

仲夏来临 无“湿”自通

天气炎热、雨水增多，如何因地制宜积极调养，舒畅身心、外散湿邪？

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来，芒种节气北方以热为主，偶有短时雷雨，总体热重于湿，多汗、头重、乏力等情况多见，需重视养心、防热、护气，避免心火过旺、耗气伤津。



饮食宜尽量避免生冷饮品、重油重甜、烧烤烈酒，以防滋生痰湿、损伤脾胃，从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神，气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医学里被称为“心之谷”，能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调，芒种时节北方新麦已经成熟，主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等，十分贴合。

此时进入梅雨季的南方，则是湿重于热，人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷说，湿热裹挟下，肥胖或痰湿重的人容易多汗，若不及时更换衣物易生痱子或疖疮；瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗，常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状；此外，蚊虫繁衍迅速，容易引发感染。



“这一时节消化功能显著减弱，宜多食清淡之品，如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒，老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果，有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐，多食营养丰富的流质或半流质食物；饮品宜选择淡茶或白开水，也可咨询中医师选择适合自己体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效，适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用；枇杷叶粳米粥可清胃热、止呕逆、润肺燥；部分可食用品种的仙人掌球性凉味甘，具有清热解暑、消肿止痛、润肺止咳等功效，可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展，是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊霖说，一些中医外治法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位，可改善大便黏腻、四肢沉重；在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐，能舒缓肩背酸痛、头昏乏力；对于心火扰神引发的失眠多梦，耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位，可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲，不妨在午时小憩15至30分钟，帮助养心安神、缓解暑热疲劳；在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走，微微出汗即可，有助于宣透湿邪。

“祛湿不贪寒凉，清热不伤正气，养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动，疏泄体内湿浊，顺势养护身心，从而安然度夏、固本养元。

如何科学 健康用眼

今年6月6日是第三十一个全国“爱眼日”，主题是“人人享有眼健康”。

防蓝光眼镜、网红眼药水是“神器”还是“智商税”？做了近视手术就可以一劳永逸吗？老年人视力下降是正常衰老还是疾病信号？如何预防和治疗老年眼部疾病、提升老年人生活质量？

防蓝光眼镜、护眼仪、叶黄素有用吗

市面上很多护眼产品在宣传中被包装成防近视、缓解疲劳、修复视力的“神器”。对此，中山大学中山眼科中心主任医师梁凌毅表示，从临床大角度讲，眼健康管理首先应建立在科学检查、明确诊断和规范干预基础上，因此这些产品不能简单地说是有用或没用，关键要看其适应证，以及公众期待是否合理。

梁凌毅说，以防蓝光眼镜为例，很多人以为戴上后就能预防近视、保护眼底。实际上，并不能把佩戴防蓝光眼镜等同于近视防控手段。对部分人而言，合适的镜片可能有助于降低眩光、改善视觉舒适度，但如果因此延长连续用眼时间，反而得不偿失。

对于目前市面上销量很大的护眼仪，梁凌毅表示，热敷、按摩等方式可能让一部分干眼、睑板

腺功能异常或视疲劳人群感觉舒服，但这不是万能的治疗方法。若出现持续眼红、眼痛、视力下降、畏光、分泌物增多等症状，不宜自行反复使用仪器，而应及时就医。使用护眼产品不能替代科学用眼、规律作息、医学检查和规范治疗。

梁凌毅介绍，叶黄素是视网膜黄斑区重要色素成分，深绿色蔬菜、玉米、蛋黄等均可提供。对于饮食结构较差、特殊眼底疾病风险人群，是否补充叶黄素应听从医生建议。健康人群不必盲目大量服用保健品，更不能把保健品当药品。

盯电子屏幕时间长眼干涩怎么办

中青年群体最常见的眼部问题之一，是“看屏幕看久了眼干、眼酸、视物模糊”。中山大学中山眼科中心主治医师王梦怡介绍，这类问题常被称为数字视疲劳或视频终端综合征，与长时间近距离用眼、眨眼次数减少、环境干燥、屏幕亮度不合适、屈光矫正不准确等因素有关。

王梦怡介绍，正常情况下，人每分钟会眨眼多次，泪膜随之均匀覆盖眼表。但专注看电脑、手机时，眨眼次数会减少，且不完全眨眼增加，泪膜容易不稳定，导致眼睛干涩，有异物感、烧灼感、酸胀感。王梦怡建议，可遵循“20—20—20”原则科学用眼：每近距离用眼20分钟，向20英尺即约6米外远眺20秒。在实际操作中，也可每工作40至50分钟起身活动、远眺、眨眼放松。

其次，要调整屏幕和环境。王梦怡建议，屏幕位置应略低于视线，距离保持在一臂左右；屏幕亮度与环境光相匹配，避免在黑暗环境中长时间看亮屏；空调房或干燥环境中，可适度增加空气湿度。

王梦怡介绍，中山大学中山眼科中心的研究发现，采用“笑的训练”可以缓解干眼的不适症状，且效果不亚于常用的人工泪液滴眼液，其中可能的机制为：在大笑时，腹式呼吸能激活自主神经，进而刺激泪液的分泌。同时，大笑时眼睛会不自觉地眯起，眼轮匝肌随之收缩，这一过程会挤压眼皮的睑板腺，促使油脂分泌并排出，从而增强泪膜的稳定性。可按照拼音拼读的方式进行“笑的训练”，以“hī—hī—hī，哈—哈—哈，茄子—茄子—茄子，七喜—七喜—七喜，哈—哈—哈—哈—哈—哈”为1条完整的口令，30遍口令为1次训练，每天进行训练4次。

网红眼药水真有奇效吗

“门诊中常见一些患者长期自行购买网红眼药水，感觉一滴就清凉，眼红立刻缓解，于是频繁使用，但是短暂舒服的背后，可能隐藏着风险。”梁凌毅提醒，一些眼药水含有收缩血管成分，能让眼睛暂时“变白”，但长期使用可能导致反跳性充血，越滴越红。尤其需要注意的是，有些患者把抗生素类、激素类眼药水当作普通消炎药使用，这样可能掩盖病情，甚至诱发眼压升高、角膜感染加重等问题。

梁凌毅介绍，使用眼药水应注意三点：一是看清药品成分和适应证，不迷信“进口”“网红”“清凉感”；二是眼药水开封后注意保存期限；三是儿童、孕妇、青光眼患者、角膜病患者等特殊人群，应在专业医师指导下用药，不要自行用药。



做了近视手术就可以一劳永逸吗

近年来，近视手术受到不少人关注。王梦怡表示，近视手术包括角膜激光手术、眼内晶体植入手术等，可以帮助符合条件者摘掉眼镜或减少对眼镜的依赖，但它并不是“治愈近视”，更不是“一劳永逸”。

王梦怡介绍，近视手术改变的是眼睛的屈光状态，使光线能够更准确地聚焦到视网膜上。对于高度近视患者而言，即使术后裸眼视力提高，眼底病变等风险依然存在。因此，高度近视人群术后仍需定期检查眼底。另外，术后也要遵医嘱用药、复查，避免揉眼，合理用眼。若术后继续长时间熬夜、近距离高强度用眼，仍可能出现视疲劳、干眼或屈光度回退等问题。

“保持眼健康，需要贯穿全年龄段、全生命周期的健康管理。”在梁凌毅看来，护眼最朴素而有效的办法是建立良好的生活方式：白天多到户外活动，近距离用眼注意间歇休息；保证睡眠，均衡饮食；不在走路、乘车时或昏暗环境中长时间看手机；出现眼部不适症状及时就医。

老年护眼有重点，这些常识很重要

“人老眼花，不用管”是不少老年人固有的想法。北京大学人民医院眼科主任医师黎晓新介绍，这是老年眼健康防控中较普遍、危害较大的认知误区，也是很多老人眼病拖成重症的主要原因。

正常的眼部衰老，只会出现轻微老花、看近处吃力等表现，不会出现视力突然下降、视物扭曲变形、视野有盲区、眼前固定黑影等症状。老年人出现的各类视力问题，大部分情况下不是自然老化，而是白内障、青光眼、老年黄斑变性等眼病引发的病理改变。这类眼病早期干预效果显著，若一味拖延，会损伤视神经、视网膜，造成永久性视力丧失。

结合大量临床案例，黎晓新梳理出老年人最典型的四大护眼误区。

误区一：看得清楚，眼睛就没毛病。

很多老人凭借自我感觉判断眼健康，觉得看得清就不用看眼睛。事实上，青光眼、糖尿病视网膜病变等高危眼病，早期几乎没有不适症状，视力也不会明显下降，但眼底损伤却在悄悄进展。等察觉到视力异常时，视神经和血管损伤往往已经不可逆。因此，眼健康不能靠“感觉”判断，定期专业筛查才是排查隐匿眼病的唯一方式。

误区二：白内障要“熟了”再做手术。

这是流传很久的错误认知。如今眼科微创技术已经十分成熟，只要白内障影响日常看东西、影响生活，就可以手术治疗。如果拖延等待，会导致晶状体硬化、眼压升高，极易诱发继发性青光眼、眼底炎症等严重并发症，不仅增加手术难度和治疗风险，还可能造成永久失明。

误区三：老花镜随便戴一副就行。

不少老年人为了省事，直接购买街边成品老花镜佩戴，从不做专业验光。实际上，每个人的双眼度数、屈光状态、瞳距不同，佩戴不合适的眼镜，会持续加重视疲劳，加速眼部老化，还会掩盖青光眼、黄斑病变的早期信号，耽误病情诊治。佩戴老花镜必须经过专业验光，精准适配自身眼部情况。

误区四：眼睛不痛不痒，就不用治疗。

一些老人秉持“不痛不治”的观念，但临床上绝大多数的老年致盲眼病，都属于无痛隐匿性疾病。老年黄斑变性、慢性青光眼、糖尿病视网膜病变等，发病过程几乎没有疼痛、痒痒等不适，但却会持续破坏视功能，是老年人失明的主要诱因，绝对不能凭借有无痛感判断病情轻重。

如何精准区分三大高发老年眼病

白内障、青光眼、老年黄斑变性，是威胁老年人视力的三大高发眼病。三者都会造成视力下降，但发病特点、症状表现、危害程度不同。黎晓新给出简单易懂的区分方法，方便老年人自我辨别、及时就医。

白内障是老年人中非常高发的眼病，由眼球晶状体浑浊引发。典型表现是看东西发灰、模糊不清，怕强光，夜间看灯光有眩光，视力会慢慢变差，全程没有疼痛感。该病可以获得良好治疗效果，属于可逆性眼病，通过微创手术置换人工晶体，绝大多数患者可以恢复清晰视力。

青光眼因眼压异常升高、高眼压持续压迫视神经造成损伤，被称为“沉默的视力杀手”。该病隐匿性极强，早期多无明显症状，部分人会出现轻微眼胀、头痛、视野变窄、看东西有盲区等症状，日常走路频繁撞物、看不清周边景物是典型信号。青光眼造成的视神经损伤无法逆转，拖延不治会逐渐丢失全部视野。

黄斑是眼底负责精细视力的关键组织，50岁以上人群属于黄斑变性的高发群体。该病最典型的特征是视物变形，原本笔直的门框、窗框、书本线条会弯曲，同时伴随中心视力骤降、视野中出现固定黑影等表现。该病进展快，致盲率高，是老年人中心视力永久受损的首要病因，必须做到早筛查、早干预。

慢病老人应当如何维护眼底健康

患有糖尿病、高血压的老年人，是眼部疾病的高发人群。很多慢病患者只关注血压、血糖数值，却忽视眼底健康。临床数据显示，糖尿病视网膜病变、高血压眼底出血，是中老年人突发性失明的主要诱因。

长期血糖、血压控制不稳，会持续损伤眼底微小血管。这类损伤早期十分隐蔽，没有任何明显不适，但会日积月累、持续加重。一旦出现视物模糊、眼前黑影、视野缺损等症状，大多已经出现眼底出血、视网膜脱离等严重病变，治疗难度大，提升视力也很难恢复至理想状态。

患有高血压、糖尿病的老年人，每年做一次专业眼底检查，可规避90%以上的慢病相关性失明风险。她建议，普通慢病患者每年完成一次眼底筛查；病程超过10年、血压血糖控制不稳定的高危人群，每半年复查一次，实现眼病早发现、早干预、早治疗。

清晰的视力对提升老年人的生活质量非常重要。老年护眼的关键，就是摒弃错误认知，学会辨别高发眼病，坚持定期眼底筛查。

眼睛也会“卒中” 这些护眼常识请收好

眼健康贯穿全生命周期，加强科学用眼知识普及、提高公众对眼健康的重视程度十分重要。重点防控全年龄段人群眼健康，重点防控近视等眼病。根据国家卫生健康委的最新数据，2021年至2024年全国学生总体近视率实现“四连降”，2024年降至50.3%，较2018年下降3.3个百分点。

什么是远视储备

今年9月1日起至年底，北京将对全市幼儿园、约13.4万名大班儿童开展远视储备筛查，建立专属视力健康档案，动态监测视力变化，提前预警近视风险。那么，什么是远视储备？学龄前儿童应该如何防近视呢？

新生儿眼球尚未发育完全，普遍存在生理性远视，屈光度约为250到300度。这份天生的生理性远视，就是远视储备。随着身体发育，远视度数会逐步下降，到12至15岁左右发育为正视眼，屈光度稳定在正负50度之间，这种孩子不容易发生近视。

通俗来讲，远视储备就是孩子与生俱来的“视力保护余额”。结合国家行业标准与临床数据，不同年龄段的孩子有着对应的远视储备参考值，比如：3岁是200到250度，4—6岁是150到200度，7—8岁是100到150度。数值低于标准下限即属于储备不足，近视风险会显著增加。

首都医科大学附属北京同仁医院院长袁进介绍，保护远视储备是近视防控的一个非常重要的策略，远视储备一旦丢失就不可恢复。如何保护实际上就是要减少电子产品的使用，0—3岁不建议使用电子产品，3—6岁要尽可能少使用电子产品，在使用电子产品的时候要遵循科学的用眼习惯，同时要每天保持两小时的自然光下的户外活动。

眼睛也会“卒中”

说起中风，大家首先会想到脑部突发急症。您可知道吗，眼睛同样也会遭遇“卒中”，也就是我们常说的眼中风，这是一种凶险的眼科急症。眼中风到底是什么？哪些人风险更高，又该如何应对呢？一起来了解一下。

眼中风医学上称为视网膜血管阻塞，发病原理和脑中风十分相似，多是血管被血栓堵塞引发。其中视网膜动脉阻塞最为危险，黄金救治时间仅有90分钟，延误治疗很可能造成永久性失明。

眼中风的发病症状很有特点：大多是单眼突发视力骤降，眼前像被黑布遮挡，全程没有疼痛感。还有不少人会出现一过性眼前发黑，几秒到几分钟后自行恢复，这也是重要的预警信号。

高血压、高血脂、糖尿病患者，以及中老年、动脉硬化人群，都是眼中风的高发群体。

首都医科大学附属北京同仁医院院长袁进介绍，一旦发生视网膜血管的阻塞，一定要第一时间到医院去寻求医生的专业诊治。在临床上如何去预防，第一要控制好血压，监测好血糖血脂的水平，同时避免情绪波动，还有熬夜、疲劳这些诱发的因素。

眼部按摩有讲究 按压眼球有风险

首都医科大学附属北京同仁医院眼外伤与急救科副主任陈燕云介绍，因为我们眼睛就像一个葡萄一样，如果我们用外力使劲按压，有可能会把眼睛里面一些重要的结构挤坏，可能晶状体和人工晶状体就会发生移位，这个时候就会产生眼压高，视力严重下降，甚至视网膜脱落这些严重并发症。

手机护眼模式≠无限使用“通行证”

首都医科大学附属北京同仁医院院长袁进介绍，手机的护眼模式是通过手机的显示参数来调整屏幕的亮度和色温，但是手机对眼睛的损害更多是来自长时间使用所造成的对眼睛的疲劳，以及泪膜稳态的破坏，所以手机的使用时间必须控制。

“苦夏”该怎样应对 多吃“苦”少贪凉

6月5日迎来芒种节气，作为二十四节气中的第九个节气，此时正值夏收夏种的关键时段。此时气温走高、雨水增多，很多人被“苦夏”困扰。什么是“苦夏”，该怎样应对，一起来了解。

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师张苍介绍，芒种节气，天气潮湿闷热就开始了，空气温度上升，湿气也在同步递增，湿热蕴蒸之中人感觉到不舒服。周身全都会觉得疲乏无力，四肢酸软，困倦嗜睡。

缓解“苦夏”、预防疾病，饮食调理是关键。建议健脾养胃，适量吃些苦瓜、苦菊、莲子等苦味食物，搭配山楂、柠檬、乌梅等酸味食材，开胃促

消化。

高温高湿易滋生细菌，肠道疾病多发。生熟厨具要分开，肉、蛋、豆类食材务必煮熟食用。

同时湿疹、皮炎、痱子等皮肤问题以及蚊虫叮咬也较为常见，建议勤换衣物、勤晒被褥。

湿气过重还会加重风湿、痛风等旧疾。痛风患者避免食用动物内脏、海鲜等高嘌呤食物，多喝水、不饮酒。

另外，湿热天气易造成情绪烦躁、身体倦怠。运动出汗后可补充淡盐水或果汁，预防低钾血症。

夏季血压下降可以停药吗

高温高湿天气既容易引发“苦夏”等不适，也让心脑血管面临多重考验。不少高血压患者发现到了夏天血压会有所下降，有人觉得症状减轻，就想擅自停药。这样做可行吗？

夏季气温高，出汗多，人体血管自然扩张，很多高血压人群的血压会出现季节性下降。大量出汗后如果补水不足，头晕、心慌、胸闷等不适依然高发。

首都医科大学宣武医院心脏内科主任尹春琳介绍，夏季血压下降是季节性现象，切勿自行停药或者是减药，部分患者夏天降压药物确实需要调整，但是一定建立在规律监测和医生评估的基础上。每天早晨服药之前监测一次，晚睡前监测一次，固定时间，固定体位，记录血压和心率的数值。



夏季不少贪凉习惯，比如猛喝冰水、空调温度过低、出汗后洗冷水澡等，冷刺激会引起血管收缩，导致血压骤升。特别提醒大家，不要在家光脚踩瓷砖、大理石等冰凉地面，脚底血管神经丰富，脚底受凉会反射性引起全身血管收缩，加重心脏负担。



赤小豆、薏米、冬瓜、百合等清热祛湿食材，搭配莲子、黑木耳、深海鱼、燕麦等有助于养护血管，饮食整体保持清淡，远离高盐、高油、高脂食物。

首都医科大学宣武医院心脏内科主任尹春琳介绍，对于心脑血管疾病患者，一旦发生胸骨后压榨样疼痛，或者是向左肩部放射，伴有持续大汗呼吸困难，以及一些不明原因疼痛，比如牙痛或上腹部疼痛，建议立即拨打120，就地等待救援，切勿自行驾车到医院就诊。

芒种当心儿童疱疹类疾病

不少家长关心，芒种节气过后，手足口病、疱疹性咽峡炎会进入高发期。事实果真如此吗？来听专家怎么说。

首都医科大学宣武医院感染性疾病科主任田耕介绍，这种说法属实，每年的5月到7月是手足口病和疱疹性咽峡炎的高发季节，芒种正值6月初，也进入了这两种疾病的高流行期，这两种疾病都是由肠道病毒引起，但是它们属于同类病毒的不同病毒亚型引起的不同临床表现，5岁以下儿童是疾病的高发人群，在幼儿园、校园等集体场所，还容易引起聚集性病例发生。

疱疹性咽峡炎典型表现为突发高烧、咽喉肿痛，口腔内会长出疱疹或溃疡，孩子往往拒食、流口水，手脚和臀部不会出现皮疹。

手足口病除了口腔疱疹，手部、足部、臀部也会冒出红疹、疱疹，多数患儿还会伴随发热。其中，由EV71病毒引发的手足口病有可能发展为重症，家长务必提高警惕。6月龄至5岁的儿童建议及时接种EV71疫苗，可有效预防重症手足口病。

日常做好多项防护，就能大幅降低感染风险。督促孩子勤洗手、居家常通风，食物务必彻底煮熟，衣物、玩具也要定期清洗晾晒。尽量少带孩子去人员密集、通风较差的密闭场所，避免交叉感染。

来源：新华网、央视网等

声明

朔州市平鲁区下面高乡江家坪村村民委员会（统一社会信用代码：54140603ME2846561C）不慎将公章丢失，公章编号：1406983041994，现声明作废。

朔州市朔城区新的社会阶层人士联谊会（统一社会信用代码：51140602MJY280883A）不慎将工会公章和党支部印章丢失，现声明作废。

朔州市朔城区神头镇东榆林村股份经济合作社，统一社会信用代码：N2140602MF4877453Y；法定代表人：高成银；成立日期：2020年6月10日。因意外不慎遗失《农村集体经济组织登记证》正本、副本各一份，财务专用章和法人章各一枚，现声明作废。自本声明发布之日起，上述证件、印章均作失效，此后由此产生的一切法律行为及后果，本组织概不担责任。

山西朔州平鲁区后安煤炭有限公司安家岭断层西北部开采项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

《山西朔州平鲁区后安煤炭有限公司安家岭断层西北部开采项目环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成,现征求公众意见和建议,公示内容如下:

一、建设项目名称及概要

项目名称:山西朔州平鲁区后安煤炭有限公司安家岭断层西北部开采项目

项目概要:项目位于朔州市平鲁区东南直距14.5km陶村乡的王高登村、刘高登村一带,属平鲁区陶村乡管辖,建设规模500万吨/年。本工程主要开采安家岭断层西北部4[#]、9、11号煤层,配采安家岭断层南部现开采区的11号煤层,矿井及选煤厂工程充分利用现有。

二、环境影响评价征求意见稿全文、公众意见表的网络链接以及查阅纸质报告书的方式和途径

征求意见稿及公众意见调查表链接: https://pan.baidu.com/s/1d1zMNB-n8k_SGuSiCXEJuQ 提取码:bdgw,也可与建设单位或环评单位查阅纸质版报告。

建设单位:山西朔州平鲁区后安煤炭有限公司

地址:朔州市平鲁区陶村乡王高登村南

联系方式:王先生13096609000 15110853321@163.com

评价单位:煤炭工业太原设计研究院集团有限公司

地址:山西省太原市迎泽区青年路18号

联系方式:王女士0351-4116814 570037312@qq.com

三、征求公众意见的主要范围和事项

征求范围为井田内及周边居民、单位职工或团体、组织和管理部门,主要征求对项目建设及运营过程可能产生的环境影响、采取的环保措施的建议和意见。

四、公众提出意见的方式和途径

公众可通过信函、邮件、电话等形式向建设单位或环评单位反馈意见。

五、公众提出意见的起止时间

公众提出意见的期限为自本公告公布日起10个工作日内。

山西朔州平鲁区后安煤炭有限公司

2026年6月10日