

## 高邮市民文明行为10条

- 公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道。
- 不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不毁谤、不侮辱他人。
- 观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、不乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。

今日高邮微信  
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

## 学生上网课如何预防近视

疫情当前,开学时间推迟,中小學生纷纷转战线上课堂。广东省妇幼保健院眼科主任黄学林主任医师提醒,值此特殊时期广大青少年用眼增多,户外运动时间减少,尤需注意预防近视。

## 尽量用大屏上网课

黄学林指出,相比大屏幕,小屏幕更容易导致眼睛疲劳。他解释,手机、平板等较小屏幕因为眼睛视距过近、屏幕显示字体小,眼睛需要持续使用更多的调节力(眼睛看近能力)和辐辏力(眼睛向内聚力)才能看清屏幕,会更容易导致眼睛疲劳。因此孩子居家在线课程,不建议用手机、平板等较小屏幕的电子产品,观看距离应不小于屏幕对角线距

离的3倍。

室内需要有足够光线、光线分布均匀;桌面不形成阴影、不反光;桌面有阴影室内光线不足时需要使用台灯或辅助灯光。

阅读书写姿势方面,注意坐姿端正,两脚平放,身体不歪斜,做到“三个一”:胸部距离桌缘一拳,眼睛距离书本或作业本一尺(33厘米),笔尖距离指尖二横指。

## 眼睛也能做运动

黄学林建议,上在线课持续时间以30分钟为宜,不要超过40分钟,然后起来做10~15分钟运动,让眼睛充分休息。近期因为户外活动受限,适当的室内活动非常重要,对年轻人来说,跳绳、原地快速弹

跳、曳步舞、广播体操、瑜伽、中国武术、乒乓球等均是不错的选择。

眼睛也能做运动:(1)坚持做常规眼保健操;(2)眼球运动操:眼球分别做左、右、上、下及旋转运动;(3)极目远眺:注视6米以外的目标。

## 预防近视建议这样吃

要保证人体对热量的需求,三大营养素在总热量中的占比为:蛋白质10%~15%,脂肪20%~30%,碳水化合物55%~65%;蛋白质摄入以鱼、蛋、奶、鸡肉为佳,辅以适量植物蛋白。荤素搭配要合理,食物品种要丰富;粗细搭配、蔬果搭配;少油炸,少烧烤,少甜食,避免食物过精过细。

## 上班族防护攻略来啦

近期,很多企事业单位陆续复工复产。北京市疾控中心、北京健康教育所的专家建议,上班族上班途中尽量不乘坐公共交通工具,办公室应优先选择自然通风,人与人之间最好保持1米的“安全距离”,具体要做好六个方面健康防护:

1. 不带病上班,如果出现新型冠状病毒肺炎的可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等,不要带病上班。应佩戴口罩及时就医。

2. 处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

3. 接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用手消毒剂消毒。外出回到家,一定要先洗手。

4. 保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

5. 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

6. 尽量避免乘坐厢式电梯,楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩,尽量减少接触电梯表面,减少用手揉眼、抠鼻等行为。碰触电梯按钮后要洗手。

## 日常该如何祛湿化痰

一场新冠肺炎疫情突如其来,让全国人民措手不及。在与新冠病毒博弈的40多天里,中医根据其特性,将新冠病毒归为“疫气”,指出这是一类具有传染性的外邪。从古至今,对待瘟疫,中医常以祛湿化痰为主。从临床看,这个诊疗思路也收到了不错的效果。日常生活中,我们该如何祛湿化痰,做好预防呢?医学专家给大家推荐三个方法。

1. 自制香囊。芳香之气的药物多有化湿之效,古人常以绢帛或红布包裹中药悬挂于门户、帐前或佩戴于腰间,以药物外用的方法护身防病。具体方法:将藿香、佩兰、白术、苍术、生艾叶、白芷等中药放入布袋中,密封佩戴在身上或悬挂在屋内即可。需要提醒的是,孕妇禁用;过敏体质、婴幼儿及对药香不适应者慎用。

2. 喝清肺茶。新冠病毒以呼吸道传播途径为主,大家可以适量饮用具有清肺化痰作用的代茶饮,从而改善呼吸道功能。具体方法:取适量桔梗、芦根、鱼腥草一起煎煮饮汤。体虚易感冒者,可加入黄芪;肺热咽痛者,可加入金银花。

3. 健脾胃。中医认为,“脾为生痰之源”,病毒肆虐,健脾胃可防生痰湿之邪。顾护脾胃的食药同源之品有山药、莲子、扁豆、薏仁等,日常饮食中可以多吃一些,比如做成山药莲子薏仁粥、薏仁冬瓜汤。同时,还可配合喝些陈皮茶,陈皮亦有祛湿化痰的效果。

## 消毒水不慎入眼赶紧用清水冲

疫情期间,很多家庭都购买了75%的医用酒精、84消毒液等对家中进行清洁。眼科医生提醒,使用消毒用品时一定要做好全身防护,按操作步骤严格执行,以防消毒用品损伤自身。如果不慎入眼,则应马上用大量清水冲洗,仍有不适则需前往医院眼科就诊。

广东省妇幼保健院眼科医师冯庆阳介绍,75%的医用酒精主要是通过破坏蛋白质内部结构,使蛋白质变性失活来达到消毒杀菌效果的,对眼睛的蛋白质也有相同作用。医用酒精不慎入眼会损伤角膜、结膜,特别是角膜上皮,可发生点状或片状的脱落,出现眼红、流泪、畏光、异物感等,这时需要快速用大量流动清水冲洗,至少半个小时以上。如果冲洗过后仍有明显不适则需要前往医院眼科就诊,并明确告知医生曾有医用酒精入眼,及时治疗。

84消毒液具有腐蚀性和挥发性,不慎入眼会导致眼睛的化学性烧伤,如不及时处理,预后不佳,会影响视力,严重者甚至失明,因此应立即用大量流动清水冲洗,同样至少半个小时以上。

稀释、浓度较低的84消毒液在冲洗眼睛后会有明显改善,未稀释的84消毒液腐蚀性较强,冲洗后仍不适需尽快就诊。日常使用84消毒液时应戴好口罩、手套、护目镜等,避免直接接触,按说明书加入清水稀释后使用,并且擦拭、喷洒、拖洗消毒后要用清水洗净。



## 当前若跑步 这几点要注意

抗击新冠肺炎,专家建议大家少串门、尽量不去人员密集的公共场所。那么,户外跑步还能继续吗?安全吗?记者就此采访了暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任李劫若,他表示,结合目前的疫情特点和病毒传播途径,非武汉地区的跑者做好足够的防护和准备,是可以户外跑步的。

1. 身体情况良好,没有不适,有跑步习惯的朋友可以坚持跑,但从来未跑步的朋友就不要跑了。

2. 在户外通风地方跑,不要在马路边或人多的地方跑,选择人越稀疏的时间地点越好,和其他路人保持2米以上的距离。

3. 戴好医用外科口罩跑(最极端的情况是跑的路上遇到新型冠状病毒携带者的飞沫,但在2米以外的距离,戴了口罩,而且空气流通,被传染上的机率非常非常低)。

4. 自己一个人跑,不要多人一起跑;降低跑步强度、速度、频率,健身性质的跑,30分钟左右最合适,不做大强度、长时间的跑。

5. 跑后尽快回家换干衣服,避免受凉。

总的来说,做到以上要点,可以适当户外跑,这样可以增强体质。但是千万记住,增强了体质不等于就能抵抗病毒,防控疫情的各项措施还是要千万仔细做足。

天气干燥,很多人会感到面部紧绷、口唇干燥,有些人甚至出现皮肤起皮、嘴唇干裂、流鼻血、心烦气躁等症状。中医认为,这多是津液缺失导致的。大家常有不解:津液缺失就是缺水吗?补津液是不是多喝水就行了?其实不然。

中医认为,津液是人体一切正常水液的总称,包括汗液、唾液、髓液等。《灵枢经·决气第三十》中记载:“腠理发泄,汗出溱溱,是谓津。”“谷入气满,淖泽注于骨,骨属屈伸,泄泽补益髓髓,皮肤润泽是为液。”也就是说,津的流动性强,能渗入血脉和孔窍,滋润肌肤、温养肌肉;液的流动性小,灌注于骨节、脏腑等,其功效主要为濡养骨髓、脏腑。津和液虽有区别,却相互渗透、补充,所以常常并称。

津液遍布全身,日常饮食是津液的主要来源,帮助津液深入身体各处,要依靠多个脏腑联合作用,其中最为密切的是肺、脾、肾三脏。其中,肺主一身之气,人体津液运

## 补津液不等于多喝水

行全靠气推动,故有肺主水道之说;脾主运化,其功能是将胃中水谷精微上奉至心肺,进而输布至全身;肾为水脏,负责人体水液代谢。因此,当津液亏损,就需要多个脏腑共同调理,只喝水是远远不够的。

临床中,津液缺失的人群,常以滋阴法治疗。同时,调整生活方式,可以减少津液耗伤,也可预防津伤出现。

1. 不熬夜。熬夜会严重影响人的正常生理代谢,容易导致人体津液气血耗伤。

2. 畅情志。焦虑、抑郁等长期较大的精神压力,容易导致脏腑气机郁结,郁而化热,耗伤人体津液。因此,调畅情志,用合适方式减轻压力、放松心情非常必要。

3. 适当运动。长期伏案学习工作、缺乏运动,会导致气血运行缓慢,引起津液亏损。适当运动可加速气血运行,促进津液流通。

4. 规律饮食。嗜食辛辣油腻等刺激性食物的人群,往往比饮食清淡的人群更容易出现津伤,这是由于辛辣油腻之物多为温燥之品,本身就易耗伤胃阴津液。经常性不规律饮食会加重脾胃负担,脾胃为人体气血津液生化之源,脾胃受损可直接导致津液损伤。因此,平时应多喝温水,多吃新鲜蔬果,少吃辛辣刺激食物。

对于已经有津液损伤的人群,可服用以下食疗方调护。1. 生地黄粥:取生地黄汁20毫升、酸枣仁28克、大米50克;生地黄汁中加入酸枣仁,加入适量清水煮30分钟,再加入大米,米熟即可食用。2. 萝卜百合粥:取大萝卜5个、百合20克、大米50克;萝卜煮熟榨汁,萝卜汁中加入百合、大米、适量清水,米熟即可食用。

本版文字摘自人民网