

片片爱心汇聚汨汨暖流

为帮助患病女孩小湘和“榨菜爷爷”，耒阳市千余群众 4 小时募捐 2 万余元



本报讯（通讯员 赵娟 谷安祯 记者 周琪）11月10日，耒阳市龙腾时代广场前人头攒动，千余市民在此上演了一部爱心接力大片——为患病女孩小湘和“榨菜爷爷”发起一场爱心义卖募捐活动。

活动现场，一位六十多岁的老人推着轮椅，上面坐着一个戴着黑色鸭舌帽、沉默不语的小女孩。他

们就是日前被湖南都市频道报道、耒阳朋友圈频频关注的“与病魔抗争”的患病女孩小湘和“榨菜爷爷”李春生。

2014年，小湘在长沙市中心医院确诊为“颅内生殖细胞瘤”，母亲因此离家出走，父亲受刺激后一直神志不清，全靠60多岁的爷爷李春生与她相伴。患病后，小湘一

家虽然得到了政府和社会各界的关心帮助，评定为贫困户，吃上了低保，享受了医疗救助和民政补助，但相对巨额的医疗费用来说，只是杯水车薪。为了省钱给小湘治病，李春生天天用白开水拌榨菜下饭，被称为“榨菜爷爷”。几年来，经数次化疗，小湘一头乌黑的头发基本脱落，并且渐渐丧失了语言和部分行动能力，但年仅15岁的她积极面对生活，和病魔抗争了1400多个日日夜夜，用异于常人的超强毅力坚持了下来。

通过媒体报道得知小湘和“榨菜爷爷”的故事后，以胡祥瑞等人为首的社会爱心人士，决定在11月10日为他们发起了一场爱心义卖募捐活动，

携手帮助小湘共渡难关的爱心倡议书迅速刷爆了耒阳微信朋友圈，引起了社会各界高度关注。

当天下午，千余爱心人士自发来到活动现场。5元、10元、20元、50元……虽然胡祥瑞等人筹备了很多义卖的商品，但大部分爱心人士并没有拿走义卖品，而是直接捐出爱心款。爱心活动感染着现场的每一个人，耒阳市龙腾时代广场的入驻商家也纷纷加入爱心队伍，耒阳市“青春助力脱贫攻坚”的青年带头人、市青创会会长蒋亚龙更是慷慨解囊，捐助一万元。

一声声鼓励，一片片的爱心汇聚成汨汨暖流，短短4个小时，患病女孩和“榨菜爷爷”共收到爱心义卖募捐款共计20911.8元。

书记区长齐上阵 共谋环保督察“回头看”

本报讯（通讯员 李高峰）11月13日上午，石鼓区委书记唐浩然，区委副书记、区长刘浪率区环保、雁栖湖建设指挥部和街道等部门负责人对雁栖湖黑臭水体治理情况进行专门督察。

督查组一行来到雁栖湖畔，先听取了雁栖湖建设指挥部和街道主要负责同志对雁栖湖黑臭水体治理情况的详细汇报，随后，登上水域巡逻艇，环雁栖湖水域开展巡视，查看了黑臭水体治理工程进展情况，看到清淤的绞吸船和挖泥船运转正常，整个治理工程有序开展。同时，对雁栖湖周边的暴露垃圾提出了整改方案。据施工单位介绍，由于采用了先进的绞吸船清淤，现在不分白天黑夜和晴天雨天都可照常施工作业，到目前为止，已

完成总工程量的70%以上，年底可全部完成工程并接受验收。

唐浩然、刘浪对前阶段雁栖湖黑臭水体治理工作给予了肯定，同时对下一阶段的治理工作提出了具体要求：各责任单位要在抓好当前工作的同时，加强基础设施建设，做到截污控源，强化污染治理；要坚持问题导向，对发现的环境问题立行立改，对群众投诉的与环保有关的问题真改实改；要保持高压态势，从严打击环境违法行为，切实改善区域环境质量，以实际行动成效迎接环保督察“回头看”。



雁峰区 确保农产品从农田到餐桌的无缝衔接

今年完成抽检农产品 240 批次

本报讯（记者 唐翔 通讯员 李小龙）11月14日上午，记者从2018年雁峰区食品安全监督管理工作新闻发布会上获悉，今年该区在辖区内农贸市场等抽检农产品240批次，签订《关于加强食用农产品质量安全监管的合作协议书》，实现农产品从农田到餐桌的无缝衔接，保障百姓“舌尖上”的安全。

据悉，雁峰区今年还开展了春、秋季校园及周边食品安全“护苗”整治行动6次。开展了“一桌餐”“私房菜”等无证无照餐饮单位专项治理工作，区食安办、食药监、工商等部门联合下发专项治理方案，检查经营户57家。同时，规范城镇、农村的红白喜事食品安全管理，建立了村级食品安全联络员制度及网络，规定10桌以下报镇街食安站，10桌以上（含10桌）报区食安办。

为了全面提升监管监测能力，雁峰区还对村级食品安全联络员、农村集体聚餐的承办厨师、食品经营户、食品生产企业，家禽、家畜养殖经营者进行了培训。同时，开展了“12331”宣传活动，举行了“食品安全宣传周”活动，发放宣传资料3万余册（份）。

衡阳县太极高手扬威广东佛山

斩获第七届世界太极拳健康大会集体一等奖和 10 个人单项金奖

本报讯（通讯员 龙宏 肖骥钦 记者 唐翔）11月10日至12日，由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办的第七届世界太极拳健康大会在广东省佛山市高明体育中心举行。作为湖南省唯一一支参赛队伍——衡阳县总工会职工太极中心选派9名选手参赛，收获了集体一等奖和10个人单项金奖、4个银奖、4个铜奖。

世界太极拳健康大会是由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会发起并主办的一项世界范围内的太极拳盛会，也是目前国内

规模最大、规格最高、参与度最广泛的太极拳品牌赛事。世界太极拳健康大会自2011年启动以来，至今已举办7届。本届太极拳健康大会为期3天，来自中国、哈萨克斯坦、巴基斯坦、委内瑞拉、泰国等20多个国家和地区共115支队伍的800多名选手参赛。本次比赛共设置了个人项目、对练项目和集体项目，包括陈式太极拳、杨式太极拳等。

来自衡阳县总工会职工太极中心的左桂英、罗业巧等9名选手团结拼搏，赢得集体一等奖和个人单项金奖10个、银奖4个、铜奖4个的好成绩。



11月12日，为更好地帮扶弱势群体，助力脱贫攻坚，珠晖区广东路街道组织辖区爱心餐饮企业开展“慈善一日捐”活动。图为餐饮企业天下客员工正在捐款。

■记者 周琪 通讯员 唐兰荣 摄

渡船意外“自燃” “乘客”快速撤离

衡南县举行水上交通安全救援演习

本报讯（记者 陈太仰 通讯员 李佳春）11月11日上午，耒水衡南县江口镇水域，一艘客渡船载客正常航运时意外发生“自燃”，情况相当危急。驾驶员在第一时间向所属的水上客运公司求救，并采取灭火自救。

公司在接到求救后，马上向地方海事局和江口镇进行了报告，海事局迅速指挥快艇赶到事故现场，江口镇政府负责人率领公安及医护人员也及时赶到事发现场。在大家的齐心协力下，所有乘客得到了及时的救助，安全脱险。

这是当天衡南县交通管理部门为了加强各职能部门和船员应对突发事件的自救能力的一次演习。通过此次实地消防逃生救援应急演练，检验报警、组织灭火逃生自救快速反应能力，进一步提高船员灭火逃生救援及组织乘客撤离的经验和快速机动能力。

莫把防蓝光眼镜当成“护身符”

“双 11”防蓝光眼镜热卖，专家提醒配镜有诀窍

今年“双 11”的剁手狂欢中，防蓝光眼镜成为大热商品。越来越多的市民长时间接触电子产品，引起眼疲劳、近视加深，防蓝光眼镜日益受到追捧。防蓝光眼镜到底有没有用，什么人需要佩戴？记者请眼科专家为大家答疑解惑。

每天使用电子产品 超 6 小时可佩戴防蓝光眼镜

记者在某网购平台搜索“蓝光眼镜”，检索结果显示，月销量最高的超过14万副，销量比较高的也有2万多副，功能说明大多标明“防蓝光、防辐射、防紫外线、防眼疲劳、保护视力”等。

记者调查发现，在配防蓝光眼镜时，很多消费者并不清楚蓝光到底是什么，只是盲目跟风购买。

“蓝光是位于波段400至500纳米的一种可见光，人眼看上去是蓝色的所以被称为蓝光。”眼科专家邓姿峰介绍，可见光是由不同颜色的光线组成的，不同颜色的光波段不同。蓝光具有波长短、能量高、穿透力强等特点，对人眼的伤害程度仅次于紫外线，长时间照射会造成视觉疲劳，损害视网膜黄斑区的视觉细胞，对眼睛造成一定的损伤。蓝光的来源主要有两种，一是自然光线，另一种来自手机、电脑、电视、平板电脑、LED灯等所有会发光的电子产品。对眼睛有害的蓝光主要来自电子设备，自然光线中的蓝光对人眼的伤害较小。

眼科专家王华解释，短时间的蓝光照射是没有伤害的，只有眼睛长时间处于蓝光的照射下，并且接收蓝光的量较大时才会发生损伤，比如导致视网膜变性，增加老年性黄斑病变的发生概率。

“如果每天使用电子产品的时间超过6小时，可以佩戴防蓝光眼镜。近视人群可以选择有防蓝光效果的近视眼镜。”王华提醒市民，切不可把防蓝光眼镜当作“护身符”，无节制地使用电子产品。



资料图

购买防蓝光眼镜最好到医院或专业眼镜店

陈女士在“双 11”抢购了一副防蓝光眼镜，快递到家后，就立即戴上了。两个小时下来，她反而感觉眼睛很不舒服，有疲劳、酸涩感。

王华建议，想要购买防蓝光眼镜的消费者，最好到医院或专业眼镜店，在专业人士的指导下购买和佩戴。如果自行购买，要认准品牌，仔细阅读合格证书，弄清楚产品的规格、使用材料和生产厂家等信息。不合格的产品

不但达不到防蓝光的效果，还可能因为使用劣质镜片对眼睛造成伤害。

“合格的防蓝光眼镜防蓝光率要超过35%，透光率应超过90%，色差越低越好，折射率一般是1.56和1.60，镜片颜色最好选择呈浅黄色的。”王华介绍，目前市场上防蓝光眼镜的工作原理主要有两种，第一种是在镜片上贴一层特殊的膜阻隔蓝光，另一种是利用先进的工艺将能够

阻隔蓝光的材料直接渗透到镜片中，这种防蓝光眼镜的镜片一般是有颜色的。

对于商家宣传中“有益蓝光”和“有害蓝光”的说法，王华表示，蓝光没有“有益”和“有害”之分，蓝光都是有害的，只是波长较长的蓝光对眼睛的伤害比波长较短的蓝光会小一点。合格的防蓝光眼镜经过特殊处理可以同时达到“防蓝光、防辐射、防紫外线”的效果，但是它不具备任何防近视功能。

相关链接

增加户外活动有利于保护视力

“近视的发生和发展有一个规律，发病年龄越小，将来发展为高度近视的概率就越大，必须尽早加以控制。”王华提醒市民特别是青少年，要减少长时间近距离用眼，保持正确的读书写字姿势，远离电子产品。

王华建议，通常连续使用1小时电子产品，最好休息5至10分钟，做一下眼保健操或者远眺；不要在黑暗环境下使用电子产品；电子产品屏幕和眼睛的距离应保持在30厘米以上，也不要将屏幕调得过亮。王华特别提醒，增加户外活动有利于保护青少年的视力，孩子们每天最好有两三个小时的户外活动时间。

（据新华网）

蒲地蓝为何被要求修订说明书？

明确不良反应，有利于指导合理用药

蒲地蓝制剂是很多家庭的常备药，具有清热解毒、抗炎消肿的功效，因其是中成药，在很多人心目中几乎没有副作用，家里无论老小感冒、咳嗽、咽炎都会服用。日前，国家药品监督管理局发布公告，要求修订蒲地蓝消炎制剂非处方药说明书，增加呕吐、头晕等不良反应，并提示孕妇、过敏体质者慎用。难道蒲地蓝不安全了？

中药师谭文表示，修订药品说明书很正常，有些药使用多年后，依然会被要求修改说明书，市民无需担心。蒲地蓝使用非常广泛，该药原来的说明书上，其不良反应、禁忌症写着“尚不明确”，此次把不良反应明确标注出来，说明该药

品临床应用已逐步成熟，有利于警惕滥用，并指导合理用药。

“据蒲地蓝消炎药说明书，其主要由蒲公英、苦地丁、板蓝根、黄芩等组成，在治疗手足口病、流感等病毒性传染疾病方面有很好的效果，但也有严格的适应症，不是说什么病都可以吃。”谭文建议，具备一定的医药常识、了解自身身体状况的市民，遇到普通感冒、咽喉疼，可以自行购买蒲地蓝服用；如果对自身情况不太了解，没有医药常识，尤其是儿童，须在专业医生或药师的指导下服用；一些过敏体质市民，如果在服用蒲地蓝时发现身体有不适，要立即停用。

（据红网）

火锅暖身莫贪吃

特殊人群应慎吃忌吃

寒冷冬天，不少市民热衷于吃火锅祛寒。近日，因贪吃火锅就诊的患者多了起来。

38岁的高先生吃了一顿海鲜火锅，次日起床发现右膝盖内侧红肿、酸痛，走路疼痛难忍，在医院被确诊为痛风急性发作。在医院口腔科，近期收治了多名复发性口疮患者，其诱因均为贪吃麻辣烫或火锅所致。

“人体口腔、食道和胃黏膜只能耐受50℃左右的温度，太烫的食物容易烫伤口腔、舌部、食道和胃黏膜。”口腔科医师李玉峰表示，复发性口疮的患者，吃了火锅后易“上火”，容易造成口疮复发；患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变的患者，会因火锅的高温、调料的刺激加重病情。

李玉峰提醒，吃火锅千万不可心急，等降温后入口为宜；可先荤后素，不易熟的食物要久煮；在火锅中加入石斛、元参、麦冬等同煮，有滋阴降火生津作用，加入蔬菜、豆腐等凉性食物，有清热泻火功效；吃完火锅后可吃些梨子、橙子等水果。

一些特殊人群应慎吃、忌吃火锅。如患有慢性咽炎、口腔黏膜病、牙龈出血、胃病、皮肤病、痔疮、肛裂及常流鼻血的人要忌食川味火锅；糖尿病、高血压、高血脂、痛风患者，忌食海鲜火锅；素有痰火、感冒初期、急性扁桃体炎及支气管炎、肝病及痔疮患者忌食羊肉火锅；痛风、慢性胃炎患者忌食菌类火锅。

（据红网）