

每天“盯”电脑十几小时 南京一白领视网膜脱落

医生提醒:控制用眼时间,不要在黑暗中玩手机



昨天,有媒体报道,南京一位白领因为每天使用电子产品长达十几个小时,导致视网膜脱落。眼科医生提醒,亚洲人本就是容易生青光眼的体质,使用电子产品的时间一定要控制。

现代快报记者 吴怡

一天不离电子产品,白领视网膜脱落

据了解,南京人小李今年20多岁,是一个公司白领。由于工作原因,每天上班都要对着电脑。下班以后,他又喜欢捧着平板电脑玩游戏,因此每天眼睛对着电子产品的时间,可以长达十几个小时。

日前,小李突然感觉眼前像是有物体挡着一样,看不清东西。“一开始是眼前模糊,后来遮挡的黑影越来越大。”到医院检查以后,医生诊断发现,小李的视网膜已经严重脱离。主治医生表示,像小李这样的情况近年来越来越多,最小的还不到10岁。

看眼科的病人中,三成都是“屏幕眼”

南京市中医院眼科副主任医师刘昶表示,小李的这种视网膜脱落

情况,可能是因为本来眼睛就有些问题,再加上每天的疲劳用眼,因而加速了视网膜的脱落。

“这些年电子产品的普及,对肉眼最大的影响是形成青光眼,”刘昶告诉现代快报记者,与欧美人相比,亚洲人的体质更易发生青光眼,如果不注意保护眼睛,青光眼的发生率会越来越高。

此前,现代快报记者也曾统计过,去医院眼科门诊的,有三成都是因为长期盯着电脑、手机造成的“屏幕眼”。

在民间流传一种说法:近视眼人群在成年以后,眼睛“长成”了,固定了,近视度数就不会再上升。对此刘昶表示,完全不符合当今的情况。“不少近视的成年人抱有这种看法,因此在使用电脑或者电子产品的时候,没有顾忌。实际上,近视眼人群从近视开始,眼睛的结构就已经发生了变化,已经病态了。如果再长期使用眼,眼部更加容易缺血,加重近视

的同时,患青光眼的概率也会提高。”

医生建议青少年不要用眼过度

刘昶表示,青光眼本是老年人中间比较多,但近年来电子产品的普及,加上年轻人生活压力大,用眼疲劳成为了普遍现象,年纪轻轻却患青光眼的不在少数。又要放寒假了,学生族玩电脑、玩iPad的时间将增多,发生眼睛疲劳的情况也会大大提高,寒暑假以后去医院配眼镜的人数也会明显增多。

刘昶建议,不要在黑暗的情况下看电视、看手机,因为亮度差一大,眼睛更容易疲劳。6周岁以下的儿童,每周看电子产品的时间不应该超过2小时。而经常使用电子产品的人群,如果眼前出现闪光飘动,一定要及时去医院看医生,对视网膜进行固定。

现代快报“暖冬行动”系列报道③

为了给妈妈看病 孝顺女儿打了两份工

成全女孩一片孝心,快报联合爱心企业给癌症妈妈装供暖器



钟晓敏
爱心工作室
96060热线

连日来,现代快报联合中升电子科技有限公司,给贫困家庭免费安装智能供暖器的活动,温暖了很多贫困家庭。昨天,20多岁的女孩小陈拨打快报热线96060,希望给妈妈送一份关怀。她告诉记者,“妈妈患癌3年多了,就怕受冻、感冒。”为了成全她的孝心,记者和安装工人周末加班,满足了这个孝顺女儿的心愿。

现代快报 钟晓敏 仲茜 吴頔

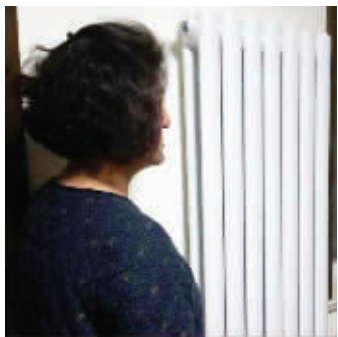
小陈是在单亲家庭中长大的。20多年来,妈妈独自带她生活。

“开过小吃店,打过零工。”为了给女儿创造好一点的生活条件,妈妈整日操劳。“女儿从小到大,学习上没让我操过心。”谈起小陈,妈妈张女士一脸幸福神情。她说,女儿从小就懂事。

2011年底,张女士检查出宫颈癌,2012年3月份,张女士在女儿陪伴下,住进了医院,所幸的是,手术很顺利。“医生建议做化疗,”张女士回忆说,可化疗费用实在有些“昂贵”了。“家里经济情况一直不好,为了减轻我的负担,女儿只上了一年大学,就辍学了。”张女士哽咽着说,女儿高考没考好,在南京一家大专院校只读了一年,就放弃学业出来打工。

张女士做手术那一年,女儿加倍赚钱给妈妈治病,开始打两份工。不忍心再“拖累”女儿,她决定放弃化疗,而选择放疗。

凭着“想得开”的开朗心态和中药保守治疗方法,张女士很快活过了医生说的“生存上限”——



供暖器安装完成
现代快报记者 施向辉 摄

但2011年那场突如其来大病,对这个家庭的影响依然存在。这几年,为了还清生病所欠钱款,女儿依旧打两份工,在两家企业做文职助理。女儿在繁忙的工作之余,还完成了南师大外国语学院自考课程,拿到了国家正规的自考本科学历。

2013年,张女士又出来工作了。“在一家服装店打工,赚得很少。”张女士直言,很幸运,亲戚朋友都很照

顾她。在亲戚们的帮助下,去年8月份,母女俩终于得以告别住了快10年的15平方米的出租屋,搬进了位于摄山新城的拆迁安置房里。

昨天中午,记者和中升电子科技有限公司总经理魏波及安装工人,来到张女士家。两室一厅的房子,非常简陋。因为女儿事先并没有告诉妈妈,会有人来免费安装供暖器。看到魏波等人,张女士很是吃惊。看着魏波和安装工人为安装供暖器而忙成一团,张女士的眼睛湿润了。“太谢谢你们了……”话没说完,泪水就顺着她的眼角淌了下来。临走时,魏波担心她舍不得花电费,又硬塞了几百元给她。

爱心贴士

为了让更多人舒适过冬,魏波决定联合快报给10户家有老人、孩子,以及重大疾病患者家庭,免费安装供暖器。如果你符合条件,可拨打快报热线96060报名。如果你还想详细了解供暖器性能,可以拨打86166576。

好天气,快去享受阳光周末吧



快报讯(记者 刘伟伟)有阳光的周末,就是个好周末,小伙伴有木有出去玩要啊?不过,受弱冷空气影响,昨天的气温并不高,宜兴最高气温7.7℃为全省最高,西连岛3.2℃垫底。

今天阳光继续,弱冷空气也走了,所以今天虽然进入“四

九”,但气温却有所回升,全省最高温在10℃左右。

目前的预报显示,下周的天气比较平稳,没有太大变化,南京早晚的气温在零度左右,白天在10℃左右,没有强冷空气和明显降雨。看来,继“三九”名不副实之后,这个“四九”出现“冰上走”的机会也不多了。

南京三日天气

今天 晴转多云,偏东风转偏西
风4级,-1~10℃
明天 多云到晴,-1~10℃
后天 多云到阴,1~9℃

“年货大集”玩起了高科技 白蒜变黑蒜,酸酸甜甜味道好

昨天,科技“年货大集”在江苏农村科技服务超市总店(紫金生态园)举行,来自江苏13个省辖市的共220多种产品,受到了市民们的追捧。现代快报记者了解到,今天上午10点至下午4点,活动仍将继续。

现代快报记者 胡玉梅



黑蒜 资料图片

糙米变软糯

这次由江苏农村科技服务超市总店、江苏省农科院共同举行的“江苏农业科技新产品展示对接暨江苏省农科院开放日活动”现场,江南大学食品学院副教授李永富带来的糙米,不仅容易煮熟,吃在嘴里,口感还挺香甜,一点也不糙,秘密在于一条小小的“缝”上。李永富笑着说:“我们设计出专门的设备,给糙米加热,利用热量的梯度差,使每一颗糙米都能自动‘开缝’。同时,经过这样的过程,糙米里的香味也被蒸了出来,一举两得。”

大蒜玩变脸

在现场,来自邳州的“金黑蒜”也备受欢迎。表面看去,金黑蒜外表和一般大蒜没啥两样,

剥开,蒜肉不是白色的,而是黑乎乎的。“这样就可以吃,口感很好。”现场,工作人员递过来一个试吃的黑蒜头,咬一口,酸中透着甜。“黑蒜,也叫发酵黑蒜。并不是这些大蒜生来是黑色的,而是发酵后形成的。”现场,工作人员介绍说,国外研究表明,饲喂含5%黑蒜的饲料,在基因缺陷肥胖小鼠中能起到提高胰岛素敏感性、降低血胆固醇和血甘油三酯的作用。

麦粉变绿色

绿色麦粉你想吃吗?在现场,来自贾汪的面粉就不是白色,而是透着淡淡的绿。现场,工作人员介绍,这种麦粉是天然的,是选育优秀的绿色小麦磨出来的面粉,它的口感更好,营养成分也更高。

为躲查超限强行冲关 拖挂侧翻后压住执法车

导致一名路政员肋骨骨折,肇事司机被警方带走

快报讯(通讯员 孙逸飞 记者 刘伟伟)1月17日清晨,南京江北收费站一辆豫牌拖挂为逃避检查,从收费站强行冲关,冲关后车体侧翻压住一辆执法车辆,致一名路政执法人员受伤。

据现场收费员回忆,清晨5:38,南京江北收费站,一辆河南省牌照6轴拖挂沿南京至合肥方向驶来。当车行至收费站附近时,发现公路路政和公安交警部门在联合开展超限超载的查处行动,于是加大油门进行闯关,撞落收费站挡道杆后由于速度过快,前后轮撞到收费站安全岛上导致侧翻,拖挂车厢压在停在道口的路政执法车上,导致执法车辆损毁严重,车内一名路政执法人员受伤。事故发生后,由于现场执法车辆变形严重,车门无法打开,赶到现场的消防人员经过近一个小

时的努力,到6:30左右才将车内路政员救出,后据诊断为肋骨骨折,所幸没有伤及内脏。

现场勘查发现,该车辆装载的货物为豆渣,重量超过70吨,而6轴车的荷载为55吨。据了解,该车主目前已被公安机关带走接受调查。

据了解,时近年关,许多车主本着“多拉快跑”、“多挣点钱回家过年”的想法,不顾车辆本身荷载,超限运输,除了扰乱运输市场秩序外,也加速了公路的损坏。据测算,车重每增加一倍,对公路的破坏就增加60多倍,作为公共资源的公路由于少数人的超限运输而被掠夺式地消耗;同时,超限运输也是交通事故的一大成因。据现场交警估算,该车辆翻车的重要原因就是载货过多,重心偏高。