蚊子飞进眼睛，老人揉了一下竟险些失明

医生：飞虫入眼切勿揉搓

一只蚊子突然撞进眼睛，随手揉一揉——这个再平常不过的动作，差点让62岁的周爹爹失去左眼。从福建莆田辗转两家医院，最后赶到武汉，他被确诊为真菌性角膜溃疡，角膜最薄处仅270微米，视力从0.6骤降到0.04。医生提醒，飞虫入眼千万别揉，轻则划伤角膜，重则真菌感染、溃疡穿孔，甚至失明。

蚊虫入眼随意揉一揉

最近气温回升，户外蚊虫开始活跃，日常骑行、散步时，小飞虫猝不及防飞入眼睛的情况十分常见，大多数人第一反应都是抬手用力揉搓。谁也想不到，这个习以为常的小动作，竟然暗藏着巨大的眼部风险。

62岁的周爹爹日常骑电动车出行，一个月前下班路上，路边蚊虫飞舞，一只蚊子径直撞进了他的左眼。眼睛瞬间产生异物感、发痒发酸，周爹爹没有多想，下意识用力揉了揉眼睛，以为把虫子揉出去就没事了，事后也没有放在心上，依旧正常生活。本以为只是一件微不足道的小事，可危险正在悄悄蔓延。大概十天之后，周爹爹的左眼开始出现明显不适，眼睛发红发胀，疼痛感持续加重，同时伴随视物模糊、畏光不停、频繁流泪等一系列症状。

起初老人觉得只是普通眼疲劳，自行滴了普通眼药水缓解，可症状非但没有减轻，反而一天比一天严重。随后他辗转多家医院就诊，前期药物治疗效果并不理想，眼部炎症持续加重。为了获得更专业的救治，老人特意从福建莆田远赴武汉爱尔眼科汉口医院寻求诊治。

角膜溃疡视力几乎尽失

接诊的该院院长、角膜及眼表科主任曾庆延教授团队为老人做了全面细致的眼部检查。检查结果让人揪心，老人双眼视力差距悬殊，右眼视力尚有0.6，而感染严重的左眼视力只有0.04，几乎接近失明，视物十分模糊。

查体可见患者左眼眼球严重充血红肿，角膜边缘存在一块3毫米乘3毫米的白色溃疡病灶，角膜组织变得十分菲薄，最薄处仅有270微米，病灶表面覆盖大量坏死组织。结合病史与各项检查指标，最终确诊为真菌性角膜溃疡，病情危重，若持续恶化，极有可能造成角膜穿孔，永久性丧失视力。

曾庆延教授解释，老人严重的眼疾，根源正是当初揉眼睛的错误举动。飞虫进入眼部后，用力揉搓会产生机械摩擦，直接划伤脆弱的眼角膜。同时蚊子本身携带的真菌、各类病菌会顺势侵入伤口，虫体破裂后释放的分泌物、毒液还会造成化学性灼伤，多重损伤叠加，快速诱发重度炎症，最终发展为凶险的角膜溃疡。

入院之后，医疗团队迅速为老人制定专属综合治疗方案，采用角膜基质药物注射、结膜瓣遮盖手术结合抗感染药物治疗，全程动态监测角膜修复情况。经过一周系统规范的治疗，老人眼部红肿疼痛明显消退，炎症逐步控制，角膜溃疡慢慢愈合，视力也有所恢复，病情趋于稳定，即将康复出院。

飞虫入眼到底该咋办

随着气温不断升高，春夏季节蚊虫活动进入高峰期，小飞虫、灰尘碎屑飞入眼睛的情况会越来越频繁。结合此次病例，眼科专家特别给市民普及正确急救知识，避开日常护眼误区。

曾庆延教授强调，飞虫、异物入眼，用力揉搓绝对是大忌。手部本身携带大量细菌，揉搓带来的机械摩擦极易损伤角膜结膜，还会加重病菌感染，甚至让虫体破裂释放有害物质，小不适拖成难治的严重眼病，严重可致角膜穿孔、永久失明。

日常遇到异物入眼，首先可以轻轻紧闭双眼，依靠自身泪液分泌，自然冲刷带出眼内异物；也可以使用无菌人工泪液、干净凉白开轻柔冲洗眼球表面。切记不要用嘴吹、不要用手抠、不要用纸巾棉签反复擦拭眼球。若闭眼、冲洗之后，眼睛依旧有异物感、疼痛感、发红畏光、视物模糊等情况，切勿拖延，应在第一时间前往正规眼科医院就诊，详细检查是否存在异物残留、角膜损伤，尽早干预治疗。

除此之外，日常户外骑行最好佩戴防风眼镜、头盔面罩，既能阻挡飞虫灰尘入眼，也能减少风沙刺激，从源头减少眼部意外。爱护眼睛从小细节做起，摒弃错误急救习惯，守护好自身视力健康。

据极目新闻

免疫力有弹性 “蓄力”不足易生病

同样是感冒，为什么有的人难受三四天就好了，有的人却可能病上十天半个月？其中有免疫功能的差异，也有“免疫弹性”的影响。一项涉4.8万人的研究显示：免疫弹性好的人，不仅抵抗感染和其他炎症应激源的能力强，身体更易康复，寿命也更长。记者邀请专家解读什么是免疫弹性，教你科学维护免疫力。

免疫弹性强，寿命长

什么是免疫弹性？在上述研究中，美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校健康科学中心的研究人员，与5个国家的学者合作，提出一种全新的免疫特征——免疫弹性，用来表示人体保持或快速恢复至良好免疫功能的能力。研究团队评估了约4.8万人后发现：有些人无论多大年龄都有很好的免疫弹性，这些人更有可能活得久，更容易抵抗病原体，由衰老带来的疾病负担更低。

上海市第六人民医院风湿免疫科副主任医师童强表示，免疫弹性这个概念，将免疫系统“形象化”了。简单地说，可以将免疫系统看作一个弹簧：当机体遭遇病原体侵袭或内在炎症反应时，这个弹簧会被压缩“蓄力”，而在对抗结束后，弹簧便会回弹至原本的状态“待命”。如果弹簧被压缩得过久，或受到的冲击过大，弹性可能变差，那么免疫系统在应对下一次考验时，一是会反应不及时或反应过激，二是可能“蓄力”不足或过猛。

童强说，免疫功能低下或过高都会影响健康。免疫防御保护功能低下，机体就容易被细菌、病毒、真菌等感染或患癌症；免疫防御保护功能过高，会出现过敏反应等。

免疫弹性和4大因素有关

人的一生中，免疫弹性始终处于动态变化中，专家认为，它主要与以下几点有关。

1.性别

研究数据表明，在同一年龄段人群中，女性拥有较好免疫弹性的几率高于男性，后者更有可能处于免疫失衡的状态。

2.先天免疫能力

中日友好医院风湿免疫科主任医师舒晓明表示，先天免疫是人类在进化中逐渐建立起来的天然防御能力。先天免疫受遗传因素控制，若体内某些基因发生改变，先天免疫出现异常，免疫弹性也会变差。

3.后天免疫能力

后天免疫是出生以后逐渐建立起来的防御功能，可在病原体或内在炎症因子的反复“捶打”下得到提升。舒晓明坦言，适当接受非致命病原体的“击打”很有必要。若后天免疫的适应能力差，机体抗击打的能力就弱，免疫弹性自然好不了。

4.生活习惯

童强表示，良好的饮食、运动和睡眠习惯，有助于提高与后天免疫相关的免疫弹性。

做到5点，稳住免疫弹性

从出生到死亡，免疫系统会经历很多外来病原体刺激和内在炎症反应，最重要的是如何让身体在经历这些后快速恢复到健康状态。

●饮食多样均衡

饮食上要保证均衡，新鲜果蔬、碳水化合物、高质量脂肪和蛋白质都要摄入，每餐吃七八分饱即可，适当保持饥饿感。其中，维生素D、维生素C和叶酸等营养物质，对T细胞（发挥免疫功能）相当重要，但酒精、尼古丁对T细胞有直接的杀伤作用。

童强介绍，碳水化合物是人体维持生命活动所需能量的主要来源，如果为了减肥长期不吃碳水化合物，会导致机体代谢紊乱，免疫器官、免疫细胞及免疫分子等的代谢也会受到影响。

●运动时量力而行

运动不仅有利于免疫细胞的分布和移动，还可以促进免疫细胞更新。年轻人可以每天进行30~40分钟中等强度运动，或每周进行一次两三个小时的高强度运动，老年人可以选择每天慢走、练八段锦或太极拳。需要注意的是，不顾自身情况盲目进行大负荷、高强度运动，反而容易造成免疫功能下降，损伤免疫弹性。大负荷运动期间及之后，除了及时补充水分，还应适量补充碳水化合物、优质蛋白质、电解质、矿物质与维生素等，以便快速消除疲劳感。

●用睡眠修复身体

身体细胞的更新大多发生在夜晚，良好的睡眠有助身体机能的修复，提升免疫弹性。培养定时上床睡觉的习惯，睡前少玩电子设备，可以看看书、听听舒缓的音乐，以帮助入眠。

●患病要及时治疗

如果患病了，一定要及时就医，并遵医嘱进行治疗和复诊。即使无法治愈，也要将其尽量控制在低疾病活动度状态，尽量不影响日常工作生活。

●调整压力放松心态

长期压力过大会导致内分泌紊乱，体内皮质醇水平升高，进而抑制免疫反应，损伤免疫弹性。舒晓明强调，睡好觉最重要，其次就是放松心态。“让身体处于和外界不对抗的状态，免疫弹性自然就好了。”

据生命时报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆重庆市喻仁明遗失护士执业护士证，证号201750008293，声明作废。
◆遗失陆建林重庆恒升资产经营管理有限公司壹仟伍佰元保证金收据1920070作废
◆遗失杨学金盛振福国际城冬万元保证金收据0026986作废
◆重庆渝北区曼雅营销策划咨询中心（统一社会信用代码：92500112MA60KXDR04）遗失财务专用章一枚，编号：5001127180901，声明作废。

重庆市巴南区烟草专卖局公告
巴烟公〔2026〕第39号 2026年4月17日，我局执法人员在重庆市巴南区土桥正街8号土桥农贸市场楼梯口无人售位查获无牌号（自制烟）1个品规，共计97.0条，现场无发现当事人，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理（地址：重庆市巴南区李家沱街道马王坪正街20号，联系人：彭晴君、李永宸电话：023-62402215），逾期不到的，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规定，对该批卷烟作出处理、特此公告。 重庆市巴南区烟草专卖局 2026年4月17日

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区JJ24单元（石门农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-05-01/01、C-05-02/01等地块）公示的公告
为深入贯彻落实国家及市关于产教融合发展相关政策，补齐我区产教融合平台建设短板，经研究，拟对昌州街道CS06板桥园城市单元R1-2/05地块详细规划予以修改。该地块为昕晖中航·璟熙项目建设用地，其小区设计方案拟同步调整。
现定于2026年4月23日至26年5月22日，对该片区的详细规划修改及昕晖中航·璟熙项目设计方案调整进行公示，并依法告知听证权利。公示期间，欢迎社会各界到昕晖中航·璟熙项目公示现场（1.昕晖中航·璟熙项目销售中心门口，2.小区南入口正对9栋、10栋、11栋之间空地），兴荣大厦一楼公示栏或登录重庆市荣昌区规划和自然资源局网站 规 划 信 息 栏（https://ghzrzyjcxj.gov.cn/zz/rcq/zwgk/fdzdgknr/ghxx_373162/）查看。
联系人：段老师，联系电话：023-46749417
重庆市荣昌区规划和自然资源局 2026年4月20日

重庆市荣昌区规划和自然资源局关于昌州街道CS06板桥园城市单元R1-2/05地块详细规划修改及昕晖中航·璟熙项目设计方案调整公示的公告
为深入贯彻落实国家及市关于产教融合发展相关政策，补齐我区产教融合平台建设短板，经研究，拟对昌州街道CS06板桥园城市单元R1-2/05地块详细规划予以修改。该地块为昕晖中航·璟熙项目建设用地，其小区设计方案拟同步调整。
现定于2026年4月23日至26年5月22日，对该片区的详细规划修改及昕晖中航·璟熙项目设计方案调整进行公示，并依法告知听证权利。公示期间，欢迎社会各界到昕晖中航·璟熙项目公示现场（1.昕晖中航·璟熙项目销售中心门口，2.小区南入口正对9栋、10栋、11栋之间空地），兴荣大厦一楼公示栏或登录重庆市荣昌区规划和自然资源局网站 规 划 信 息 栏（https://ghzrzyjcxj.gov.cn/zz/rcq/zwgk/fdzdgknr/ghxx_373162/）查看。
联系人：段老师，联系电话：023-46749417
重庆市荣昌区规划和自然资源局 2026年4月20日

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区JJ24单元（石门农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-05-01/01、C-05-02/01等地块）公示的公告
为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、规划现场、石门鹏威所公示栏对江津区JJ24单元（石门农业发展单元）部分用地详细规划编制（C-05-01/01、C-05-02/01等地块）进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2026年4月23日至2026年5月22日）。任何单位和个人均可在公示期内登 http://ghzrzyjcxj.gov.cn/zz/rcq/zwgk查询相关规划内容，并以文字、图件、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：江津区鼎山街道元和大道36号
邮政编码：402260 邮箱：846368801@qq.com
联系人：邹女士 联系电话：023-47696279
重庆市江津区规划和自然资源局 2026年4月20日

◆现江遗失重庆公路运输（集团）有限公司出租汽车分公司开县安全检查服务责任金收据，编号0111082￥20000元声明作废
◆重庆恒升资产经营管理有限公司2-3-127竞营户对象已退出保证金收据一张，收据号1910728金额2000元，现收据作废。

招标公告
家利物业管理（重庆）有限公司金翠庄园分公司管理的逸翠庄园项目位于重庆市渝云街8号，为高档别墅项目，现有以下事项公开招标：重庆逸翠庄园保洁服务。1.具有独立法人资格的专业清洁公司，公司成立时间不少于5年，注册资金不少于人民币500万；2.公司营业执照内经营范围须包含“清洁或保洁服务”；3.须提供不少于3个本地在管项目，管理规模20万平方米以上的住宅项目清洁服务合同，每份服务合同每年总价不少于人民币100万，且项目物业服务管理费单价不低于￥2.5元/月·㎡。4.投标单位必须按合同条件提供全额履约保函作为履约担保，5.拥有ISO14001环境管理体系证书或其他有效的质量管理检测证明书等先决条件。有意投标公司须于2026年4月23日前携公司资料及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可库列表，具体可联系人。截标日期：2026年5月6日中午十二时正。
联系人：何小姐 联系电话：(023)62627415
索取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区萌象安食餐饮店（个体工商户），本委受理毕孝宇与你单位劳动争议一案（渝两江劳人仲案字〔2026〕第21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2026年6月5日上下午14时在重庆市两江新区桂馥大道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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月20日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告
（原渝北区劳动人事争议仲裁委员会）公告
渝北区锋一高美容美发店（个体工商户），本委受理的刘云瑞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〔2026〕第676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（地址重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院209室），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。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月20日