014091000361 03,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特麻花板支行,基本存款账户编号J1910033512301,声明作废●紫凝2025年5月20日遗失身份证,证号150724200506100024,声明作废●崔雨彤,性别:女,遗失出生医学证明,编号R150211588,声明作废●鄂梦辰,性别:男,不慎遗失出生医学证明,出生证编号M150193357,声明作废●马鑫将内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的巨华世纪城和谐园3-1-2302室的购房款收据遗失,收据号0012720金额400000元,声明作废

●内蒙古自治区乌兰察布市集宇区蓝鲨网吧门店(统一社会信用代码91150902MABQ3XCH24)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古果丰麦硕传媒科技有限公司(统一信用代码91150105MABYKCAJ92)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古实数矩阵科技有限公司(统一信用代码91150105MABYPEXL4X)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古小骏马文化艺术有限公司遗失开户许可证.存款人查询密码(账号05520101040012277,开户行:农行如意支行)及公章一枚,编码1501050031589,声明作废●内蒙古福途运输有限责任公司(统一社会信用代码91150602552815187E)遗失财务章一枚,声明作废●薛利兵遗失蒙A86736道路运输经营许可证副本,证号150107000967,特此声明●刘海军(身份证号150122198201053532)将伍什家镇新河村二组的土地确权证丢失,合同代码150122104209020036J,农村土地承包经营权证流水号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第018722号,声明作废●呼和浩特市东浩装饰工程有限责任公司(注册号150102000040574)不慎遗失公章.财务专用章及王志刚法人章各壹枚,声明作废●张剑遗失由内蒙古财富时代置业投资有限公司开具的位于赛罕区三十五中北财富时代小区C-1-2803回迁房款收据1张,编号:0211756,金额:8500元,日期2013年7月22日,声明作废●内蒙古皓恒建设工程有限公司(统一代码91150105MAE2C3BT5N)遗失公章.财务章及常登旭法人章各一枚,声明作废●新城区纤姿美容美发店遗失卫生许可证副本,证号:新卫公字(2021)第167号,声明作废●赛罕区塔狮奎汉堡店(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501055215161,声明作废