激光笔成市民逗猫神器 医生提醒谨防视网膜损伤

近日，上海一市民因使用激光笔逗猫，导致视网膜严重受损，引发关注。记者发现，在网络销售平台上激光笔被商家称为“逗猫神器”，并且颇受养猫人士的喜爱。用激光笔逗猫会有哪些潜在风险？记者采访了重庆市渝北区人民医院眼科主任医师黄艳。

激光笔为啥会损伤视网膜

用激光笔逗猫时，一般目光只会跟着激光笔的光点移动，为什么还会导致视网膜损伤？黄艳介绍，视网膜是眼睛接收光线并将其转化为神经信号的关键部位，黄斑区又是视网膜上视力感受最敏感的区域，位于视网膜的后极部，能够识别物体形状、大小、颜色、景深、距离等，人感受外界的视觉大约80%都来源于视网膜上的黄斑区。

激光笔发出的激光具有“高方向性”和“高能量密度”，即使光线投射在物体表面，比如地面或墙壁，也可能发生“镜面反射”（如从光滑表面反射）或“漫反射”（如从粗糙表面反射），这些反射光仍具有一定能量。“激光笔发出的激光进入眼睛时，眼球就像一个精密的仪器，会透过眼角膜将激光聚焦在视网膜上。而激光聚焦后，在视网膜上形成的光斑能量密度高（尤其是功率超过1毫瓦的笔），会对视网膜产生热损伤、光化学损伤，甚至对黄斑部位造成损伤，且这种损伤可能是不可逆的。”黄艳告诉记者，激光笔对眼睛的危害还包括：

1.眼睛角膜损伤：激光笔的光束也可以造成角膜损伤，这可能导致眼睛干涩、疼痛和感染。

2.视力受损：如果长期暴露于强光束的情况下，激光笔可能会对视力造成永久性的影响。

3.非意愿的视觉刺激：即使没有造成实质性的眼部损伤，激光笔的光束也可能会引起短暂的视觉刺激，如闪光、眩晕、残影等，并且这些刺激可能会干扰人们的工作和生活。

选购激光笔须看这些指标

有些工作场合难免会用到激光笔，要如何选择合适的激光笔呢？黄艳建议，在工作场合，如会议、教学使用激光笔时，应优先选择低功率、安全认证齐全的产品，“建议选择功率低于1毫瓦的激光笔：这类激光笔通常属于Class 2（2类）激光产品，安全性较高，短暂照射一般不会造成眼损伤。另外还要查看产品认证，购买时认准国家标准（如GB7247.1）或国际标准（如IEC 60825），避免购买无标识的‘三无’产品。”

黄艳提醒市民，要避免使用高功率激光笔，特别是功率超过5毫瓦的激光笔（Class 3B或4类）风险极高，不适合日常使用。另外，如可能，建议改用红外线指示器或手机投影工具，减少激光直接照射的风险。

被激光笔照射到这样处理

如果怀疑被激光笔照射到眼睛，该如何处理？黄艳表示，首先应立即避开光源，迅速移开视线或关闭激光笔，避免继续照射。千万不要揉眼睛，揉眼可能会加重损伤。接着对眼睛进行初步评估，若出现视物模糊、眼前暗影、疼痛等症状，需尽快就医。但即使无症状，也建议进行眼底检查，早期发现损伤可避免病情恶化。不要自行滴眼药水或涂抹药物，应遵循专业医生指导。

另外在恢复期间，应避免长时间用眼，减少电子屏幕的使用，让眼睛充分休息。外出时可佩戴防紫外线的墨镜，减少强光刺激。同时注意用眼卫生，避免脏手接触眼睛，防止感染。如果症状持续或加重，如视力明显下降、眼压升高等，需再次前往专业眼科医院进一步治疗。

“总的来说，激光笔不是玩具，尤其是高功率产品可能造成永久性视力损伤。使用时应严格遵守安全规范，避免直射眼睛或反射面。家长需谨慎将激光笔交由儿童使用，逗玩宠物时也应选择更安全的方式，比如玩具棒。安全第一，保护视力从细节做起！”黄艳总结说。 上游新闻-重庆晨报记者 何艳

别再愁血管斑块没救了 自律能让斑块消失 7个好习惯护血管

你是不是也曾以为，血管一旦长了斑块就没救了？只能眼睁睁看着它越来越严重？别灰心！最新科学研究带来一个振奋人心的消息：动脉斑块不仅可以控制，甚至有可能完全逆转！你的每一分自律，都是在为血管“洗个澡”。

斑块真的能变小甚至消失

2023年，西班牙国家心血管研究中心在《美国心脏病学会杂志》（JACC）发表了一项重磅研究：通过对3471名40~55岁人群长达6年的跟踪发现，积极干预生活方式，真的可以让血管里的“垃圾”（斑块）缩小甚至彻底清除。

研究人员对3471名40~55岁的人进行了长达6年的随访，观察他们血管中斑块的变化，结果显示：

■血管斑块会发展：近三分之一（32.7%）的人血管里的“垃圾”变多了（斑块发生进展）。其中17.5%的人是长了新“垃圾”，15.2%的人是旧“垃圾”变大了（较基线时有进展）。

■两个最重要的“坏”分子：对于已发现血管斑块但尚未出现明显症状的人来说，较高的“坏胆固醇”（LDL-C）是导致新长斑块的最关键的危险因素；而吸烟是导致斑块发生和恶化的“头号帮凶”。

■斑块真的可以“消失”：在原本就有动脉斑块的人中，有8%的人实现了斑块的缩小或消退。能做到这一点的人，往往与吸烟较少、“坏胆固醇”控制得更好，且纤维蛋白原水平较低等相关。

过去不少人认为动脉粥样硬化一旦出现就不可逆，只能尽量延缓。但这项研究明确告诉我们：动脉粥样硬化并不是一条“单行道”。特别是对于中年人而言，如果动脉硬化程度和心血管疾病风险水平较低，可以通过合理干预，积极控制风险因素，来实现缩小斑块，甚至达到斑块完全消退的目标。早点行动起来，为血管及时“止损”甚至“逆转”，显著降低疾病风险。

做好这5件事给血管“洗个澡”

如何才能让动脉斑块消退呢？北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健建议坚持以下5点：

1.尽早干预

年龄是动脉粥样硬化发生和进展的重要因素，但年龄不是我们可以控制的。因此，若能在中年甚至青年时期开始重视动脉粥样硬化，并在早期对相关风险因素进行积极干预，比如控制过高的体重、调节升高的血压和血脂等，对预防和延缓动脉粥样硬化进展至关重要。

2.调控血脂

血脂升高，尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高，是动脉粥样硬化进展的“加速器”。了解血脂水平，尽早发现异常，积极调控，可有效延缓斑块的进展。

3.平稳血压

收缩压升高，也是动脉粥样硬化的危险因素。对于血压，应该尽量严格把控，把血压降低到120/80毫米汞柱以下，比130/80毫米汞柱的血管获益更大。

4.远离烟草

不吸烟、远离二手烟，才能避免烟草中的有害物质对血管的损害。另外，控制饮酒、健康饮食、加强锻炼、保持良好心理状态等健康生活方式，也是逆转动脉粥样硬化的有效措施。

5.定期检测

研究发现，血液中的纤维蛋白原浓度越高，发生动脉粥样硬化事件的风险就越大。可以说，纤维蛋白原是动脉粥样硬化的“风向标”。因此，定期监测纤维蛋白原水平，在正常范围内保持相对较低的纤维蛋白原水平，可以保护血管健康，延缓动脉粥样硬化进展。

养成7个好习惯斑块不找你

1.保持健康饮食

健康饮食是预防斑块的关键。增加新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物摄入，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，控制胆固醇和碳水化合物的摄入量，以及减少烹饪用盐和调味品的使用，都有助于维护血管健康。

2.坚持适量运动

保持适量的身体运动也是预防斑块的重要手段。快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动能够增强心肺功能，促进血液循环，有助于清除血管内的“垃圾”。

3.维持健康体重

体重过重是动脉粥样硬化的重要危险因素。通过合理饮食与适量运动，将体重指数（BMI）控制在18.5~24之间，减轻血管负担。

4.保持充足睡眠

长期睡眠不足或者睡眠质量不佳会增加细胞炎症，这也是导致动脉硬化的重要原因。每天坚持23点前入睡，使血管休息好、恢复活力。

5.管理心理情绪

长期的精神压力会导致血压升高，损害血管。可尝试通过瑜伽、正念冥想、深呼吸等方式缓解压力，减少负面情绪。

6.积极控好三高

对于“三高”患者，控制病情是预防斑块进展的关键。定期监测血压、血糖和血脂水平，按时服药，将自己的指标保持在正常范围内，这样才有可能避免一些更严重的后果。

7.定期体检随访

定期体检可通过专业检查（如血管超声等）及时发现潜在病变。通过随访监测，医生能针对性调整干预方案，真正做到“早发现、早治疗”。

据健康时报

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦遗失重庆市武隆区鸭江镇显灵村柏树林组廖能中房地产权证武集用房地证鸭2010字第01173号作废
♦遗失重庆市江津区慈云镇基督教冀会点公章5003817004501声明作废
♦遗失柏碧薯蓉（重庆）食品科技有限公司财务章编号5001091022997和刘昊昱法人章各一枚声明作废
♦重庆冗雪科技有限公司交中国联合网络通信有限公司重庆市分公司风险保证金收据金额5000元遗失声明作废
♦遗失重庆鱼和羊文化传媒有限公司公章（编号5001011028596），财务专用章（编号5001011028596），法人章鲜丽利编号5001011028597）各壹枚，声明作废。
♦遗失大足区孙寿椭柜经营部公章5002257014106作废
♦遗失龙船兵法人章编号5002278074926作废
♦声明：巫溪县诚成广告有限公司发票专用章一枚，编号5002398904989遗失注销
♦遗失重庆市沙坪坝区爱营嘉和康桥幼儿园民办非企业单位登记证书正副本统一社会信用代码52500106MJR6017166作废
♦遗失渝中区老匠人食品经营部（个体工商户）营业执照副本92500103MADWJMBT0T作废
♦遗失渝中区财二爷食品经营营业执照副本92500103MA6A9A7L，食品经营许可证正副本JY15001031108567作废
♦遗失开州区泽棋水电安装服务部公章一枚，声明作废

拍卖更正公告

本公司于2025年9月17日于《重庆晨报》第12版刊登的“拍卖公告”中“…定于2024年9月24日上午10点…”更正为“定于2025年9月24日上午10点”，其余内容不变，特此更正。联系方式：朱先生 13388698881
重庆恒升拍卖有限公司 2025年9月23日

重庆市涪陵区烟草专卖局公告

涪烟公（2025）第71号 2025年9月18日，我局执法人员在重庆市涪陵区新妙镇胡达快递分拨中心查获电子烟：RELX(Honey Pomelo)牌120个、RELX(Dark Sparkle)牌90个等15个品规1500个电子烟弹，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局（地址：重庆市涪陵区鹤凤大道12号烟草专卖局专卖稽查一大队（303）办公室，联系人：李宪辰，联系电话：023-72222914）接受调查处理。若逾期不来接受调查处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理，特此公告。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2025年9月22日

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年7月17日在重庆市江津区珞璜镇马鞍路附快递分拨中心查获两个快递包裹，其中一个包裹内是钻石（荷花）90.0条，另一个包裹内是钻石（荷花）30.0条，钻石烟支荷花150.0条，请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理（电话：47521378）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2025年9月22日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

格博（重庆）云计算科技有限公司：本委受理了仟与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第3620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2025年11月10日14时在重庆市渝北区桂趣大道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 2025年9月23日

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2025年9月22日，本局在重庆市永川区永南物资园中通快递站点查获涉案卷烟：玉溪（软）22条，贵烟（跨越）5条，中华（细支）13条，利群（新版）1条，美誉三（硬）2条，中华（硬）2条，中华（软）6条，共计7个品种61条，请物主于本公告发布之日起60日内到永川区烟草专卖局接受调查处理（电话：023-49896087）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市永川区烟草专卖局 2025年9月22日

万科璞园S90万科璞园S14-2地块交付公告

尊敬的万科璞园项目S14-2地块业主：

万科璞园项目S14-2地块（璞园璞玉），兹定于2025年9月30日正式交付，我司已按照贵我双方签订的《重庆市商品房买卖合同》中您所列的地址，以特快专递（EMS）的方式将上述商品房的《交付通知书》（一式一份）、《交付指引》（一式一份）、以及《授权委托书（模板）》（一式一份）等共三份交付资料邮寄给您。

请您按上述商品房《交付通知书》所安排的时间、地点，并携带上述《交付指引》中提及的所有有效资料，如期赴重庆万科璞园接待中心办理房屋交付手续。

特此公告！

咨询电话：4008000002

祝您生活幸福，阖家安康！

重庆锦澜实业有限公司
2025年9月23日

公告

重庆市振新钢结构有限公司：本委已受理熊明春与你单位关于解除劳动关系、工伤保险待遇争议一案，现向你公告送达渝合劳人仲案字〔2025〕第853号申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年11月10日下午2时30分，在合川区人力资源和社会保障局（地址：合川区南津街江城大道236号）二楼219室（仲裁二庭）开庭审理此案，请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2025年9月23日

重庆市渝北区烟草专卖局公告

涪烟公（2025）第72号 2025年9月18日，我局执法人员在重庆市涪陵区新妙镇的达快递分拨中心查获电子烟：RELX(金霞霞光)等12个、RELX(星河流月)等12个等9个品规150个电子烟烟具，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市涪陵区烟草专卖局（地址：重庆市涪陵区鹤凤大道12号烟草专卖局专卖稽查一大队（303）办公室，联系人：李宪辰，联系电话：023-72229146）接受调查处理。若逾期不来接受调查处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理，特此公告。
重庆市涪陵区烟草专卖局 2025年9月22日

公告

重庆日昌建筑劳务有限公司：本委已受理杨安中与你单位关于工伤保险待遇争议一案，现向你公告送达渝合劳人仲案字〔2025〕第831号申请书副本、仲裁通知书及开庭通知书等法律文书。自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年11月10日下午2时30分，在合川区人力资源和社会保障局（地址：合川区南津街江城大道236号）二楼112室（仲裁一庭）开庭审理此案，请准时参加庭审。领取本案裁决书的期限为开庭后的10日内。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2025年9月23日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆信道科技有限公司：本委受理田忠华、张家豪与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第4326、4327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。定于2025年11月10日上午9时在重庆市渝北区桂趣大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。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 2025年9月23日

重庆市江津区规划和自然资源局关于《江津区JJ22单元（吴滩农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-01-1地块）》控制性详细规划方案公示的公告

目前，我局已组织编制完成《江津区JJ22单元（吴滩农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-01-1地块）》控制性详细规划方案，该方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划和自然资源局公示栏、项目现场、吴滩镇公示栏对《江津区JJ22单元（吴滩农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-01-1地块）》方案进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2025年9月25日至2025年10月24日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jgj/网站查询相关规划内容，并以文字、附件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。

联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：467384928@qq.com
联 系 人：夏先生 联系电话：47636270

重庆市江津区规划和自然资源局 2025年9月23日

兹有重庆万宏精细化工有限公司遗失正本提单三正三副，提单号：OOLU2309786250/正本编号：OOLU2309786250，船名航次：HAOHANG1006 C25062E，起运港：CHONGQING PORT,CHINA，目的港：KARACHI PORT, PAKISTAN，货值：CNY453700，声明作废

迁坟公告

根据《重庆市人民政府关于九龙坡区实施城镇规划建设农用地转用和土地征收的批复》（渝府地〔2020〕488号）文件批准，征收九龙坡区西彭镇合心村9、10、11、16、17、19社部分集体土地，拟用于西部（重庆）科学城新材料创新基地配套项目—C8、C9号地块集体土地征收项目建设。请位于该项目征收土地范围内的坟墓于2025年10月12日前迁出。逾期不迁者，按无主坟处理。

重庆市九龙坡区征收事务中心
2025年9月22日