

钓鱼能治疗近视吗

本报记者 丁 玲

近期,一段关于“近视200度的9岁女孩,通过钓鱼‘盯漂’改善了近视”的视频引起了网友们的热烈讨论。许多人相信,在钓鱼过程中“盯漂”这一行为有助于视力的恢复。那么,钓鱼真的具有改善近视的效果吗?究竟哪些户外活动

才是真正的护眼良方呢?为此,记者专访了河南省儿童医院眼科主任卢跃兵。

**钓鱼可缓解疲劳
但无法逆转近视**

卢跃兵说,钓鱼时,凝视远方的鱼漂,确实有助于缓解长时间近距离用眼的疲劳。这种远距离用眼方式有助于缓解睫状肌的紧张状态,对于因长时间用眼疲劳引起的假性近视(即暂时性的视力下降)具有一定的改善效果。

但需要明确的是,真性近视是眼球结构发生了实质性改变,眼轴一旦变长,无法通过训练使其缩短。这就像人们长高后无法再变矮一样,已经形成的近视度数不可能借助钓鱼或其他方式“恢复”。

钓鱼暗藏的伤眼风险

在钓鱼过程中,长时间注视水面可能存在诸多隐患。水面反射的紫外线和强烈的阳光直射会显著增加眼睛受到的紫外线辐射和眩光刺激。这种持续的强光暴露不仅会迫使瞳孔频繁调节,从而引起视觉疲劳、眼睛干涩和头痛等问题,还会降低眼睛的对比敏感度,使得聚焦变得更加困难。

卢跃兵提醒,钓鱼时一定要严格控制时间,并做好眼部防护措施:佩戴具备防紫外线功能的偏光眼镜;在长时间注视水面后,应转移视线,远眺周围不同距离的景物,以确保眼睛得到充分的休息。

3种户外活动助力视力保护

当前,我国儿童青少年总体近

视率处于较高水平,近视低龄化、重度化趋势明显。卢跃兵介绍,科学防控近视需要双管齐下:一方面需要减少持续近距离用眼时间,另一方面需要确保每天至少有2小时的户外活动。

户外运动的关键在于让眼睛接触自然光,这有助于促进视网膜分泌抑制眼轴增长的多巴胺,同时通过动态视觉训练,让眼睛能够在不同距离之间灵活切换。接下来,为大家介绍3种护眼运动。

登山:可以放松并调节身心。儿童置身于广阔的自然环境中时,能够一览无余地欣赏远处的山峦、葱郁的树木等景色。远眺不仅可以

让眼睛的调节系统得到放松,还能有效缓解眼睛疲劳,对保持眼睛健康状态大有益处。

羽毛球:在快速追踪中提高调节灵敏度。由于羽毛球的飞行速度快且轨迹不规则,儿童在打球时,需要根据羽毛球的动向不断调整视线和焦距。这种快速的视觉反应和调节过程能够显著提高眼睛的调节灵敏度,增强眼睛对快速移动物体的捕捉能力。

骑行:促进动态视觉训练与血液循环。在骑行过程中,儿童的眼睛需要时刻关注前方的道路状况、周围环境以及交通情况,视线会在近处和远处之前不断切换。这种动态的视觉活动能够有效锻炼眼睛的调节能力和对焦能力,使眼睛的肌肉更加灵活。骑行时呼吸加快、血液循环加速有助于眼部血液循环,能为眼睛提供更多的养分和氧气,从而缓解眼睛干涩、疲劳等不适。

各地简讯

漯河市郾城区

举办防汛卫生应急桌面推演活动

本报讯 (记者王明杰 通讯员朱艳辉)5月22日,漯河市郾城区疾病预防控制中心组织开展2025年郾城区防汛卫生应急桌面推演活动,全面提升疾控系统应对洪涝灾害的卫生应急处置能力和应急管理水平,提升卫生应急队伍对洪涝灾害事件的响应和处置能力,扎实做好防灾减灾工作。

此次推演以模拟强降雨

雨引发洪涝灾害为背景,围绕综合指导、医疗救援、受灾区域流行病学调查、环境消杀防疫、饮用水安全检测、应急物资调配、健康教育及信息上报等关键环节展开。

通过此次演练,漯河市郾城区进一步完善了防汛卫生应急预案,为科学高效应对汛情、保障辖区群众健康安全奠定了坚实基础。

焦作市高新区

开展口腔诊疗机构专项监督检查

本报讯 近日,焦作市高新区卫生健康服务中心对全区口腔诊疗机构开展专项监督检查行动,进一步强化口腔诊疗机构传染病防治监督管理工作,切实保障医疗安全与质量,有力维护患者健康权益。

此次专项检查以各口腔诊疗机构自查自纠为前提,围绕机构执业许可合规性、人员资质完备性、规章制度健全性、诊疗器械清洗消毒规范性以及医疗废物收集处置合规性等关键环节,展开细致监督检查。

对检查中发现问题的口腔诊疗机构,卫生监督人员现场下达卫生监督意见书,明确整改要求,责令其限期整改。

下一步,焦作市高新区卫生健康服务中心将持续加大监督执法力度,定期开展工作落实到位。同时,强化对各口腔诊疗机构的业务指导与专业培训,全方位筑牢卫生安全防线,为广大消费者营造安全、卫生、放心的口腔诊疗环境。

(王正勤 侯林峰 李亚芬)

新乡市第二人民医院

实施颅内动脉支架置入术

本报讯 (记者常俊伟 通讯员郭明青 孟欣)近日,新乡市第二人民医院神经内科一病区团队成功为一名反复脑梗死的53岁男性患者实施颅内动脉支架置入术,为患者解除右侧颈内动脉C7段重度狭窄危机。

患者张先生近一年来多次突发脑梗死,虽长期规律服用抗栓药物,仍无法阻止病情进展。近日,他因左侧肢体无力加重被送至新乡市第二人民医院神经内科一病区。检查后,医生发现其右侧颈内动脉C7段存在动脉粥样硬化性重度狭窄。

经神经内科、神经外科等多学科团队会诊评估,认为支架置入术是解除狭窄、预防脑梗死复发的关键手段。在完善术前准备后,治疗团队为患者在全麻下植入一枚支架,患者狭窄的血管瞬间恢复通畅。患者术后无任何不适,左侧肢体肌力逐渐恢复正常。目前,张先生恢复良好,已经康复出院。



↑5月22日,在沈丘县卫生健康委,职工进行无偿献血。当天,该县组织开展以“与你携手,共筑生命长城”为主题的无偿献血活动,以实际行动践行责任与担当。

侯少飞 胡东进 孙玲玲/摄



↑5月22日,在兰考县中心医院,普通外科医务人员正在转运“患者”。当天,兰考县中心医院普通外科组织开展针对“围手术期末后大出血”的应急演练,强化医务人员在应对患者突发病情变化时的应急知识储备,提升处理实际问题的能力、应急防范能力以及团队协作能力。

张治平 秦 胖/摄

医疗和疾控机构 后勤安全生产工作管理指南(2023年版)

(节选)

第10部分 治安管理指南

4.2 人员管理

4.2.1 组织机构

4.2.1.1 安全主管部门

作为治安安全重点单位,要健全安全秩序管理工作领导机制,加强专职保卫机构(保卫处、科)力量,提高专业化水平,明确工作职责,配备专职治安安全人员;专职保卫机构的设置和保卫人员、保安员的配备情况要报当地公安机关备案。安全主管部门具有以下职责:

- 有适合单位具体情况的内部分治安安全制度、措施和必要的治安防范设施;
- 制订落实风险排查、安全防控、守护巡查、应急处置、教育培训、定期检查等安全保卫工作制度;
- 单位范围内的治安安全情况有人检查,重要部位得到重点保

护,治安隐患及时得到排查;

d) 单位范围内的治安隐患和问题及时得到处理,发生治安案件、涉嫌刑事犯罪的案件及时得到处置;

e) 有适合单位具体情况的治安安全工作计划、专项资金并落实;

f) 有适合单位具体情况的年度治安安全培训、演练计划并落实;

g) 同公安机关等上级单位具有成熟的医警联动途径。

4.2.1.2 警务室

公安机关应当在三级医院和有条件的二级医院设立警务室,配备必要警力;尚不具备条件的二级医院根据实际情况在周边设立治安岗亭(巡逻必到点),警务室相关职责按照公安部门要求执行。

4.2.1.3 安保队伍

a) 根据人流量、地域面积、建

筑布局以及所在地社会治安形势等实际情况,配备配强专职保卫人员,聘用足够的保安员,鼓励自行招聘保安员;

b) 保安员数量应当遵循“就高不就低”原则,按照不低于在岗医务人员总数的3%或20张病床1名保安或日均门诊量的3%的标准配备,有条件的单位可以在此基础上增加保安员数量,要综合考虑保安员年龄、培训经历、服务质量等因素,经培训合格后持证上岗;

c) 在秩序维护、突发事件处置、日常巡逻等方面责任要明确到岗位、到个人;

d) 负责安全巡查、保卫值守等安全保障工作;

e) 发生违法、违规等突发事件时,负责事件的处置、救援及保障工作。

4.2.1.4 安防监控中心

a) 建立集中管理的安防监控中心,集中统一管理治安安全技防设施,可根据实际需要设立安防分控中心;

b) 安防监控中心和安防分控中心应有保证自身安全的防护措施和进行内外联络的通信手段;

c) 安防监控中心需双人值班,24h(小时)运转;

d) 保障治安监控、技防等设备24h运转为治安安全工作提供保障;

e) 发生治安安全事件时,全力提供监控视频等证据采集及保障,配合公安机关共同进行调查;

f) 保障监控视频资料储存及录像保管工作。

4.2.1.5 治安安全应急队伍

a) 应当在公安机关指导下,建立治安安全应急队伍;

b) 治安安全应急队伍应配备专业的突发事件应急处置装备,并掌握使用操作方法;

c) 在医疗机构内遇有违法、治安等事件发生时,治安应急队伍应当立即采取必要手段果断制止,迅速控制行凶者,救助受伤人员。

4.2.1.6 人员架构

应明确管理组织架构,按照五级设置,具体架构为医疗和疾控机构主要负责人→安全生产分管负责人(主管院领导)→主管部门负责人(处长、科长)→治安管理负责人(班组长)→操作运行人员。

4.2.2 治安安全管理职责

4.2.2.1 主要负责人职责

a) 法人代表是本单位治安工作第一责任人,对治安工作负全面责任;

b) 贯彻落实治安工作相关法律法规、方针政策、制度规定和上级要求;

c) 审定治安工作年度计划和总结,审定治安管理工作的各项规章制度;

d) 组织开展治安风险评估,根据评估结果制订并督促落实治安管理风险防范措施;

e) 组织开展治安防范检查,及时处理涉及本单位治安工作的重大问题;

f) 组织开展治安宣传教育活动,组织治安培训和演练;

g) 监督检查保安队伍的建设、管理以及应急预案执行情况;

h) 总结推广治安管理的先进经验,对治安工作先进集体、个人提出奖励意见;

i) 积极调动各级治安力量扎实开展治安工作,确保本单位安全稳定;

j) 建立完善医患纠纷调处机制;

k) 制订、落实年度治安安全工作专项资金计划;

l) 完成上级单位交办的其他治安工作任务。

(内容由河南省卫生健康委提供)

马龙:用热血传递爱心

通讯员 李中洲 李 慧 文/图

在郑州的晨曦暮色里,总有一抹红色格外耀眼。马龙,是郑州市应急管理局的一名普通职工。下班后,他便成为穿梭于献血站与志愿服务现场的“热血先锋”。17年来,他累计捐献18600毫升热血,用实际行动将“奉献”二字镌刻成他人生最动人的注脚。

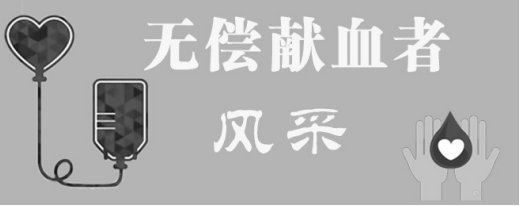
2008年,彼时身着戎装的马龙,在电视里看到了汶川地震发生后受伤的人们,内心被深深触动。“我能为他们做些什么?”在这个念头的驱使下,他来到了部队医院的采血点。但最终因系统原因,马龙没有完成献血。同年,因公外出采购的马龙在一辆献血车前再次驻足,并走了上去,成功献血。此次献血便是他17年热血征程的开端。

2021年,他加入河南省省无偿献血志愿者服务队。在这里,他不仅深入学习了献血知识,还将守护生命当作使命。后来,马龙来到郑州市应急管理局工作。当得知原单位同事孩子罹患白血病急需输血,他第一时间加入中国造血干细胞捐献资料库。

马龙说,那些等待血液延续生命的患者,就像在黑暗中寻找光明的旅人,而他的热血正是照亮生命的希望之光。他记得在一个深夜,接到血站紧急用血的求助后,顶着寒风奔赴血站;他难忘在收到患者康复的短信时,那种帮助一个人跨越生死的感动。

今年3月,马龙用无偿献血来庆祝自己的生日。5月1日,马龙迎来了自己在郑州的第50次无偿献血(如下图),河南省血液中心特意为他颁发了荣誉证书。其他无偿献血志愿者们也纷纷前来,以集体献血的方式来庆祝国际劳动节,并为马龙送去祝福。

作为一名共产党员,马龙用热血践行初心使命;作为一名退伍军人,他将军人的担当融入每一次善举;作为一名志愿者,他用行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”精神。如今,马龙依旧步履不停,让生命的希望在大爱中永恒传递。



安全生产指南