

南阳市眼科医院高级视光师王天强温馨提醒——

开学季 请为孩子配一副合格的眼镜

寒假即将结束，近几天，有不少学生在家长的陪伴下，到南阳市眼科医院验光配镜中心验配眼镜或更换眼镜，形成了一个验配眼镜的小高峰。

知名高级视光师、南阳市眼科医院验光配镜中心主任王天强表示，经过寒假和春节，不少中小学生的视力在原有的基础上都有不同程度的下降，出现了看远不清的现象，这与假期里长时间看电视、玩手机、读书写字等因素有关。为了让孩子开学后能够看清黑板，家长纷纷在开学前为孩子验配眼镜。

王天强表示，如果想要验配出一副合格、清晰、舒适的眼镜，一定要先进行医学验光，然后再进行配镜。有的家长为了图方便，只是给孩子进行简单的验光就配镜，这样验配出的眼镜不够精准，孩子戴上后容易出现走路不平、头晕、眼涨等不适感。由于戴上眼镜后

难受，有的孩子到学校后根本本不戴，这样不但不利于矫正近视，反而会使近视度数加深，影响孩子的健康成长。反之，医学验光除了常规的验光外，还要对眼位、调节力、双眼单视、辐辏等多项功能进行医学检查，这样才能验出精准的屈光度，配出合格的眼镜，让孩子戴上后不但视物清晰，还不会出现任何不适感，对控制儿童青少年近视发展和矫正视力起到很好的作用。

南阳市眼科医院验光配镜中心已有60多年的历史，工作人员均毕业于医学院校，全部取得国家颁发的专业资格证书，是一支技术精湛、经验丰富、专业化水平高的视光学队伍，善于解决各年龄段屈光不正、高难度屈光不正的验光配镜难题。他们在配镜时不但根据验光处方，还结合患者的屈光度、瞳距、瞳高、脸型等因素，使配制

出的每一副眼镜都合格、清晰、舒适，深受广大屈光不正群体的信任和青睐。(李霞)

专家简介

王天强，高级验光技师，高级配镜师，南阳市眼科医院验光配镜中心主任。其从事屈光检查、配镜工作20余年，曾先后到北京同仁医院、温州医科大学和天津眼科医院进修、学习，具有扎实的视光专业技术和丰富的实践经验，擅长各种眼镜的验配，能熟练解决各种复杂屈光不正患者眼镜验配问题。⑩9

南阳市眼科医院验光配镜中心电话：63268622 63268631

中州大道院区地址：中州大道268号(金玛特东隔壁)



南阳市中心医院专家提醒——

健康早准备 快乐迎开学

□本报记者 王渊博 通讯员 杜怡霏

寒假结束，孩子们又将迎来紧张充实的新学期，开学后一至两周往往是中小学生学习好发流感、感染性腹泻、水痘、手足口病、流行性腮腺炎等传染病的“高风险期”。南阳市中心医院专家提醒家长和同学们——

严防春季传染病 长假后身体处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加。南阳市中心医院感染科一病区主任孙春伟提醒家长，为了孩子健康成长请务必做到以下几点：

科学穿脱衣 初春不要着急脱去冬装，还要注意脚部保暖，根据天气变化和个人的身体状况，适时增减衣服。

多通风、勤洗手 室内应定时开窗通风，保持空气清新。呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量病原体，有可能通过手接触分泌物进行传染，因此要教育孩子勤洗手，保持手部清洁卫生。

坚持运动 适当的户外活动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，还能提高皮肤调节温度的能力，从而增强身体的抗病能力，所以坚持锻炼对身体健康大有裨益。

保证充足睡眠 家长要注意提醒孩子早睡早起，保证每天充足的睡眠，这样才能提高孩子机体免

疫力。
关注孩子眼部健康 假期，孩子接触电子产品的时间比平时明显增加，用眼过度容易导致视力下降，南阳市中心医院眼科主任贺广秀提醒家长要关注孩子用眼健康。帮助孩子调整作息，缓解眼疲劳，减少使用电子产品的次数和时间，多做户外运动，避免挑食，少食甜食，日常要注意用眼卫生，不要用手揉眼，预防眼部感染；一旦发现孩子视力下降或者近视度数加深，尽早到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进行矫正。

科学应对“开学焦虑症” 南阳市中心医院精神科门诊席海龙主任表示，一些孩子面对开学会产生紧张情绪，特别需要疏导。可以跟孩子谈谈心，暗示孩子具备其他人不具备的优势，以缓解孩子内心的不安，强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的、带有快感的情绪体验；帮助孩子宣泄个人的不良情绪，以愉悦的心情投入到新的学习生活中，以便尽快进入良好的学习状态。“开学焦虑症”是正常现象，就像成人放长假后不愿上班一样，只要努力调整心态，家长以及老师科学地教导，学生就可以尽快地“收心”，以更充沛的精力投入到新的学习旅程中。⑩9

春季养生 健康饮食是关键

俗话说“一年之计在于春”，春季也是一年中养生的黄金季节。春季的特点是“发陈”，即推陈出新，人体的阳气也随之开始升发。根据这些特点，春季饮食该注意什么呢？

营养均衡

春季是人体能量消耗较快的季节，对于碳水化合物、蛋白质、维生素等的需求均较大，因此饮食方面要注意食物多样，合理搭配，以均衡营养为主。除了适当多吃主食，还应多摄入含优质蛋白质的食物，如豆制品、乳制品等。

多甘少酸

《备急千金要方》记载：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”到了春季，人体的肝气旺盛而脾胃弱，多食酸味食品会使肝气过盛，脾胃受损，导致消化不良，所以应该少吃酸

味的食物，多吃甘味的食物，来养护脾胃。

应季“咬春”

“咬春”是指在春季吃符合时令的食物。孔子说“不时不食”，吃应季的食物才健康。春季万物生长，植物都发出嫩芽，芽类蔬菜是春季的特色食物，品种丰富，常见的如香椿、豆芽、春笋、蒜苗、豆苗等。常食此类食物可以促进阳气升发，有利于肝气疏通，还可缓解春季气温回升和气候干燥所导致的燥热及“春困”等不适。

清淡为主

清淡饮食一直是营养学家倡导的健康饮食方式。春季人们常常会感到口舌干燥、容易上火，此时饮食更需以清淡为主，忌食油腻、辛辣刺激性食物，否则容易使得身体阴阳

失衡，内火旺盛，从而导致牙龈肿痛、口舌生疮、大便干硬。

适当食辛

春季忌食辛辣刺激性食物，但是味辛性温食物可以适当食用，比如葱、姜、蒜等，此类食物不仅是调味的佳品，还可增进食欲、助阳升发，并且具有杀菌防病的功效，在“百草萌芽，百病发作”的春季食用，有助于预防春季常见的呼吸道感染。

忌食生冷

春季虽然气温渐渐回升，但由于冬季寒气未完全退去，仍有凉意，生冷食物容易损伤脾胃，引起肠胃不适，影响消化吸收能力。因此春季饮食应以温热为主，饮茶也宜选择性质温和的茶类，以免损伤脾胃之阳气。⑩9

(据《中国中医药报》)

河南省新创再生资源利用技术服务有限公年综合利用10万吨铝灰渣项目环境影响评价第二次公示

一、建设项目名称及概况 项目名称：年综合利用10万吨铝灰渣项目；建设单位：河南省新创再生资源利用技术服务有限公司；建设地点：南阳市西峡县西保工业园(灌河路南延伸段)；项目性质：扩建；建设内容：利用厂区现有车间、仓库及其他辅助设施，建设一条年处理10万吨铝灰渣生产线，利用铝灰渣生产氧化铝产品；主要工艺流程：铝灰渣-制浆-脱氮-压滤-酸洗-压滤-成品，酸洗、压滤工序产生的废液经除杂精制处理后回收副产十八水合硫酸铝；主要生产设：制浆罐、脱氮罐、压滤机、酸洗罐、除铁罐、结晶器、结片机等。

二、环境影响报告书征求意见稿的网络链接及查

阅纸质报告书的方式和途径 (一)环境影响报告书征求意见稿的网络链接：https://pan.baidu.com/s/10ocz1GD9_0_8aNLrgJQRg，提取码：8ops。(二)如需查阅纸质报告书，请前往河南省新创再生资源利用技术服务有限公司索取。建设单位：河南省新创再生资源利用技术服务有限公司；项目联系人：孟轲；联系电话：15660001580；通讯地址：河南省南阳市西峡县灌河路南延伸段。

三、征求意见的公众范围 本项目环境影响范围内的单位、个人或其他组织，以及关心本项目建设的其他人员或组织。

四、公众意见表的网络链接 公众意见表的网络链接：http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

五、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位邮箱，或以电话、信函、面谈等形式，提出对本项目环境影响和环境保护措施有关建议和意见。

六、公众提出意见的起止时间 信息发布和征询公众意见的有效期限为2024年2月18日至3月1日。

河南省新创再生资源利用技术服务有限公司

2024年2月18日