关灯后玩手机 小心诱发青光眼

近日，话题“关灯千万别玩手机了”上了热搜，这一说法引来了很多网友热议。这可不是危言耸听，有医学专家警告说，经常关灯玩手机或诱发青光眼，甚至失明。

关灯看手机是视力“杀手”

“现在，很多人已经把‘刷手机’当成了催眠神器。”近日，上海市眼病防治中心、上海市眼科医院眼科主任医师、眼科学博士葛玲表示，其实关灯看手机是非常危险的视力“杀手”，关灯后处在黑暗状态下玩手机，确实可能会导致青光眼。

葛玲解释称，青光眼的发生发展与眼压超过正常范围密切相关。“简单来说，我们眼睛有一种叫做房水的液体，会在眼球内部流动，会对视网膜产生一定的压强，这个压强就是眼压。如果各种原因导致眼压增高，就会造成视网膜上视神经萎缩，视神经萎缩后，患者的视物范围会逐渐缩小，相当于透过一根空心的小管子去看世界。而且随着病情进展，这个范围会越来越小，直到全盲。”

上海市眼病防治中心、上海市眼科医院眼科主治医师欧阳智琨表示，在门诊中，她很少遇到一般健康人群因关灯玩手机诱发青光眼的病例，但的确存在一些易患人群会出现青光眼发作的可能。“我曾经遇到过一名50多岁的女士，晚上刷手机追剧，连续看了好几天，最终导致青光眼发作，但这名患者主要是本身就存在前房角狭窄的情况，存在先天性遗传的可能性，而前房角狭窄就属于青光眼的易患人群。”

欧阳智琨还提到，前来该院就诊的眼科患者中，尤其是青年人群中，容易因关灯看手机带来干眼症的情况，但大多数病情并不会太严重，对症治疗即可恢复到正常，所以也不要过于紧张。

哪类人群更容易诱发青光眼

葛玲表示，如果患者是青光眼的易患人群，比如高龄、远视、有青光眼家族遗传史等，关灯玩手机就有可能诱发青光眼，造成眼压的急剧升高。因为瞳孔在黑暗中处于散大状态，以此来增加眼睛的进光量，虹膜受到挤压，就都堆积在房水的出水口，于是房水的流出多多少少有些受阻，引发房角关闭，继而导致眼压升高，最后就会引发青光眼发作。

欧阳智琨也指出，玩手机还会造成睫状肌不断地痉挛，进而导致前房进一步变浅、房角变窄，引起瞳孔阻滞。这种情况下容易出现青光眼的急性发作。病人会表现出眼睛酸胀、疼痛，甚至是头痛、眼睛充血、发红、视力明显下降等症状。青光眼急性发作的患者，需要尽快治疗，以挽救视力。

欧阳智琨提醒，即使不是青光眼的易患人群，关灯看手机也是不良的生活习惯。在瞳孔放大的情况下，过多的光线还有造成视网膜损伤的潜在风险，容易导致眼疲劳、干眼症等诸多不良后果，影响眼健康和生活质量。葛玲表示，青光眼是全球首位不可逆致盲性眼病，被称作“视力杀手”，如果没有及时发现而错过治疗时机或治疗不正规，极有可能导致失明。同时，青光眼具有一定的遗传性，青光眼患者的子女虽然不一定患青光眼，但其比正常人患青光眼的概率大。因此，有青光眼家族史的40岁以上人群应定期做眼科检查。

如何健康地玩手机 这几招学习起来

方法一：调低手机屏幕亮度

晚上躲在被窝玩手机，尽量把手机灯光调低，很亮的屏幕与漆黑的环境对比太大，会使眼睛疲劳！

方法二：屏幕向下倾斜45°

不要把手机屏幕正对着眼睛，最好向下倾斜45°左右，不要向上倾斜。否则脖子要施力，伸久了会酸痛。此外，眼睛要与手机保持30厘米~50厘米的距离。

方法三：尽量使用夜间模式

晚上把浏览器、阅读器等调到夜间模式，最好选用冷色调，避免使用暖色调的颜色。两种颜色的色差越大，就越费视力，黑白的色差大，最费眼睛。

方法四：不要侧躺身体玩手机

侧躺对眼睛的压迫力很大，这样会造成左右眼睛视力偏差。另外，枕头对眼睛的压迫会造成供血不足，时间一长眼睛就会出现膨胀感，易出现短时性影像重叠。

据澎湃新闻

春季到，鼻炎到 如何应对快看过来

随着春天的脚步悄然而至，万物复苏，生机勃勃的景象给人带来无尽的喜悦。然而，对于许多鼻炎患者来说，春季却是一个充满挑战的季节。春季鼻炎的成因多种多样，其中最常见的是过敏原的刺激。花粉、灰尘、霉菌等都是春季常见的过敏原，它们容易引发过敏性鼻炎。此外，气温变化、空气湿度等环境因素也可能诱发鼻炎。春季鼻炎的主要症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻痒等，严重的还可能引起头痛、嗅觉减退等并发症。

预防春季鼻炎的关键在于避免过敏原的接触。首先，要保持室内环境的清洁，定期打扫房间，减少灰尘和霉菌的滋生；其次，外出时要佩戴口罩，避免吸入花粉等过敏原；另外，增强身体免疫力也是预防鼻炎的重要手段，可以通过适当的锻炼、合理的饮食、充足的睡眠等方式来实现。

已经患上春季鼻炎的人，应及时采取应对措施。首先可以使用抗过敏药物来缓解症状，但需注意药物的使用方法和剂量，避免滥用；其次，可以使用生理盐水清洗鼻腔，帮助清除过敏原和分泌物，缓解鼻塞、流涕等症状；此外，我们还可以通过按摩鼻翼、热敷等方法来缓解鼻痒、头痛等不适。

在应对春季鼻炎的过程中，还需要注意下面这些事项：

1.要避免过度使用鼻腔喷雾剂等药物，以免产生依赖性或加重症状。

2.注意保持鼻腔的湿润，避免干燥引起的不适。

3.对于症状严重或持续不缓解的患者，应及时就医，寻求专业医生的帮助。

据健康时报

每日健康科普

减肥减出白血病？原来是缺铁性贫血

陆军军医大学第一附属医院（西南医院）血液科 宫蔷

小美带着自己的检验报告，焦虑地来到陆军军医大学第一附属医院（西南医院）血液科门诊就诊：“医生，我最近1年都在节食减肥，每天只吃些水煮菜或直接不吃饭。最近经常头晕，大家都说我脸色惨白，您看看我的检查报告，贫血有点重，我是不是因为减肥得了白血病啊？”宫蔷告诉小美：“别太担心，你的检验报告表明你不是白血病，而且目前也没有任何证据表明节食减肥和白血病的发生有关联，但是你有缺铁性贫血。”

如何判断缺铁性贫血

铁是我们人体造血的重要元素之一，由于各种原因导致的缺铁，可能会诱发缺铁性贫血。缺铁性贫血和节食减肥有密切关系，因为节食会导致人体摄入的铁不足。常见缺铁的原因除了节食以外，还有挑食，胃肠道疾病所致的消化吸收功能不良，以及女性的月经量过大，还有痔疮反复大量出血等。缺铁性贫血会出现头晕乏力、耳鸣失眠等症状。

缺铁性贫血应该注意什么

缺铁性贫血不能为了减肥而过度节食，需要进食含铁丰富的食物，比如菠菜、猪肝、血旺、鸡蛋等，而且禁饮浓茶、浓咖啡，避免影响铁的吸收。可以口服补充铁剂，比如乳酸亚铁、多糖铁复合物、右旋糖酐铁，服药期间一定要谨遵医嘱，切不可随意停药，一般来说，血红蛋白恢复正常需要1~2个月，恢复后仍需要继续口服铁剂3个月以上，才能把丢失的铁元素完全补充起来。

由于铁剂对胃肠道有一定的刺激作用，所以饭后吃耐受性会更好些。此外，补铁期间还可能出现便秘，大便颜色变黑。如果便秘严重，可以多吃水果蔬菜以及粗粮，也可以适当使用润肠通便的药。

此外，缺铁性贫血还可以通过中药来纠正贫血，像阿胶、黄芪、当归、枸杞之类的中药，但需要在中医指导下用药，不要随便乱吃。多补充维生素C可以促进铁的吸收，可以多吃富含维C的蔬菜瓜果，比如猕猴桃、橙子、大枣、木瓜、西红柿、尖椒等。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院（西南医院）血液科徐双年教授：

缺铁性贫血是常见的贫血类疾病，与人们日常营养摄入、消化道疾病以及出血性疾病密切相关，了解缺铁性贫血的诱因、表现以及如何治疗对于防治这种疾病很重要。本文通过一则诊间小故事，对缺铁性贫血进行了科普，内容贴近生活，通俗易懂，条理清晰，是一篇很好的科普作品。

暖风拂面！未来几日最高气温或达28℃

小朋友在重庆广阳岛东岛头玩耍 新华社发

据市气象台预计，未来几天，重庆以多云天气为主，气温逐渐上升，20日夜间中部和东北部部分地区有阵雨，22日全市最高气温或达28℃。

天气预报

20日 各地多云，局地早上有雾，气温7~24℃；中心城区：多云，气温14~23℃。

21日 大部地区阴天转多云，中部及东北部部分地区夜间有阵雨，气温8~26℃；中心城区：阴天转多云，气温15~24℃。

22日 各地多云到晴，气温7~28℃；中心城区：多云到晴，气温15~27℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦遗失重庆瀚婷油茶有限公司公章，号码5002420000016038声明作废。
♦重庆亨泰珠宝有限公司遗失2017年7月21日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500105MA5U07DD67声明作废
♦重庆东力石化产品有限公司遗失公章一枚，声明作废
♦重庆市南岸区体育舞蹈协会遗失公章，公章编号5001083010345，声明作废
♦遗失蔡帆霞之女曾曼愚，于2023年12月6日在重庆市江津区中心医院出生的出生医学证明编号为X500141717声明作废
♦遗失林铭(出生医学证明)编号F500133332声明作废
♦遗失沙坪坝区亦书饮品店食品经营许可证正副本，许可证编号：JY25001060109006声明作废
♦遗失2017年12月18日核发渝中区呼小呼日用品杂货商店食品经营许可证正副本(代码92500103MA5YPWLM42)作废
♦经济技术开发区笔见汇食品超市92500108MACYHX27XL遗失食品经营许可证正副本，编号JY15001081040368声明作废
♦遗失重庆市武隆区庙垭乡瓜村大石坝组黄孝玉宥地产权证武集用房地证第2011字第03983号作废
♦遗失赵安慧女2015年10月8日出生证号P500374194作废
♦遗失嘉丽眼食品经营许可证副本JY25001100092171作废
♦遗失北碚区食玉炊胜火锅串串店食品经营许可证正副本，许可证编号JY25001091058174声明作废
♦遗失廖凡、王贵之子王豪宇于2011年11月7日出生的出生医学证明编号L5002292554声明作废
♦泸州市永财物流有限公司遗失车牌号为川E1A088道路运输证，证号：510521002667，声明作废。
♦遗失重庆市南川区孝子河农业股份合作社组织机构代码证正副本，代码322353335声明作废。
♦重庆通用阀门厂门市部遗失营业执照正副本，统一社会信用代码：91500103MA61JPN07L，声明作废。
♦遗失吕素芳食品经营许可证正副本JY15001030108544作废
♦遗失杨梦蝶出生医学证明，编号B5003111244作废
♦遗失谭旭食品经营许可证正副本JY25001071140534作废
♦遗失彭水县厚切小吃店食品经营许可证正本JY25002431024644作废
♦遗失重庆渝松海鸥清洁服务有限公司公章一枚，编号5001097080666，财务专用章一枚，编号5001097080667作废
♦遗失綦江区聚汇家常菜馆食品经营许可证副本JY25001100084753作废
♦遗失贺登英、林洁之子林子涵2012年5月11日出生的出生医学证明编号L5003666539声明作废
♦遗失黄玉之子李瑜蓬，于2018年12月29日出生的出生医学证明编号T5000010252声明作废
♦大足香缇中餐馆食品卫生许可证正副本，许可证编号：JY25001110097333，声明作废
♦遗失重庆津伯新材料科技有限公司食品经营许可证副本编号JY35001161026349声明作废
♦遗失重庆正帆新能源科技有限公司财务专用章一枚，编号5002281013740作废
♦袁鸿著，遗失四川省成都市金牛区二环路北二段136号4幢1单元5-2号房屋租赁保证金收据，声明作废
♦重庆蓬莱文化传播有限公司的公章，财务章，发票章印鉴备案印执遗失作废(回执单编号5001092012202280333)
♦遗失重庆鑫鹏汽车销售有限公司渝ADU9707网约车营运证500105040109声明作废。遗失重庆鑫巨运汽车租赁服务有限公司渝AD05623网约车营运证500108063483声明作废。
♦遗失两江新区意乡基餐饮店食品经营许可证副本JY25000001053441作废
♦重庆铂桃农业专业合作社遗失公章(公章号：50038470266669)，声明作废。
♦遗失李应英食品经营许可证副本JY15001031087045作废
♦遗失渝北区欧莱雅理发店卫生许可证：渝卫公证字(2021)第500112011401号声明作废
♦遗失重庆方银黄贸易有限公司法定名称章5001097093198，财务专用章5001097093199，发票专用章5001097093200作废。

重庆綦江道路材料有限公司
2024年度改性剂供应商服务采购公告
为保障生产，我司拟采购2024年度改性剂供应商服务公开招标，欢迎有意向并符合相关要求的潜在投标人参与竞争，请各潜在投标人于2024年3月19日-2024年3月25日到本公司领取采购文件，并标时间详见招标公告。地址：重庆市綦江区通惠街道26号附9号217室，联系人：许老师，电话：023-48880000

重庆市荣昌区昌元街道建设环保服务中心遗失《中华人民共和国事业单位法人证书》副本，统一社会信用代码：12500226358704184H，声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆声进文化传媒有限公司：本委受理王露、邹舰与你(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2024)第1306、1307号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你(单位)公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书，举证通知书、开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日视为送达。现定于2024年5月14日上午10时30分在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号庭)开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年3月20日

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行车产辅助用车采购竞争性比选，估算总投资13.66万元，交货期45个工作日。2024年3月22日16:30报名截止(唐老师，电话：023-62550068)。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质，法人代表身份证明书，法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173030@qq.com。线下：重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行化粪池清掏及管网疏通服务竞争性比选，估算总投资45.68万元，合同期2年，2024年3月26日16:30报名截止(唐老师，电话：023-62550068)。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质，法人代表身份证明书，法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173030@qq.com。线下：重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

公告
重庆南部公共交通有限公司将进行污水器滤芯采购竞争性比选，估算总投资13.23万元，合同期1年，2024年3月25日16:30报名截止(唐老师，电话：023-62550068)。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书，盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173030@qq.com。线下：重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

减资公告：重庆展鹏电梯工程有限公司(统一社会信用代码：91500105093519599Y)股东会决议，拟将注册资本由2001万整减少为1000万元整。请债权债务人于公告之日起45日内到我公司申报债权。特此公告。2024年3月20日

♦遗失铜梁区赛雅生活超市公章5002247113184作废
♦杨平(商户号：53568)遗失重庆巴犹之家金鼎综合同保证金收据一张(面额)，缴费单号：92882，金额80000元(大写：捌万元)，现特此声明该原收据不再作为转账或退款凭据

天安江畔珑园一期B区规划调整公示

类别	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间
建设工程设计方案类公示	天安江畔珑园一期B区	大渡口区思源路9号	重庆天安数码城有限公司	2024年3月23日至2024年3月29日
	公示地点			咨询电话
	大渡口区规划和自然资源局、重庆市规划和自然资源局公众信息网站			68836799

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆国美安必迅科技有限公司：本委受理的陈廷春与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2024)第402号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂圆大道10号仲裁院209室)，逾期视为送达。本裁决为终局裁决，用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年3月20日

注销公告：经重庆市北碚区城乡建设综合开发协会(统一社会信用代码51500109450464419H)会议决定，本协会拟将注销。根据《社会团体登记管理条例》及其有关规定，须登报于以公告，请相关债权人在登报之日起45日内到本协会办理债务清偿手续。特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
云合联(无锡)数字技术有限公司：本委受理杨晓亮与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2024)第1274号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年5月8日下午14时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年3月20日

巴南区烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告
巴烟罚(送)字(2024)10号
无主：2024年1月15日本局在重庆市巴南区龙洲湾街道渝南大道668号附13号中通快递龙洲湾分公司查获无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖程序处罚规定》第七十三条的规定已于2024年3月19日作出将无行政证保存的卷烟5箱(每箱4条不以钢版的处理决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十七条第(四)项的规定，现将巴烟处理(2024)10号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处罚(处理)决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在15日(处罚决定)/6个月(处理决定)内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市巴南区烟草专卖局 2024年3月20日

公告
重庆芬洪食品有限公司：我局于2024年3月18日认定：2023年1月10日18时43分，张伟根据举报工作安排从武胜塘恒时代广场骑行摩托车前往汉初街鑫红超市拜访客户途中，于武胜县沿口镇振兴路与金雕街交叉路口处发生交通事故受伤的性质属于因工受伤(江北人社伤险认字(2024)第466号)。如对此认定不服，可在30日内向重庆市人力资源和社会保障局或重庆市江北区人民政府申请行政复议，也可在六个月内提起行政诉讼。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。

重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年3月20日

减资公告：经重庆市强大印务有限公司(统一社会信用代码：91500227750099750W)股东会决议，本公司拟将注册资本从500万元减少到150万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。

寻亲启事
被捡拾抚养人朱米琦，女，出生时间2021年2月6日，(纸条上已经注明)，重庆市武隆区芙蓉街道居民徐德秀(捡拾抚养人)在2021年2月6日晚上六点多在武隆乌江三桥的桥下发现女婴。徐德秀便将该弃婴带回自己家中抚养至今，朱米琦已三岁多了。请朱米琦亲属联系认亲。联系电话：023777712039

寻亲公告
兹有重庆市奉节县竹园镇夏君芝于2020年10月16日早上7点左右，在重庆市奉节县竹园镇草坪村2社路边捡拾一女弃婴，当时看起来这女婴还未满月，用蓝绿色小毯包裹且内有一奶瓶，带黄色帽子，毛毯内有张纸条写有出生年月日，由其带回家中抚养至今(取名夏真)，出生日期定为2020年9月27日，现予以登报寻亲，请孩子的主父母与重庆市奉节县竹园镇派出所朱警官联系，电话023-56516360，期满孩子将被依法登记户口。特此公告。2024年3月19日

中国体育彩票排列3 第24069期开奖公告
本期开奖号码：4 1 1

中国体育彩票排列5 第24069期开奖公告
本期开奖号码：4 1 0 9

中国体育彩票7星彩 第24030期开奖公告
本期开奖号码：7 5 8 2 7 9+3

重庆市体育彩票管理中心 2024年3月19日