

近视眼镜种类多 哪种适合你家孩子



如今，市面上可选择的近视眼镜很多：普通框架眼镜、高焦控制型框架眼镜、角膜塑形镜、多焦点软性角膜接触镜……

它们的区别在哪？选哪种更好？

框架眼镜

戴普通的框架眼镜可以帮助孩子矫正视力，但防控近视的进展还是需要科学用眼才能达到目的。

角膜塑形镜（OK镜）

OK镜是特殊设计的硬性角膜接触镜，通过晚上配戴8~10小时，使角膜中央光学区变平坦，暂时性地降低近视屈光度数，从而提高白天的裸眼视力，同时具有一定的控制或延缓近视进展的作用。

OK镜主要适应人群为8周岁以上，眼部健康、卫生习惯良好，近视度数快速加深（每年增加75度以上）且度数在600度以下的儿童青少年患者。

OK镜验配也有一些限制条件，比如角膜形态异常，或有干眼症、角膜炎和过敏性结膜炎等眼疾者，配镜、戴镜会有风险或使用受限。

多焦点软性角膜接触镜

目前，主流用于近视控制的有周边光度渐变的多焦软镜和正心圆加光度与远矫光度交替的同心圆设计的软镜。其基本原理都是在周边视网膜形成近视性离焦，利用周边近视性离焦的原理来延缓近视的进展。

其更适合没有眼部禁忌症的低年龄段儿童、近视度数快速增长、不能或不适应戴OK镜而又有延缓近视进展需求、近视度数在1000度以下、有良好的卫生习惯且能定期复诊的近视人群。

由于是软镜，戴镜舒适感会比OK镜好。多焦软镜大多为日戴抛弃型镜片，可以减少眼部并发症的发生。

离焦眼镜

功能性眼镜主要是指离焦控制型框架眼镜。离焦眼镜的镜片通过特殊的光学设计，把投射在视网膜后面的焦点移到视网膜上或前方，形成周边近视性离焦，消除了周边视网膜向后扩张的趋势，因而能在一定程度上帮助控制眼轴增长，最终达到减缓近视进展的作用。

离焦眼镜适用人群较为广泛，年龄大于6岁、近视度数不超过800度、散光度数不超过400度、双眼视功能正常的近视患者可以验配。

家长给孩子选择近视防控的方案

家长给孩子选择近视防控的方案，建议先到正规医疗机构的眼科做全面的检查和验配，并定期复查，监测眼轴、屈光度等的数据变化。

眼科医生会根据孩子具体的眼部状况、屈光数据、年龄、发育情况和生活行为习惯等进行综合评估，给予适合您孩子的近视干预措施，这样可以最大程度地避免戴镜风险，获得良好的近视防控效果。

吃竹笋降浊升清

竹笋自古被视为菜中珍品，故有“山珍”之称。竹笋品类繁多，市场销售的有毛笋、冬笋、青笋等，其中毛笋多出浙江、福建山区，青笋多出云贵山区。竹笋味甘而寒，入胃、大肠经。《本草求原》记载：“清热除痰，同肉多煮，益明血。”《随息居饮食谱》记载：“甘凉、舒郁，降浊升清，开膈消痰。”竹笋具有降浊升清的功效，其实就是促进人体自然排便。

竹笋是一种低热量、高纤维的食物，含有丰富的膳食纤维，包括不溶性纤维和可溶性纤维，这些纤维对促进肠道健康和顺畅排便起着重要作用。

其机理在于不溶性纤维增加了粪便的体积，促进肠道蠕动，使粪便更容易通过肠道。而可溶性纤维能够吸水膨胀，增加肠道内的水分含量，使粪便更柔软，易于排出体外。此外，竹笋中的天然生物活性物质能够刺激肠道蠕动，促进食物的消化和排泄。

竹笋是一种营养丰富的食物。饱受便秘之苦的患者，可以尝试食用竹笋，或与肉炒或炖汤，连用数日可以有效地促进肠道蠕动，从而形成较好的排便规律。但由于其性偏凉，阳虚的便秘者要慎用，不可一次食用太多。



想要保持健康 试试这6个方法

规律饮食

看过一个研究成果：饮食紊乱的人，比饮食规律的人，更容易罹患疾病。的确，暴饮暴食，容易让身体超负荷；三餐不食，也会影响到营养供给。长期饮食不规律，会影响身体的各项机能。好好吃饭，才是对自己最大的爱护。一天三顿饭，一顿七分饱，不亏待自己的身体，才能得到健康和幸福。

好好睡觉

充足的睡眠，不仅能帮我们恢复体力，还能帮我们恢复脑力。想要获得高效的睡眠，可以试试主动营造舒适的人睡氛围：喝一杯温牛奶，看一会儿书，听几首歌，然后关掉手机，美美地进入梦乡。每天早点睡，给身体留一点富余的时间，给生活留一份从容的姿态。当你能控制睡眠，才能保持住健康的状态。

常常运动

有人说：“运动，是生命活力的源泉。”如果想保持身心健康，不妨从找到一项你喜欢的运动开始。动起来，不仅可以增强你的免疫力，也会让你的身体充满弹性和活力。规律的运动是对自己健康最好的投资，唯有坚持不懈、不偷懒、不放弃，才能感受到身体和心态的积极变化。

调节心态

每个人的生活中，都难免会遇到一些困难，也会因此产生一些消极情绪。但如果一直陷在消极情绪中，只会惶惶不可终日，身体也会日渐孱弱。如果你放宽心态，内心充满阳光，对生活积极乐观，健康和成功才会不请自来。心态调节好了，事情也就顺了。放宽心态，心胸开阔，内心平和，身体自然就越来越健康了。

培养爱好

爱好是最好的生活调剂剂。培养一个爱好，它会赋予我们能量，不仅能帮我们治愈疲惫，也能让我们保持身心健康。或是养花种草，或是运动阅读，或是学一种乐器、练一门手艺，享受兴趣带来的快乐，让性情在兴趣中得到陶冶和升华，生活也会变得热气腾腾。

定期体检

生活中，有些人没有注意及时体检，等到想起去体检时，健康已经亮起红灯；也有人平时不爱护身体，等到要体检的时候，害怕查出问题，就逃避体检。健康的生活，需要主动进行“风险管理”。坚持定期体检，健康意识常在，防患于未然，才能把问题消灭在萌芽状态。管理好身体，保持身心健康，不仅是对自己负责，也是对家人负责。



改装手机平放 熄屏也能偷拍

一部屏幕朝下平放在桌子上的手机，你会意识到它有可能正在偷拍你吗？近段时间，市面上出现一种改装手机，被不法分子宣传为“偷拍神器”。记者调查发现，原本是扬声器、耳机插孔的位置暗藏了摄像头，看似已经熄屏平放在桌上，实则能暗中偷拍。改装产业链应如何治理？

手机平放熄屏也能偷拍 商家配备“一条龙”服务

近日，记者调查发现，在不少电商平台上，偷拍设备相关产品似乎难觅踪迹，直接输入“针孔摄像头”“偷拍摄像头”等关键词会弹出绿网计划页面，提示消费者不要触碰法律红线。但是，在记者尝试了十多个关键词之后，还是搜索出了一些可疑产品。一款产品宣称自己为“录像神器”，配备超高清摄像头。这款外观形似充电宝的摄像机摄像头在设备侧面，商家展示的拍摄画面大都是从隐秘角度所拍摄。

在得知记者想寻找一款更隐蔽的拍摄设备后，商家表示，需要绕过平台私下联系。在随后的电话中，商家告诉记者，有一款手机“偷拍神器”销量很好。

“跟市面上普通的手机一模一样，唯一不同的就是摄像头在最上面的耳机孔位置。拍摄时非常自然，手机用手拿着，放在桌子上都可以，把屏幕熄屏，要拍哪里就用顶部对着哪里。”

据商家介绍，他们将某品牌手机的前置摄像头拆下，改装到手机顶部的耳机插孔位置，与此同时，还给手机装上了熄屏录像软件，从而实现熄屏

状态下平放手机也可以拍摄。

“我把摄像头改装到手机顶部，手机里还免费配了叫‘监控相机’的软件，你拿着就可以直接拍摄。”

改装机均为已停产二手手机 非法改造利润高达上千元

记者发现，几家不法商贩售卖的这些偷拍手机都是二手手机，且均选择了同一品牌同一型号的手机。有商家表示，这款手机的布局给改装留出了空间，“可以改装的手机没有全新的手机，都是二手的，改装比较容易。”关于该手机是否可以正常使用，商家表示可以正常使用，“只是耳机孔没了，需要开扩音。”

记者查询发现，这款手机早已停产，二手机价格通常为几百元。但经过改装后，商家要价两三千元。上述商家告诉记者，他们做的是高风险高收益的买卖，“我们要承担风险的，没有高利润没人做。你们拿着这手机不去做违法的事，两人都没风险。如果你们拿去违法的事，我卖你一部手机要亏几万元。”

关于交易方式，商家特意嘱咐记者，要从电商平台拍下两个其他产品，他们会发这款产品。“你买两个1280元的東西，再领个优惠券，满2000元减360元，实付2200元。这样是为了你们更安全。如果平台打电话来问你买了什么东西，你说刷卡就行。”

专家建议：“上游”“下游”同时治理

对于非法生产、销售窃听、窃照专用器材行为，我国刑法已将其纳入打击范畴，涉罪者将承担刑事责任。在司法实践中，多地法院已判决多起非法生产、销售窃照专用器材刑事案件。

中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍表示，应当“上游”“下游”同时治理，对于“上游”的改装偷拍偷录设备要严厉打击，对于“下游”偷拍群、销售群的打击也要同步进行，电商平台应积极履行各环节主体责任。“整治主要的关键点还在于电商平台，平台经营者在巡查过程中发现或接到其他消费者举报的时候，应当及时下架并依法予以报告。我们在日常生活中一旦发现这样的行为，要及时第一时间报警，因为这轻则可能涉及侵害隐私，重则可能涉及刑事责任。”

是否应接种 流感疫苗

中国疾控中心日前发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023—2024)》，新版指南在2022年版指南基础上进行了更新和修订。

新版指南更新的内容主要包括以下几个方面：

- 第一，增加了新的研究证据，尤其是我国的研究结果，包括流感疾病负担、疫苗效果、疫苗安全性监测、疫苗预防接种成本效果等；
- 第二，更新了一年一来国家卫生健康委、国家疾控中心发布的流感防控有关政策和措施；
- 第三，更新了2023—2024年度国内上市使用的流感疫苗种类；
- 第四，更新了本年度三价和四价流感疫苗组份；
- 第五，更新了2023—2024年度的流感疫苗接种建议。

本指南建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都要接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略，尽可能降低流感的危害，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：

- 医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
- 60岁及以上的老年人；
- 罹患一种或多种慢性病人群；
- 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；
- 孕妇；
- 6—59月龄儿童；
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；
- 托幼机构、中小学校和监管场所等重点场所人群。

在接种剂次方面，建议：对于流感病毒灭活疫苗，6月龄—8岁儿童，如既往未接种过流感疫苗，首次接种时，应接种2剂次，间隔≥4周；

2022—2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗，则接种1剂次；

9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗，仅接种1剂次。

对于流感病毒减毒活疫苗，无论是否接种过流感疫苗，仅接种1剂次。此外，结合世界卫生组织关于流感疫苗和新冠疫苗同时接种的建议，并结合国内外研究进展，本指南建议18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时，在两侧肢体分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗；18岁以下的人群，建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。

建议各地在疫苗供应到位后尽早开展接种工作，尽量在当地流感流行季前完成接种。对可接种不同类或不同厂家疫苗产品的人群，可由受种者(或其监护人)自愿选择接种任何一种流感疫苗，无优先推荐。同一流行季，已按照接种程序完成全程接种的人员，无需再次接种。孕妇在孕期的任一阶段均可接种灭活流感疫苗。接种单位在整个流行季节都可以提供接种服务。



饮食中如何 健康选油、用油

一、调和油营养更多样？

单品种的植物油，每个品种都有自己独特的营养价值。这些不同的植物油混合到一起配成调和油之后，它所含有的营养物质就会增多，整体的

营养价值就会比单一品种的营养价值高一些，更符合机体对脂肪酸均衡摄入的需求。

但是如果经常吃一种调和油不换着吃的话，营养效果并不会特别理想。

建议即便是吃调和油也尽量换一下品种，不同品种的调和油搭配起来吃，能更好地促进各种营养素的均衡吸收。

二、如何挑选调和油？

从营养学上讲，不饱和脂肪酸含量更多的油相对更健康。其中，单不饱和脂肪酸有助于降低低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)，增加高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)，预防心血管疾病；多不饱和脂肪酸也能调节胆固醇水平，具有降低血脂、改善血液循环、抑制血栓形成的作用。

建议成年人膳食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸维持在1:1:1的比例。

注意，这个比例指的是整个膳食结构，既包括烹调油中的脂肪酸，也包括肉、蛋、奶等动物性食物中的脂肪(多为饱和脂肪)。

三、这些油不建议吃

只要是质量合格的油都是可以安心食用的，但注意，这几种油不建议吃：

- 1.开封超过三个月的油
- 很多人以为，不管食用油开封了多久，只要没过保质期就都能吃，其实这个认知是错误的。虽然食用油没过保质期，但是开封太久，会增加油脂滋生霉菌的风险。
- 而且如果没有做好密封处理，油脂与空气中的氧气接触，会发生氧化反应。所以，建议尽量不要食用开封超过3个月的食用油，平时尽量购买小瓶装的油。
- 2.反复煎炸的油
- 生活中很多家庭都有这样的习惯，炸完食物之后，会用剩下的油继续炸东西，或是炒菜等。但反复煎炸的油很容易产生致癌物，长期食用，会给健康埋下隐患。
- 另外，食用油反复使用的情况下，还会产生大量的反式脂肪酸，它不仅会导致发胖，还会增加患心血管疾病、阿尔茨海默病等的风险。
- 3.一些小作坊的“自榨油”
- 有不少家庭喜欢吃“自榨油”，认为这种食用油的口感会更加浓厚，味道也会更好。实际上，有些“自榨油”未取得生产销售许可，存在食品安全隐患。

四、不管吃哪种油都需牢记这几点

- 1.每日摄入量：25克至30克
- 《中国居民膳食指南(2022)》指出，应减少烹调油和动物脂肪用量。推荐每天的烹调油摄入量为25克。
- 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等烹调器具，用好了都有助于省油。
- 2.控制温度：150℃至180℃
- 不少家庭习惯等到油锅冒烟时再放菜，此时

(上接第1版)火电的布局属于国家调控布局的重大项目，从地域优势到产能置换，从环境能耗到送出布局，优中选优，经过多次反复的沟通协调，市政府多次召开专题会议研究解决遇到的各种困难和问题，从全省申报的5个火电项目中我们脱颖而出，拿到了路条，办理了核准手续，这个项目总投资76亿元，现在万事俱备，即将开工建设。在建的还有平朔安太堡2台35万千瓦热电联产机组，目前项目建设已接近尾声，预计明年年初进入试运行。到“十四五”末，全市的火电装机将达到1600万千瓦，在电力市场我们就是一艘航母，就有一定的话语权。

二是强化项目要素保障，为产业链延伸提供新动能。近年来，我们坚持强化服务意识，主动对接国家和省能源局，为重大转型项目争取能耗要素保障，赋能重大项目建设。先后为中煤平朔煤制烯烃项目、华能山阴2台100万千瓦煤电项目等引领性的能源项目协调办理了节能审查手续；为怀仁四方威能高端人造石墨生产线项目、山阴恒科锂电池负极材料项目、平鲁晋楚三惠锂电池负极材料项目、平鲁硅芯产业链等项目争取了能耗指标，锂电池产能达到14万吨，这些项目都是能源产业链条中附加值较高的产品，特别是硅芯产业，现在我们已经基本形成了产业集群，硅芯是光伏板组件的主要原材料，已经投产的有山阴恒科科技公司、怀仁的四方威能科技公司，正在建设的有晋楚三惠3万吨/年锂电池负极材料，这些项目全部建成后，可实现年产值12亿元。

三是积极争取新能源建设指标，打造新型能源基地迈出了坚实的步伐。目前全市已建成新能源发电企业105家，在建的还有40家，总投资达到194亿元，我们已领先大同、忻州，新能源装机跃居全省首位。同时，我们还争取了一批在全行业有影响力、拉动性强的重大新能源项目落地朔州。今年国家正式批复我市中煤平朔采煤沉陷区60万千瓦离网式可再生能源项目列入国家第三批大型风光光伏基地建设名单，这是山西省唯一获批的项目；省里还批复了右玉县国能中联和朔城区中国航空工业两个源网荷储一体化项目；怀仁120万千瓦抽水蓄能和应县90万千瓦分布式抽水蓄能示范项目列入全省“十四五”

油温已超过200℃，可能产生丙烯醛、苯等有毒物质。烹调时，油温应控制在150℃至180℃，锅中放油的同时，可以把一根筷子插入油中，或放一小条葱丝，当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时，就可以下菜了，也可以采取热锅冷油的方法。

3.容器：玻璃或者瓷质

在购买油壶时，最好选择不透明的玻璃或者瓷质的，可以有效防止紫外线照射。且存放在橱柜等避光阴凉处，每次使用后要拧紧盖子。

另外，油壶内的油一定要全用光后再倒入新的，且倒入新油之前要记得清洗，因为旧油和新油混杂，会加速新油的氧化。

4.换着品种吃

油脂要换着吃，主要考虑的是脂肪酸的平衡。如果脂肪酸构成类似，换着吃和不换的区别并不大。大豆油、玉米油、葵花籽油类似；花生油、稻米油类似；茶籽油、杏仁油、橄榄油类似；麻籽油、紫苏籽油类似。

酸梅汤对人体有何功效

“不同于市面上的碳酸饮料，酸梅汤才真正是中国的传统饮料。”专家介绍，酸梅汤的主要原料有乌梅、山楂、甘草，辅料包括陈皮、桂花及冰糖，其主料辅料基本都是药食同源的中药。

酸梅汤对人体有什么好处？专家介绍，传统中医有“辛甘化阳，酸甘化阴”的说法，酸梅汤中每一味药材都有其特有功效，乌梅可清热解暑、生津止渴，山楂可开胃消食、活血化痰，甘草可补气、化痰止咳，而陈皮和桂花则有芳香化浊的效果。

酸梅汤含有大量有机酸，如枸橼酸、苹果酸。枸橼酸能有效抑制乳酸，当夏日疲惫时，喝杯酸梅汤可以让肌肉恢复活力，还可驱除使血管老化的有害物质，有软化血管的效果。酸梅汤的有机酸可促进唾液与胃液分泌，改善食欲。

酸梅汤并非夏日专利，一年四季均可饮用。其中最适合饮用的节气是小暑、大暑、立秋和处暑，因为这些节气天气炎热且降雨量大，人的胃肠道功能最差，而饮用酸梅汤对益气和恢复胃口有显著功效。

专家给出以下几条饮用禁忌：

- 1.在常温下，酸梅汤很容易变质，如果看到表面有细细的泡沫浮起，就说明已经变质不能喝了。如果酸梅汤一次喝不完，最好存放在冰箱里。
- 2.脾胃不好、易腹泻的人不要过度饮用酸梅汤。
- 3.儿童最好少吃酸梅类食品。因为儿童的胃黏膜结构薄弱，抵抗不了酸性物质的持续侵蚀，时间久了容易引发胃溃疡及十二指肠溃疡。
- 4.酸梅汤虽有一定的保健功效，但如果觉得自己的身体沉重、头发昏、打不起精神、胃口很差，建议找专业医生看诊，以便对症下药。

来源：央视新闻、科普中国等

规划备选项目。新能源产业的全链条基本形成，多能互补业态基本显现，新型电力产业体系框架基本构建。

记者：市委提出了“勇担能源革命重大责任”，作为能源主管部门，请您谈谈下一步的工作计划与举措？

黄军：市委提出了“勇担能源革命重大责任”，对我们的工作提出了更高的要求，我们深感责任重大，使命艰巨而光荣。下一步，全市能源工作将紧紧围绕“打造能源革命创新高地”这一目标，持续推动传统能源产业转型升级，加快发展清洁高效绿色低碳的现代能源产业。主要做好以下几个方面工作：一是持续提升煤炭增产保供和可持续发展能力。持续推动资源获取、停产煤矿复产和部分煤矿产能核增，2023年增加产能1540万吨。二是推动煤炭和煤电一体化。在推动在建火电项目建设的同时，谋划新上晋能控股怀仁2×100万千瓦“上大压小”、神头发电三期2×100万千瓦扩建工程项目。三是推动可再生能源协同发展。在发展绿色能源方面，我们不只注重建设规模，让新能源建设促进经济转型发展高质量发展才是目的，要形成“一虾多吃”的杠杆模式，即借助新能源规模开发全面撬动装备制造、材料产业、能源经济发展。四是积极发展新型储能产业。持续推进怀仁、应县抽水蓄能项目办理前期相关手续，加快发展钒液流电池储能装备制造产业，加快布局充(换)电基础设施，实施城乡地区充(换)电网络全覆盖。五是积极谋划布局氢能产业。联合中石化、中煤平朔、三一重工等大型企业，围绕“合成气提纯制氢/绿电制氢——燃料电池材料——燃料电池——氢能车辆等”和“合成气提纯制氢/绿电制氢——冶金领域加氢还原/二氧化碳加氢制甲醇等”两条发展路线，推动上游制氢、中游储能、下游应用全产业链发展。加快推进入选国家大型风光基地的中煤平朔60万千瓦离网光伏项目建设，打造朔州氢能产业园，争取培育发展成为国内领先的氢能产业集群。六是提升输电通道外送能力。推动500千伏雁崖双回线接入特高压北岳站、朔南电厂、神二大唐联合送出北网南等两个项目尽快投运。

通告

朔州市第五次全国经济普查单位清查工作已经全面启动，请您积极配合普查员工作，如实提供真实准确信息，您的资料将严格保密。

(朔州市第五次全国经济普查办公室 宣)

声明

陈建国(身份证号：140603197007051316)不慎将朔州市平鲁区堡沟平安西街六完小斜对面的拆迁协议丢失，协议号为BG-018，清丈号为F110，特此声明作废。

郑晓婷的《出生医学证明》丢失，出生证编号：H140293588，现声明作废。

母亲孟秀兰不慎将孩子计成的《出生医学证明》丢失，编号：K140187336，现声明作废。

拍卖公告

受托，我公司定于2023年9月22日上午9时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以网络竞价的方式对二手车桑塔纳牌、帕萨特牌、长城牌按现状进行公开拍卖。

标的展示于拍卖前两天在存放地进行，有意竞买者请于2023年9月21日18时前自行在平台办理线上注册、登陆、报名，同时联系本公司线下缴纳保证金取得竞买权，详细资料备案。

联系电话：0349-6664499
15383494098 13934993758
公司地址：山西省朔州经济开发区文远路239号远洋商住综合楼
山西德昌圆拍卖行有限公司
2023年9月14日