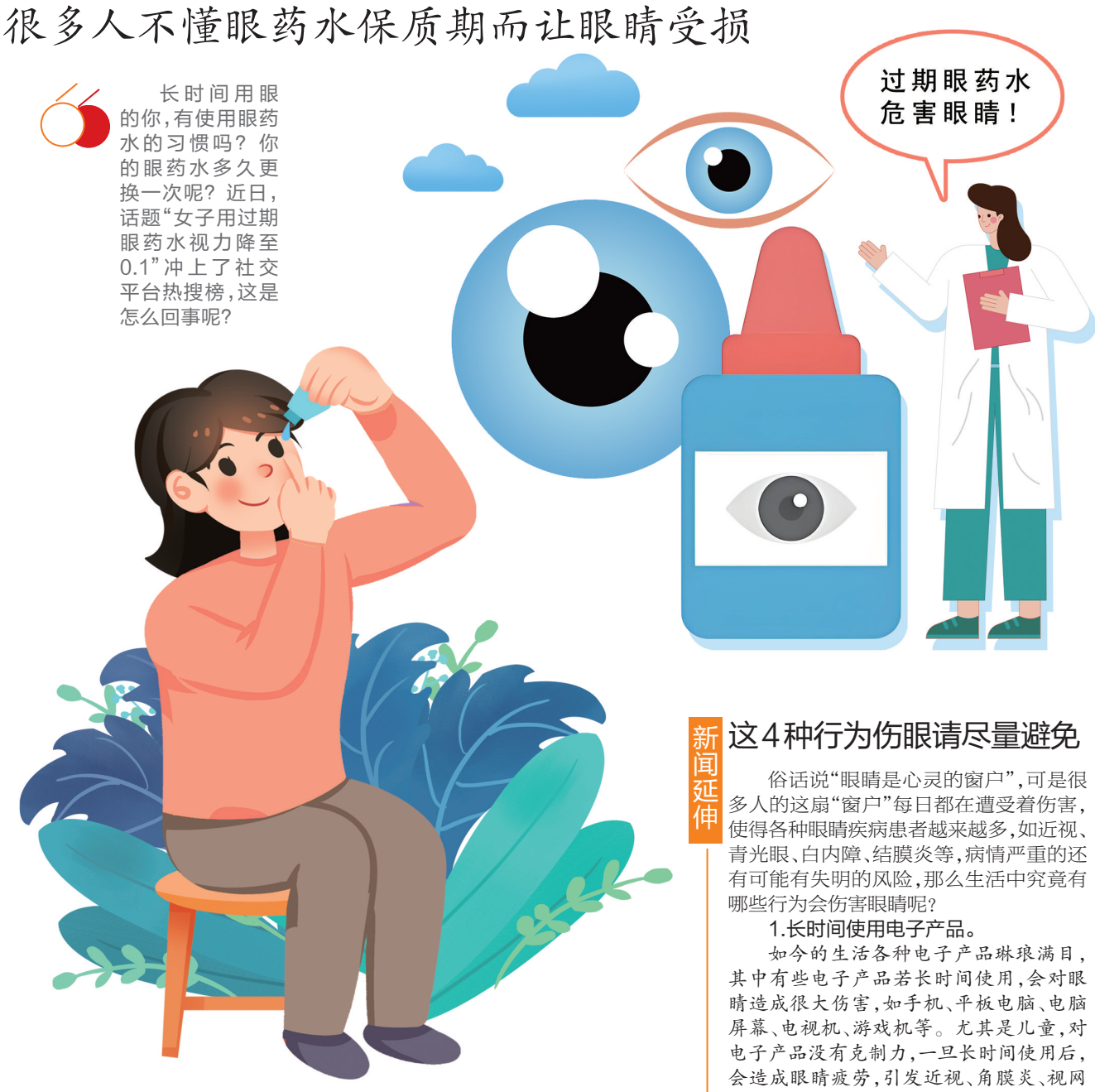
眼药水开封4周就不要用了

很多人不懂眼药水保质期而让眼睛受损

长时间用眼的你，有使用眼药水的习惯吗？你的眼药水多久更换一次呢？近日，话题“女子用过期眼药水视力降至0.1”冲上了社交平台热搜榜，这是怎么回事呢？



用过期眼药水视力严重下降

近日，武汉29岁的赵女士因长时间对着电脑工作，感觉眼睛干涩难受，于是翻出一瓶还有近一年才过保质期的眼药水，滴了几滴后，觉得干涩症状有所缓解。没想到，次日赵女士的眼睛开始红肿流泪，分泌物明显增多，看东西也模糊不清，于是她赶紧前往医院就诊。经检查，赵女士的角膜红肿、发炎严重，视力仅剩0.1。医生查看眼药水后发现，这是她半年前开封剩下的。最终，她被确诊为因使用过期眼药水而引发的细菌性角膜炎。

无独有偶，重庆57岁的刘先生铁屑入眼后及时就医取出，回家使用了开封半年的眼药水。不久，刘先生的左眼出现胀痛、视物模糊等症状。经检查被诊断为角膜溃疡，视力仅剩0.03。

眼药水保质期≠使用期

眼药水保质期明明还有近一年，怎么就“过期”了？医生提醒，眼药水外包装上的保质期，通常是指在避光条件下且未开封的使用日期。一旦开封后，超过4周则不建议使用。因为多次反复开启包装使用时，药品可能受到污染，继续使用可能引起继发感染，如结膜炎，甚至是角膜炎。如果不及时治疗，还可能引起角膜溃疡、视力下降，甚至导致失明。

此外，部分眼药水属于混悬液，不建议通过颜色、絮状物等判断眼药水是否过期。眼药水保存需参考说明书，例如，含左氧氟沙星成分的需要避光，含氯霉素成分的需2~8℃冷藏保存。

眼药水使用的常见误区

误区一：眼药水可以长时间频繁使用

任何一类眼药水都应按照规定的频率和治疗时间来使用，一旦达到疗效后即可停用。尤其是激素类眼药水，过量滴用易产生不良反应，可能诱发青光眼、白内障，甚至继发严重的眼部感染，包括角膜真菌感染。

误区二：多种眼药水混用效果好

根据病情需要，若需使用多种眼药水，应避免同时滴入眼内，并注意使用顺序。通常先滴刺激性较小，随后再滴刺激性较强的，如治疗眼部疾病的滴眼剂。两种眼药水之间应至少间隔15分钟，以确保充分发挥药效，避免相互抵消。

误区三：一次性滴很多眼药水起效快

有人认为眼药水滴得越多越好，实则每次1~2滴就足够，因为结膜囊本身的容积和存量有限。起到湿润作用的眼药水可一日用4~6次，而治疗眼病的眼药水，需遵循医嘱或按说明书使用。

正确滴眼药水的“姿势”

很多人可能不知道，眼药水是不能直接滴到眼球上的。滴眼药水的正确位置是结膜囊，而不是眼球。眼球表面光滑，会导致眼药水全部流出。此外，眼药水还会刺激到眼球。

正确的“姿势”是用食指扒住下眼睑往下拉，同时眼睛往上看，头轻仰，眼球和下眼睑中间形成的空袋，就是结膜囊的位置。眼药水悬空距离结膜囊2~3厘米，滴一滴即可。

滴完后，中指按住内眼角2~3分钟，避免眼药水经过鼻泪管进入口腔。随后闭眼轻转眼球，休息5~10分钟，就完成了滴眼的用药过程。

新闻延伸

这4种行为伤眼请尽量避免

俗话说“眼睛是心灵的窗户”，可是很多人的这扇“窗户”每日都在遭受着伤害，使得各种眼睛疾病患者越来越多，如近视、青光眼、白内障、结膜炎等，病情严重的还有可能有失明的风险，那么生活中究竟有哪些行为会伤害眼睛呢？

1.长时间使用电子产品。

如今的生活各种电子产品琳琅满目，其中有些电子产品若长时间使用，会对眼睛造成很大伤害，如手机、平板电脑、电脑屏幕、电视机、游戏机等。尤其是儿童，对电子产品没有克制力，一旦长时间使用后，会造成眼睛疲劳，引发近视、角膜炎、视网膜损伤等问题，尤其是夜晚灯光昏暗以及在床上玩手机，对眼睛的伤害更加严重。

2.长时间佩戴隐形眼镜睡觉。

现在对近视的治疗并没有好的方法，主要以佩戴眼镜为主，可是佩戴眼镜给患者造成了很大的困扰，而隐形眼镜能够改善这种困扰；因此隐形眼镜一问世，就受到了很多人的青睐，甚至有患者选择佩戴美瞳，不过部分患者有佩戴隐形眼镜睡觉的习惯，这对眼睛的健康非常不利，会增加细菌入侵眼球的风险，还会对角膜造成损伤。

3.用手直接揉搓眼睛。

生活中经常会出现异物进入眼睛的情况，尤其是大风天气，空气污浊的环境下，很多人的第一反应就是用手揉搓眼睛，此外秋冬季节，空气干燥，眼睛容易出现干涩感，许多人也会用手揉搓眼睛；这种行为是非常不健康的，因为人的手上有大量的细菌及异物，直接揉搓眼睛，会将其带入眼睛，增加眼睛感染的风险，从而引发一些眼睛疾病。

4.强紫外线环境眼睛不做防护。

人体眼睛非常脆弱，极易遭受外界环境的伤害，如紫外线，会引发结膜炎、角膜炎以及视网膜病变等；而常见的紫外线环境有电焊光、阳光下，因此在这种环境下应做好个人防护，如电焊环境，应正确佩戴防护眼镜，阳光强烈时，不用眼睛直视太阳。

据湖南日报

立冬后，为什么推荐吃“根”？

民间老话常说“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根”，正顺应了因时而食的饮食智慧。“根”指的是哪类食物？冬天有哪些吃法？中国注册营养师马跃青为你解读。

冬吃根的“根”指什么食物

这里的“冬吃根”，人们往往会想到根茎类食物。由于冬季气温较低，人体为了保持体温需要消耗更多能量，而根茎类蔬菜大多富含碳水化合物，可以为人体提供较多热量。此外，与蔬菜的花、果、叶相比，根部是植物储存能量最多的部位，生长周期更长，营养更丰富，味道也更为浓郁。

马跃青指出，“冬吃根”的根特别推荐薯类食物，包括红薯、紫薯、山药、土豆等，正好符合冬补之需，有助人们安然过冬。

冬天吃薯类的3个好处

除了膳食纤维，薯类食物中还富含绝大多数主食没有的维生素C。冬季常吃薯类食物，有多种好处。

■预防便秘

冬季活动量减少，更容易发生便秘。大量研究显示，每天适当吃一些薯类，可降低便秘风险。原因在于，薯类膳食纤维含量丰富，能够促进肠道健康。

■控制体重

天冷时吃得多动得少，更容易长胖。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物，吃到同样饱的情况下，薯类摄入的能量更少。用薯类替换一部分精米白面，能减少能量摄入，有助控制体重。

■补充维生素C

很多人冬天果蔬吃得少，导致维生素C缺乏，而土豆、红薯等薯类的维生素C含量远高于其他主食，甚至高于大多数根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。

4种薯类各有营养特长

除了以上共性，不同薯类还各有特长。

土豆　含钾大户

数据显示，100克土豆中钾含量为347毫克，热量是81千卡；而100克精白大米中的钾含量是112毫克，热量是346千卡。用土豆代替一部分大米，非常有利于控制血压。研究结果显示，相比于精米白面为主的饮食，以土豆为主食更利于心血管健康。此外，土豆还富含多酚类物质和中国人容易缺乏的维生素B1、维生素B2等多种B族维生素。

土豆的最佳吃法是蒸、煮、炖等低温烹饪法，尽量避免油煎和油炸。

红薯　富含类胡萝卜素

黄心红薯的颜色来源于类胡萝卜素，颜色越深，类胡萝卜素含量越高。这种营养素在人体内可部分转化为维生素A，有助促进生长发育，保护夜视力，提升免疫功能。肠胃功能比较弱的人，吃过多红薯易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适，但把红薯与大米一起煮粥喝，能有效缓解腹胀等不适感。

紫薯　抗氧化

紫薯又叫黑薯，其最大的优势是富含花青素。这种植物化学物抗氧化能力特别强，有助清除人体内的自由基。研究表明，补充花青素可以有效减轻不同人群的机体炎症反应。炎症反应与多种慢性病发生发展关系密切，如肥胖、动脉粥样硬化和恶性肿瘤。花青素具有遇碱变蓝的特点，因此用紫薯煮粥时最好不要加碱，滴几滴柠檬有助于保持漂亮的紫色。

山药　调养脾胃

冬日养生的一大要点就是调养脾胃。中医认为，山药性平、味甘，归肺、脾、胃、肾经。历代古书对山药的滋补作用均有记载，《本草纲目》中提到，山药益肾气、健脾胃。从现代营养学的角度分析，山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。山药吃法多样，可将它与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥，也可将山药干研细磨粉后与米粉混合，熬成糊糊喝，还可将山药蒸熟后制成蓝莓山药食用。　据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦本人李小丫于2024年11月17日不慎遗失身份证，证号：500106199001131626，且见报之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明

♦遗失武隆区金耳机械设备租赁经营部（个体工商户），编号：500232020506996公章一枚，声明作废

♦遗失重庆美的家装饰工程集团有限公司装修合同协议（美2572）2份，声明作废。

♦遗失重庆林蔑人力资源管理有限公司公章编号5002211049158声明作废。

♦遗失张贵兰食品经营许可证正本JY25001030128114作废

♦江北区隗生食品经营部（统一社会信用代码92500136MA60DHPA6N）遗失营业执照正、副本，声明作废

♦重庆市巴南区洛悦城幼儿园遗失办学许可证正本，证号：教民1500113620005018号声明作废

♦遗失重庆市星河汇装饰工程有限公司公章一枚，编号5002270000036012声明作废

♦遗失2019年7月23日核发重庆能创影视有限公司营业执照正副本91500106MA60FUQ827公章一枚，编号5001068224347声明作废

北京中拓国际拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托，我公司定于2024年12月10日10时在中拍平台（网址：https://paimai.caa123.org.cn/）对以下标的进行拍卖：**标的1**：重庆市渝中区蔡家石堡23号5-2宿舍房产一宗；**标的2**：重庆市奉节县吐祥镇大和路美王宫居委会10组1-3层1资产权益一宗。以上资产详情请莅竞会司网站www.zonto.com.cn，以上标的信息详见拍卖文件。优先购买权人需在公告期间提交书面申请并进行登记，否则视为放弃。有意竞买者，请于2024年12月9日16时前将竞买保证金汇至我公司指定账户，竞买保证金以到账为准。并在2024年12月9日16时前将本人签字并加盖手印的相关拍卖文件（保证金到账后联系本司索取）一式两份、本人有效身份证件复印件及竞买保证金交款凭证复印件快递到我公司办理竞买手续，同时登录中拍平台注册报名。若我公司未在规定时间内收到意向竞买人递交的以上有效竞买文件，意向竞买人将不能参加本场拍卖会。

咨询预展时间：自公告之日起至2024年12月9日9:30-16:00。**展地点**：标的所在地，提前预约集中看样；**拍卖地点**：中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn/）。

快递地址：北京市朝阳区北苑路微城疆富中心B座2306室

咨询电话：刘先生18600265677、010-84935941

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆饮贝食品有限公司：本委受理的杨紫涵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3064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（地址重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年11月25日

北京中拓国际拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托，我公司定于2024年12月11日10时在中拍平台（网址：https://paimai.caa123.org.cn/）对以下标的进行拍卖：**标的1**：重庆市涪陵区广场路19号（博宇大厦）裙楼B5A三层1号“综合楼（三层）”房产一宗；**标的2**：重庆市綦江区古南镇双龙路6号1单元1-1号（证载地址：綦江区文龙街道双龙路6号1单元1-1）房产一宗；**标的3**：重庆市垫江县桂溪镇南阳路（证载地址：垫江县桂阳街道南阳路89号）“南阳二楼营业部（土地）”房产一宗；**标的4**：重庆市垫江县周家镇建新东路8号（垫江县周嘉镇建新街）“周家服务所”资产权益一宗；**标的5**：重庆市南川南平镇建设路125-131号（南平建设路）“南平营管服务部”资产权益一宗；**标的6**：重庆市武隆县江口镇下街“重庆武隆江口服务所”资产权益一宗。**标的展示时间、地点**：自公告之日起在标的所在地现场展示。**竞买登记手续办理**：挂牌期内通过现场报名（工作时间）或网上报名（详见网上报名操作指南http://www.cquaa.com/help/）两种方式办理报名手续并交纳相应保证金至重庆联交所或中拍竞拍定帐户（挂牌截止当日24时前到账，以到账为准），并在2024年12月9日16时前将本人签字并加盖手印的相关拍卖文件（保证金到账后联系本司索取）一式两份，本人有效身份证件复印件及竞买保证金交款凭证复印件快递到我公司办理竞买手续，同时登录中拍平台注册报名。若我公司未在规定时间内收到意向竞买人递交的以上有效竞买文件，意向竞买人将不能参加本场拍卖会。**网站**：重庆所网址：www.cquaa.com，中拓拍卖网址www.zonto.com.cn。**咨询、报名方式**：北京中拓国际拍卖有限公司电话：13600265677、010-84935941；刘先生，**地址**：北京市朝阳区北苑路微城疆富中心B座2306室

注拍公告：经重庆市交通行业职业培训学校（统一社会信用代码：5250000009651852N）研究决定，本单位根据法律、根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，现登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本单位办理债务清偿手续。特此公告。2024年11月25日

遗失声明

潼南区车管所有非税一般缴款书（2015）批次：005387314，005387782，005389758，005390319，005390364，005390560，005390809，005390865，005391110，005391520，005391611，005392156，005392352，005392506，005392539，005393325，005393680，005394270，005394903，005395392，005395459，005395555，005395602，005395919，005396080，005397432，005397452，005397513，005397638，005398045，005398226，005398228，005399081，005399889，005400035，005400123，005400197，005400844，005401241，005401440，005401560，005401576，005401772，005402013，005403862，005403942；（2016）批次：001104409，001108807。重庆市政府非税收入电子缴款专用收据（2016）批次：000103027，000103032，000103290，000103581，000104274；（2017）批次：000440314共54份收据遗失，声明作废

遗失公告

奉节县成昌矿产品有限公司遗失公章，声明作废

招标公告

家利物业管理（重庆）有限公司珊瑚水岸分公司管理的珊瑚水岸及珊瑚都会位于重庆市南岸区南滨路，为大型商、住项目，现有以下事项公开招标：重庆珊瑚水岸/珊瑚都会电梯轿箱镜框及大堂LED液晶显示屏广告安装及发布服务。1.在国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB50万元以上专业服务资质之企业；2.注册公司成立不少于3年；3.公司经营范围必须包含“独立设计、制作、代理、发布国内各类广告”等经营范围；4.能提供最少3个最近3年内承接同类工程服务项目参考数据。有意投标公司须于2024年11月27日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经投资审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体细联系人。

截标日期：2024年12月6日中午十二时正。

联 系 人：谭小姐　　联系电话：(023)62969658

索取标书地址：重庆市南岸区南滨路26号

珊瑚水岸物业服务中心

回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市江北区烟草专卖局大于案件调查处理的公告

2024年10月21日，江北区观音桥商圈城市管理综合行政执法大队在重庆市江北区观音桥步行街三期进行线查获涉案卷烟33种123条、一次性电子烟32个，电子烟烟弹78个；2024年10月21日，江北区观音桥商圈城市管理综合行政执法大队在重庆市江北区观音桥北城天街乡村基门口查获涉案卷烟13种53条、一次性电子烟9个、电子烟烟具4个，烟弹15个，现以上两起涉案物资已移交我局进行调查处理。2024年10月24日，本局在重庆市江北区观音桥好吃街A区门口查获涉案卷烟15种15条、电子烟25种40个；请以上物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理（电话：67744265）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案物资进行处理。特此公告。

重庆市江北区烟草专卖局 2024年11月25日

♦奉节县井进牲畜饲养专业合作社公章壹枚，公章编号：5002362002395声明作废。