儿童远视储备筛查筛什么

近日，有北京幼儿园大班的家长已经收到通知：新学期，北京全面启动幼儿园大班儿童远视储备筛查，同步下发知情同意书和电子调查问卷。

这里所说的远视储备，和我们常说的远视眼并不是一个意思。远视储备是指小朋友出生自带的、轻度的生理性远视度数，相当于眼睛留给自己的“防近视缓冲额度”。孩子们的眼睛看东西天然带一点远视，这部分度数就是储备。它会随着成长慢慢消耗掉，如果消耗太快提前用完这部分“储备”，就容易发展成近视。

那么，这次覆盖北京全市幼儿园大班小朋友的筛查，都查些什么？拿到检验报告，家长们又该怎么读懂数据反映的视力情况？

走进北京市通州区东望幼儿园，孩子们在老师的引领下进行视力筛查。

这场搬进幼儿园的大班儿童远视储备筛查，究竟查哪些内容？首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任接英介绍，本次筛查采取入园和集中点位检测模式，不额外增加家庭负担，综合评估生理数据与行为因素。筛查项目涵盖裸眼视力、屈光、生物参数、身高体重、用眼行为与生活方式调查，在记录眼睛客观生理指标的基础上，同步采集用眼习惯、户外活动等影响视力的主要因素。

不少家长可能会心里犯嘀咕：大人平时去医院查眼睛，常常要散瞳验光，这次幼儿园大班远视储备筛查，不散瞳测出来的数据会不会不准？

接英对此解释：基于幼儿园的场景，不太适于进行散瞳，散瞳以后，儿童会有明显的畏光或者眼部的不适症状，恢复过程也不同。实际上对于筛查远视储备的判断，裸眼视力只是其中一个非常重要的参考，我们还会结合多维度的情况，比方说，眼轴的情况以及结合验光的情况，结合视力的情况，我们会给一个客观的、科学的判断。

北京此次全面开展幼儿园大班儿童远视储备筛查，覆盖全市18个区（含经开区、燕山地区）共2285所幼儿园，惠及13.4万余名大班儿童。筛查工作时间节点为9月1日起集中开展，10月31日全部结束。

把远视储备检查前移到大班，本质上就是抢在近视“找上门”之前，摸清每个孩子远视储备这笔“存款”还剩多少。很多家长觉得，孩子近视多半都是遗传爹妈。首都医科大学教授、北京市学校卫生与健康教育发展中心执行主任祝慧萍表示，遗传确实会对孩子视力产生影响，但并不是决定性因素，后天生活习惯的权重其实更大。

祝慧萍指出，对大部分孩子普通的近视而言，遗传的因素仅占到两到三成，剩下的都是由不良的生活方式，比如说用眼时间过长、屏幕使用时间过长，还有户外活动过少导致的。

筛查规模这么大，各家幼儿园、多台设备轮番上阵，怎么保证收集上来的数据靠谱、不“失真”？

接英介绍：在筛查前，我们会对工作人员进行多轮流程的培训，由眼科专业人员对每天使用的设备进行校准，来保证不同幼儿园的不同的设备之间的一致性。视力检查的距离、亮度，视力表的字母都是标准化、一致化的。数据都是实时上传的，上传的过程中，工作人员还要在第一时间对数据进行初步核查，上传之后系统也会自动进行数据的校验。

筛查全部做完，家长们最关心的其实就是结果。医院的眼科报告满是专业术语，普通人往往看得一头雾水。祝慧萍告诉中国之声，这次筛查出具的报告将结合孩子们眼轴、裸眼视力和屈光状态，按照四个等级分级干预，方便让家长了解孩子的远视储备在同区同年龄段孩子当中所处的水平。

具体来说，报告中会用不同的颜色来直观地呈现：

绿色代表的是低风险，也就是说这波孩子的远视储备相对是充足的，每半年定期复查就可以；

黄色代表预警，说明远视储备轻度不足，这类孩子需要家长高度重视，增加户外活动的时间，纠正不良的用眼习惯，建议家长要缩短复查的时间；

橙色代表高风险，这部分孩子短期发展为近视的风险是非常高的，建议家长尽快带孩子前往专业的医疗机构进行复查；

红色意味着远视储备耗尽，已经进入了假性近视，甚至是真性近视的阶段，强烈建议家长务必带着孩子去眼科的专业机构进行复验，尽早遵循医嘱开展规范性的干预。

筛查不是终点，干预才是关键。北京市教育委员会体育卫生与艺术教育处副处长翟昊介绍，筛查项目将为每一名受检儿童建立标准化电子眼健康档案，针对筛查发现远视储备不足、储备消耗过快、存在近视高危风险的幼儿，第一时间向家长提供家庭干预指导建议，引导前往北京市“眼健康联盟”专业医疗机构接受进一步的免费复查诊断。

翟昊表示，我们会给每一个孩子建立健康档案，有些孩子的远视储备已经严重不足，甚至可能已经出现了近视，我们对接了同仁医院等专业的医疗资源，建立了自愿免费的复查转诊的通道，而且留足了号源，保证每一名有需求的孩子都能够得到及时的临床干预和治疗。对于这批孩子，我们会连续三年动态随访，抓住小学三年级前的近视防控黄金期，持续追踪，真正实现早发现、早干预、早控制，为儿童青少年的视力健康保驾护航。

水喝错了也会伤身 秋天记得喝好这4杯“水”

很多人一感到干燥就大量饮水殊不知喝水方法不对，非但达不到补水润燥效果，还会增加身体负担，日常补水喝什么、怎么喝、喝多少？水喝错了也会伤身，秋天真正要补的是它。

很多人以为，渴了就喝水，喝越多越好。但中医讲，秋天燥邪最容易耗伤人体的津液。津液，可以理解为身体正常运转所必需的水液，分布在皮肤、呼吸道、脏腑等各个地方。

秋天，受秋燥影响，体内津液容易被耗损，自然就会出现口干、咽干、皮肤干、大便干等表现。专家介绍，最推荐的补水方式是多喝温热的白开水，但如果喝水方式不对，不但补不进津液，反而会刺激脾胃，增加身体负担。

4个常见喝水误区你中招了吗

专家提醒，喝水有4个常见误区，快来看看你中了几个。

短时间大量饮水

医生表示，短时间内大量、快速饮水，可能会超过肾脏的处理负荷，从而引发水中毒症状，包括细胞水肿、血钠浓度过低、脑压上升、肺充血、肾脏损害、肌肉损害，甚至有生命危险。

正确做法：

补水核心原则为少量多次，每次喝水150~200毫升为宜。正常成年人一般每天饮水总量为1500~1700毫升，秋天气候干燥，人体应多补水，可适当喝到2000毫升左右。

日常饮用水，饭、汤、粥、蔬菜、水果和饮料中所含的水分都属于成人一天饮水量的一部分，具体饮水量视个人情况而定。

如果身体出现以下情况，建议适当多喝水：

便秘：如果是因为缺水造成的轻度便秘，通过大量饮水能在一定程度上缓解。

痛风：多喝水、多排尿有助于尿酸排泄，进而缓解痛风症状。

感冒：感冒患者服药后多有出汗的情况，喝水可使体内水分得到及时补充。多喝水还可以稀释痰液，有利于痰液排出。

醉酒：水虽然不能解酒，但可以为身体补充水分，防止脱水引发的各种不适。

肥胖：餐前半小时至一小时，喝一杯水能增加饱腹感，减少食物摄入。

爱喝冰水、凉水

冰水会造成胃部血管骤然收缩，抑制脾胃运化，阻碍津液生成，喝完后短时间内容易再次口干；长期喝冰饮易损伤脾阳，加重体内湿气。此外，初秋脾胃偏弱，再喝冰水、凉水容易腹泻腹痛。

正确做法：

建议饮用35℃~40℃的温水，也不要喝过烫的开水。开水可能会对胃黏膜屏障造成伤害，使胃酸渗透到胃壁，造成胃炎、糜烂等，甚至可能导致癌症发生。

渴了才喝水

专家介绍，口渴时，身体水分流失已达到1%～2%。当水分流失2%～4%时，机体在感到口渴的同时，已处于脱水状态，尿少且颜色呈现深黄色，活动和认知能力会有所降低。

正确做法：

养成定时主动饮水的习惯，可每1~2个小时喝一次水。

专家推荐3个关键喝水时段：

晨起：空腹喝一杯温水，补充夜间流失的水分，同时唤醒肠道，缓解便秘。

上午10点和下午3点左右：这两个时间段补水，可以很好地维持身体的水分平衡。

睡前1小时：可饮用小半杯温水，为夜间睡眠补充少量水分，但不宜饮用过多，避免起夜，影响睡眠质量。

用饮料、果汁完全代替水

饮料、果汁中含有很多糖分和热量，过量饮用会增加肥胖、糖尿病、痛风等疾病的风险。

正确做法：

如果觉得白开水寡淡无味，也可以选择这3种养生水。

①梨水，可清热润肺、生津止渴；

②白萝卜水，可清热、顺气、化痰，有助于缓解喉咙不适；

③柠檬水，可收敛肺气、润燥止咳。

怎么喝水更健康

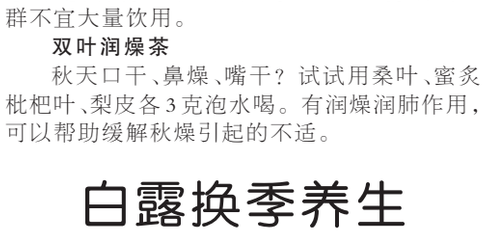
不同人群喝水各有讲究。

老年人：口渴感知力下降，家人要多提醒，尤其晨起那杯温水有助于缓解便秘。

儿童：首选白开水。甜饮料、果汁含糖量高，容易造成龋齿和肥胖。

上班族：咖啡有利尿作用，喝多了反而容易让身体丢失更多水分，建议咖啡、淡茶水、白开水交替喝，不能完全用淡茶水代替白开水。

体力劳动者：出汗多，流失的不只是水，还有盐分，可以少量补充淡盐水平衡电解质。



秋天记得喝好4杯“水”

百合银耳雪梨羹

秋天，阳气下降，天干物燥，这时候吃银耳，可滋阴生津，起到清润预补、健脾开胃的作用。同时，食用银耳还能够提前给肺脏加湿，能有效预防秋燥咳嗽和皮肤干裂。

一碗百合银耳雪梨羹，不仅清甜可口，还可以有效帮助缓解干咳、咽干、心烦等症状。用鲜百合、银耳、雪梨、适量冰糖即可搞定。注意，糖尿病患者、脾胃虚寒人群不建议饮用。

南沙参茯苓饮

气候干燥，容易出现口干、唇干、皮肤干，甚至咳嗽等症状。专家推荐南沙参茯苓饮，将南沙参10~20克、茯苓15克煮水喝，可以润肺化痰、健脾祛湿，改善口干咽干、心慌失眠、身体虚胖等症状。要注意脾肾阳虚、平时怕风怕冷、腰膝酸软、小便多的人群不适用。

陈皮大枣生姜百合茶

秋天早晚温差慢慢变大，易引发胃肠道疾病，这款茶饮具有健脾、益气、和胃等功效。取陈皮、红枣、百合各5克，生姜3克，放入锅中，加适量清水，水开后再煮5分钟即可。需要注意的是，容易口干、咽干、手足心热、易上火人群不宜大量饮用。

双叶润燥茶

秋天口干、鼻燥、嘴干？试试用桑叶、蜜炙枇杷叶、梨皮各3克泡水喝。有润燥润肺作用，可以帮助缓解秋燥引起的不适。

白露换季养生 要点建议收藏

“蒹葭苍苍，白露为霜”。白露是二十四节气中的第十五个节气，也是反映自然界寒气增长的重要节点。白露节气如何养生？

白露养生三宜三避要记牢

穿衣宜暖，做好防风

白露过后昼夜温差增大，气温变化频繁，应特别关注身体保暖。俗话说“白露身不露，寒露脚不露”，指的是不要让身体，尤其是肩背腰腹等部位直接暴露在凉风中，要注意遮盖保暖、避免受凉。老人、孩子、体弱多病人群尤其要加强保暖，减少寒冷刺激。

·注意颈部保暖，可佩戴丝巾或穿高领衣物防风保暖。

·注意腹部保暖，不穿露脐装，腹部受凉可能引发肠胃不适、腹痛、腹泻等。

保暖小提示：

·夜间睡眠时盖好被子，避免受凉；

·建议采用分层穿搭，以便根据时段和体感及时调整衣物；

·将双手掌心搓热后，交替温暖位于肚脐正中央的神阙穴，有助于健脾和胃、温通阳气、强身防病。

·注意脚部保暖，不穿凉鞋、选择透气保暖的鞋袜，每晚睡前可用温热水泡脚15分钟左右。

注意：糖尿病患者要特别关注泡脚时的水温和时间，防止烫伤。

睡觉宜早，恢复精力

应对昼夜温差，规律作息、保证充足睡眠很关键。每日尽量22时前入睡，早晨6-7时起床，保证7-8小时睡眠，帮助收敛肺气、恢复精力。

小贴士：调节室内温度，缩小室内外温差能让身体状态更稳定。

饮食宜润，防凉燥

白露时节，天气渐凉且降雨减少，气候逐渐变得干燥，容易损伤人体的津液，进而影响肺脏功能。很多人一到秋季就容易出现口干、皮肤干，甚至咳嗽等症状，这都与空气中水分减少、燥邪盛行影响肺脏有关。所以养生重点要防凉燥。

·多吃富含维生素C的新鲜蔬果，如梨、苹果、西蓝花等；多吃含锌的食物，如瘦肉、坚果等。

·适当摄入温热食物。

白露后要减少食用寒凉食物，多食用温热、有滋补作用的食物，比如百合粥、南瓜小米粥、百合莲子银耳梨汤等，有助于养阴润燥、健脾胃。

·多吃白色食物。

民间流传着白露时节吃“三白”的民俗，这里的“三白”泛指多种白色养生食物，如百合、银耳、山药、莲藕等。这些食物多入肺经，具有滋阴润肺的功效，能够帮助人体适应秋季干燥的气候特点。

饮食百科：

百合不仅补益肺胃之津，还具有润肺止咳的效果。

银耳性味甘平，具有滋阴润肺、益胃生津的功效，且“润而不寒”。

山药作为药食同源的食物，含有丰富的活性成分。现代药理研究发现，山药有降血糖、降血脂、抗氧化等功效。

莲藕中含有莲藕多酚、莲藕粗多糖，具有抗氧化、降血糖、抗病毒等作用。

·每日适量多饮水。

补水核心原则为少量多次，每次喝水150-200毫升为宜，正常成年人一般每天饮水总量为1500-1700毫升。秋天气候干燥，人体应多补水，可适当喝到2000毫升左右。

特别提醒：

饮料不能代替水，比如各种含糖汽水、果汁、奶茶等。

避免过度贪凉，小心腹痛

白露后不再适合吃冰镇水果、冷食冷饮等，睡觉时也需避免直吹空调，否则易引发腹泻、关节痛等问题。

避免盲目进补，加重肠胃负担

此时脾胃功能尚未完全适应秋凉，不宜过早大量食用如羊肉等温补食材，以免加重肠胃负担，导致消化不良；进补应遵循“清淡易消化、循序渐进”原则，优先选择温和、易消化的食材，如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等。

不同体质的人，进补方法也大不相同：

·中下焦虚寒人群（怕冷、手脚凉、易腹泻）

推荐：生姜红枣茶、当归牛肉汤

注意：少吃寒凉水果，减少对脾胃的刺激

·痰湿体质人群（身体沉重、精神不振、易肥胖、舌苔厚腻）

推荐：茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤

注意：忌甜腻、油腻食物

·阴虚体质人群（口干咽燥、手足心热、失眠、身体偏瘦）

推荐：银耳百合羹、雪梨炖川贝

注意：忌辛辣、油炸食物

特别提醒：老年人和慢性病患者脾胃功能较弱，进补要“少量多次”，将食材炖烂，避免过量食用高脂、高蛋白食物。

避免剧烈运动，以免耗伤阳气

运动不宜剧烈，以免出汗过多耗伤津液和阳气。推荐温和的有氧运动，如散步、慢跑、八段锦等，每次30-40分钟，以身体微微出汗为宜。

运动时间避开早晚低温时段，运动后及时喝温热水，别喝凉水刺激肠胃。

花粉过敏高发注意防护

不少人以为花粉过敏原只是春天的杨柳絮，其实秋季的杂草花粉更厉害。秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等，颗粒小且干燥，易飘浮在空中，让人防不胜防。

白露之后，“过敏星人”如何舒适过秋？做好这几项，过敏高发也不怕。

避开花粉浓度高峰时段，外出做好防护措施

·白天在花粉浓度较高时段关好门窗，搭配空气净化器降低室内花粉负荷。

·外出戴好口罩、护目镜，避免在花粉高浓度时段长时间户外活动。

·外出归家后第一时间更换衣物、清洗面部，不把花粉带入室内。

日常护理+药物辅助，帮助减轻过敏反应

·日常护理可采用生理盐水冲洗鼻腔，冲走附着花粉。

·服用抗组胺药、鼻喷抗炎药物、使用抗过敏滴眼液可以起到对症缓解作用，但请务必遵循医嘱使用。

特别提示：花粉高发期孕妇和哺乳期女性优先选择物理防护，用药需在医生指导下进行。5岁以上儿童患者即可接受脱敏治疗，早诊断、早治疗，可以避免过敏性鼻炎发展为哮喘。儿童还可能出现湿疹或特应性皮炎等症状，要及时用药。

挑蟹“摁一摁” 就知道肉肥不肥

9月1日，为期四个月的渤海伏季休渔正式结束。一网网鲜活海产上岸，秋天的第一口鲜扑面而来，在尽享海味的同时，也要讲究合理、健康食用。

科学食鲜更安心

入秋之后海产肥硕，正是尝鲜的好时节。虽然海鲜鲜美，但医生提醒，并非人人都适合吃海鲜，应结合个人体质适量食用，切忌贪食。

唐山市乐亭县中医医院副院长刘匡飞表示，大虾和海参适用于寒凉体质的人，而螃蟹属于比较寒凉的海鲜，体质偏寒的人吃了以后会容易引起脾虚的症状加重，最常见的表现就是拉肚子，对一些湿气偏重的人容易引起过敏。

巧挑精选健康尝鲜

受渤海湾淤泥质近海独特环境滋养，河北黄骅的梭子蟹甲厚体肥，自带鲜甜，是黄骅开渔季代表性海产。

挑梭子蟹有小妙招，看梭子蟹上面的三个格，第三个格按压一下，如果这个位置比较紧、不空，证明这个梭子蟹肉质特别好。

除地道的梭子蟹之外，皮皮虾、鳎目鱼等海产品也已经新鲜上市了。在选购海鲜时，也尽量挑选鲜活完整的海产品，留意货品新鲜度。

“洋辣子”毒虫蜇伤 如何正确识别

近期，这种小绿虫频繁现身，不少人意外“中招”。北京世纪坛医院皮肤性病科主任医师周平提醒，每年6—9月是“洋辣子”蜇伤高发时段，尤其是白天或雨后，户外出行需格外留意。

“洋辣子”是什么

“洋辣子”和辣椒毫无关系，是昆虫纲鳞翅目刺蛾科幼虫的统称，虫体颜色鲜艳，主要以树叶为食，是一种常见害虫。因幼虫体表布满毒刺，人体皮肤接触后会出现瘙痒、疼痛、皮肤溃烂等症状，故而得名“洋辣子”。

如何识别“洋辣子”蜇伤

北京世纪坛医院皮肤性病科主任医师周平介绍，区分“洋辣子”蜇伤和普通蚊虫叮咬，主要看痛感性质、皮肤外观和接触史，可对照以下几个典型特征来判断：

痛感：瞬间剧痛+持续灼烧

被蜇瞬间会产生类似滚烫针扎或电击般的痛感，剧痛来得非常快，随后伤口会持续火辣辣疼，并伴有酸胀或放射状麻痛，可能蔓延到胳膊或大腿根。

皮疹：红肿斑块+针尖状红点

患处会立刻出现红色斑丘疹（鼓起的硬包）；红肿区域中心或周围皮肤表面会有数十个针尖大的毒刺刺入点，呈深红色或黑色；若形成风团（像蚊子包但更大），周边皮肤通常会红成一片，中间常有一个浅色凹陷。

伤口：表面有“残留毛刺”

用指甲轻轻刮擦伤口表面，或用手电筒侧光观察，若能发现极细的、像绒毛或钢针碎屑的黑色小刺，基本可以断定是“洋辣子”蜇伤，普通虫咬不会留下这类毛刺。

接触史：结合事发地点和时间

回忆是否曾在树下停留，比如摘果子、倚靠树干、树下乘凉等。“洋辣子”不会主动攻击人，通常是皮肤碰到树叶或树枝才被蜇伤；如果是6—9月的白天或雨后，蜇伤概率会更高。

被“洋辣子”蜇伤如何处理

第一步：胶带粘除法

“洋辣子”的毒刺极细且易断在皮肤里，应立即用透明胶带或医用胶布反复在伤口处粘贴、撕下，将扎进皮肤的微小毒刺粘出。切勿徒手拔刺或抓挠伤口，否则会将毒刺按压得更深。

第二步：肥皂水反复冲洗

毒液呈酸性，可使用碱性液体中和。用肥皂水或5%～10%的小苏打水（食用碱兑水）充分冲洗伤口，能有效减轻烧灼感。

第三步：冷敷镇痛

冲洗后用毛巾包裹冰块冷敷伤处，能收缩血管，缓解红肿和剧痛。切记不要用热水烫洗，会加速毒素扩散。

什么情况必须就医

如果蜇伤后出现全身大面积皮疹、呼吸困难、胸闷、恶心呕吐，需立刻就医。若只是局部红肿疼痛，按上述操作，通常24至48小时会自行消退。

来源：央视网、新华社等

公 告

我公司清理长期挂账往来款项，请表中涉及用户于2026年10月15前，携带有效票据及资质证明到国网朔州供电公司营销稽查中心（朔州市朔城区古北西街23号）办理退还或者销户手续。为避免您的合法权益收到损害，请在规定时间内办理，请周知！

户号	户名
1401000000008	朔州市鑫利达化工有限公司
1401000178367	朔州朔能化工有限公司
1401000180003	怀仁县晶屹建筑陶瓷有限责任公司
1401000183982	山阴赤钰冶金有限公司
1401000257309	山西山阴县石星化工有限责任公司
1401000257315	山西山阴县石星化工有限责任公司

国网朔州供电公司
2026年9月8日

工程项目无拖欠农民工工资公示

项目名称：朔城区永康学府苑小区二期工程
建设单位：朔州市朔城区金盛城乡建设有限公司
施工单位：山西新时代建筑安装有限公司

朔城区永康学府苑小区二期工程已于2026年6月竣工验收，为保障农民工工资按时足额支付，现对该工程项目工资支付情况进行公示，如发现存在拖欠农民工工资行为，请及时向山西新时代建筑安装有限公司举报投诉。

公示期：2026年9月9日——2026年9月18日
举报投诉电话：0349-2165400
地址：山西省朔州市开发区广安东街与招贤路交叉口东南角

山西新时代建筑安装有限公司
2026年9月9日

声 明

贾义（身份证号：140603194710260511）不慎将朔州市平鲁区井西小区6号楼3单元402室的房屋安置合同丢失，协议编号：320B，拆迁片区：堡子沟，现声明作废。

郭润连（身份证号：142133195005142525）不慎将农村土地承包经营权证丢失，地块位置：怀仁市新家园乡陈家堡村，登记簿代码：140624201216000031J，现声明作废。

吕宝花不慎将罗馨月的《出生医学证明》丢失，出生证编号：U140419068，现声明作废。

怀仁市君耀农业科技有限公司（统一社会信用代码：91140624MAK3GTEYX3）不慎将公章丢失，印章备案编号：1406813004367，现声明作废。

朔州市平鲁区下木角乡白殿沟村股份经济合作社（统一社会信用代码：N2140603MF4630151F）不慎将农村集体经济组织登记证的副本丢失，现声明作废。