

熬夜刷剧 当心眼睛受伤

可通过热敷、做眼操等预防和减少干眼症发生

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)近来,《狂飙》《三体》等多部电视剧热播,引得不少人熬夜刷剧。久而久之,有的人眼睛出现了干涩刺痛的情况,甚至不能久看电脑屏幕,完全没办法正常工作。这其实是患上了干眼症。

厦门市中医院眼科主治医师王山山介绍,干眼症的常见表现为眼睛干涩、刺痛、有异物感,有时还会睁不开眼,不立刻闭上眼睛的话,眼部不适感会加重,严重的还会导致视力下降。

医生表示,其实干眼症并不是罕见病,目前患者众多。据统计,中国的干眼症发病率达21%—30%,“五人行必有一干眼”可不是危言耸听。

医生表示,干眼症可防可治,并不是“绝症”。干眼症,顾名思义就是眼睛缺少泪液滋润,比较干燥,可分别选择人工泪液点眼、湿房镜及抗炎等方法,或



多种方法联合使用,也可以通过中医的针灸、中药或中医特色外治法来治疗。

厦门市中医院眼科副主任徐清妍说,老百姓在日常生活

中,可以通过热敷、做眼操等方式,预防和减少干眼症的发生;近距离用眼20分钟后,眼部看远处放松数分钟;注意用眼卫生,定期清洁睫毛根部;多做眨眼动作,可以帮助脂质均匀地分布在角膜表面。

化解“开学焦虑”

不妨试试这几招

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 倪晶莹)开学季,部分孩子出现了注意力不集中、焦虑、烦躁等情况,医生提醒家长朋友,警惕孩子出现“开学焦虑”。

厦门市中医院儿科主任医师陈四文介绍,“开学焦虑”并不是老百姓印象中的器质性疾病,而是中小学生在长假之后常见的一种非器质性的心理问题。其主要症状是情绪低落、心慌焦虑、注意力不集中、记忆力减退、思维能力下降等,严重的还会出现头痛、恶心、胃痛等心因性症状。

“开学焦虑”是由哪些因素引起的?陈四文表示,主要有三个原因,首先是学习、生活习惯引起的。陈四文表示,主要有三个原因,首先是学习、生活习惯引起的。陈四文表示,主要有三个原因,首先是学习、生活习惯引起的。

意识还不够成熟,不能及时调控,没有顺利实现从家庭生活向学校生活的过渡。再次,家庭教育不到位,很多家长没有帮助和指导孩子安排好学习生活。

那么,如何应对“开学焦虑”呢?医生建议,家长们可以从衣食住行等方面进行干预。第一,调整饮食,饮食无规律会造成身体各器官超负荷运转,引起功能紊乱,产生不适感。因此,家长应多给孩子吃易消化的食物,避免生冷辛辣,减轻肠胃负担。第二,调整作息,假期中作息规律被打乱,一旦回到紧张的学习环境中,就容易身心失衡,还容易诱发各种疾病。这就要求孩子们开学季好好调整作息,保证充足睡眠。第三,调整心态,家长需引导孩子帮助孩子制定好合理的学习计划,让孩子保持适度的学习状态。家长也要适度控制业余娱乐活动,给孩子做好表率。

公告

兹有以下人员遗失《保险营销员执业证》,声明作废。

姓名	执业证号	姓名	执业证号	姓名	执业证号	姓名	执业证号
黄桂眉	00001835020000002022000885	周晓雯	00001835020000002022004101	杨德伟	00001835020000002022001040	邓文雯	02000135020080002017106568
牛纪刚	00001835020000002022005299	邓明亮	00001835020000002022004503	林小又	00001835020000002022006829	陈丽婷	00001835020000002019022823
康小欢	00001835020000002022002392	毛兆云	00001835020000002022003947	俞建平	00001835020000002022001904	蔡青松	02000135020080002010027275
陈诗怡	00001835020000002022006118	傅孙雨	00001835020000002021018529	于黎媛	00001835020000002022005928	陈纯韵	00001835020000002019042589
谢晓静	00001835020000002022001478	伍七生	00001835020000002022001890	王爱琴	350200300600003998	许秀娟	00001835020000002022004843
韦晓松	00001835020000002022004511	许建平	00001835020000002022002585	李新	02000135020080002012008787	许德兴	00001835020000002022006907
赖杭华	00001835020000002022002995	何晓倩	00001835020000002022003754	赖火金	00001835020000002022000893		
谢菁菁	00001835020000002022004458	郭胤忠	02000135020080002010028673	苏满红	00001835020000002022007241		

分类广告

海西晨报面向海峡西岸,发行覆盖全省,厦门、漳州、泉州、龙岩等海峡西岸区域。

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633、5581501、18030270336、QQ:2290530096

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请验明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763)
厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

来雅 2281222

搬清空巢外
家洁调修墙

清算公告

厦门市海沧区莲爱社会工作服务中心(民办非企业单位登记证书,统一社会信用代码:52350205MJB961759D),根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》经本单位召开理事会决定,现依法向你司公告送达本委厦劳人仲案字[2022]第3244号案件的《被申请人参加仲裁通知书》、《劳动争议仲裁申请书》副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《开庭通知书》(开庭时间:2023年3月24日14:30,开庭地点:厦门市思明区长青路191号人力资源市场大厦东楼十二楼仲裁庭)、证据副本。限你司自本公告发布之日起三十日内到开庭地点领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市海沧区莲爱社会工作服务中心清算组

公告

厦门鲸鹭网络科技有限公司:本委已立案受理申请人潘小琴对你司提起的仲裁申请。因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦劳人仲案字[2022]第3244号案件的《被申请人参加仲裁通知书》、《劳动争议仲裁申请书》副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《开庭通知书》(开庭时间:2023年3月24日14:30,开庭地点:厦门市思明区长青路191号人力资源市场大厦东楼十二楼仲裁庭)、证据副本。限你司自本公告发布之日起三十日内到开庭地点领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市劳动人事争议仲裁委员会
2023年2月10日

公告

苏龙杉铁皮屋坐落于大同街下溪头村258之101号,房屋结构:铁皮,本人附属四至:东至苏金火、陈夏治,西至村路,南至空杂地,北至水沟。建筑一层面积90平方米。房屋自行拆除灭失,土地由村民委员会重新安置宅基地,如有异议者,请于登报之日起30天内向下溪头村民委员会提出。

厦门市同安区大同街下溪头村村民委员会
2023年2月9日

遗失声明

厦门东南湾投资股份有限公司工会委员会不慎遗失银行开户许可证,核准号:J3930017358001,声明作废。

遗失声明

杨福蜜遗失位于厦门同安县新店乡洪厝村第九村民小组的《乡村建房用地申请书》,面积63.3㎡,许可证证号:16-(4)016号,特此声明。
声明人:杨福蜜
●厦门景园鑫园林景观有限公司遗失厦门市翔安区市场监督管理局2022年1月20日核发的营业执照副本,统一社会信用代码:91350206MA31NWGB89,声明作废。
●厦门市翔安区赵龙梅五金店不慎遗失厦门市翔安区市场监督管理局2018年8月15日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:92350213MA320K8R0R,声明作废。
●遗失:父亲张小维、母亲黄慧慧之女张博雅之出生医学证明遗失,旧证编号:350007724,声明作废。

●游晓宇于2023年2月8日不慎遗失身份证,证号:350301199710201127,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。
●遗失:母亲程容之女董晴遗失出生医学证明,旧证编号:K350161382,声明作废。
●遗失:母亲程容之女董慧遗失出生医学证明,旧证编号:I350010585,声明作废。
●厦门丰旺宝物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DJ0329,证号:350201289135,声明作废。
●厦门吉成达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DH9987,证号:350201284871,声明作废。
●厦门锦翔顺物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DX336挂黄,证号:350201224345,声明作废。

●遗失:福清市崛起物流有限公司遗失闽AR5916(黄色),证号:350181205381;遗失闽AQ436挂(黄色),证号:350181206411,声明作废。
●厦门冠音泰科技有限公司工会委员会不慎将《工会法人资格证书》正本遗失,统一社会信用代码:81350200089908188P,法定代表人:刘权。特此声明作废。
●厦门信同美建设工程有限公司闽DJ5586 遗失道路运输证,证号:350212024228,声明作废。
●石点(厦门)创意设计有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。
●厦门盛保雅电子商务有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。
●厦门市享用钱吧金融信息服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。