

全国爱眼日:

关注眼健康 共享“睛”彩世界

本报记者 张雪芳

2024年6月6日是第29个全国爱眼日,主题是“关注普遍的眼健康”。为营造近视防控宣传教育氛围,提升眼健康水平,近日,拉萨市中小学邀请眼科专家,给学生们开展各类眼健康科普宣传系列活动。此外,自治区藏医院医护人员也走进社区,开展眼健康宣传、义诊送药等活动。那么我们该如何爱护我们的眼睛呢?对于青少年尤其是儿童,家长们又该如何做呢?

中小学生学习近视率呈现逐年升高的趋势

乐乐在拉萨市第一小学上四年级。“我是三年级时,眼睛开始逐渐近视的。”乐乐说,刚开始她的眼睛近视度数在100度之内,妈妈还带她去医院矫正过,但效果不是特别明显。现在,她每天都需要戴着眼镜去上课。

“学校每学期都会对学生的视力进行检测,每间教室里也都张贴着视力表,班级中眼睛近视的同学有很多,戴眼镜的同学也挺多的。”拉萨市第一小学四年级学生李明说,爸爸、妈妈眼睛都近视,但她的眼睛没有近视,她觉得与自己平时坚持打乒乓球有很大关系。

拉萨市实验小学三年级学生扎西告诉记者,二年级时他就近视了,可能是自己看电子产品看多了,也可能是上课写字坐姿不正确。现在,他除了睡觉不戴眼镜外,其余时间都要戴眼镜。

西藏阜康医院五官科执业医师潘俊非介绍,眼睛是人类感官中最重要的

器官之一,不当的用眼习惯会导致眼部疾病,危害健康。

根据国家疾病预防控制局公布的监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%(其中小学36.7%、初中71.4%、高中81.2%)。儿童青少年近视率呈现逐年上升的趋势,这已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。

近视防控,家长既要重视也要监督

“有一天,我发现儿子看东西一直眯着眼睛,到医院检查发现眼睛近视400度。”拉萨市民李凯说,听了医生的检查结果后,他吓了一跳,也非常自责。儿子只有6岁,就戴上了眼镜。

“我平时没有时间管孩子,孩子放学放假,长时间待在屋子里看平板电脑、手机,我也很少过问。”李凯说,要不是自己平时太忙了,没有时间管孩子,儿子也不至于眼睛近视。

如果孩子近视了,该怎么办呢?潘俊非介绍,近视往往和眼轴增长有关系,眼轴变长后很难让其再变短,一旦近视是不可逆的。戴近视框架眼镜、隐形眼镜、屈光手术、夜间佩戴硬性角膜塑形镜等方式,只是矫正眼睛近视的方法,并不能从根本上解决眼睛近视的问题。

对于儿童青少年来说,潘俊非建议,孩子不管是在上课还是在写作业时,一定要保持正确的坐姿。如果孩

子坐姿不正确,家长一定要监督,时刻提醒孩子,让孩子在写作业时养成正确的坐姿习惯。另外,小学生睡觉时间要保证10个小时,中学生睡觉时间要保证8个小时,中小学生只有休息好了,眼睛才能放松。此外,小学生也要少吃甜食,甜食吃多了很容易引起眼睛近视。

“眼睛近视跟环境变化、用眼过度、遗传等因素有关系。其中,用眼过度是形成近视的最主要原因。”西藏自治区藏医院门诊部医生且增仁青在拉萨市第一小学的家长会上开展眼健康宣讲时介绍,他建议青少年儿童用眼40分钟后,可以做一下眼保健操,眺望一下远方,在外面运动一会儿,不要让孩子“超期服役”。孩子正处于生长发育期,一定要少看电子产品,比如电视、电脑、手机,小学生每天睡觉时间要保证10个小时。

中老年人,建议定期给眼睛做“体检”

“我爸爸眼睛有点不舒服,经常眼前模糊看不清东西,这次特意带他来医院检查一下。”市民李先生说,由于爸爸年纪大了,眼睛看不清东西,村里没有医院,看眼睛也不方便,所以特意来拉萨的大医院看看。“听医生说爸爸的眼睛患有白内障,需要进行手术。爸爸平时喜欢看手机,刷抖音小视频,眼睛看不见了才不怎么玩手机了。”李先生说。

潘俊非表示,西藏平均海拔4000米以上,因高寒缺氧、紫外线强等原因,白内障成为高发眼病之一。建议大家外出养成日常防护习惯,如外出时可佩戴墨镜、帽子,避免阳光直射,降低患病风险等。与此同时,要多食用深绿色的蔬菜,补充维生素C、叶黄素及玉米黄质,改善眼部抗紫外线能力。目前,全区74县(区)的医院都有眼科,如果农牧民群众发现自己眼睛不适,需尽快到医院进行检查,做到早发现早治疗。同时,我区很多地方对于白内障患者有优惠政策,比如“光明行”行动,农牧区群众做白内障手术是免费的,大家可以及时关注。

除了白内障外,青光眼在西藏也较为常见。潘俊非表示,青光眼与白内障等常见眼病显著的不同之处在于白内障造成的视力损失绝大部分可以通过手术复明,而青光眼造成的失明在现有医学水平下是不可逆的。有很多晚期的青光眼患者,视力虽然可以达到5.0,但是视野小于10度,所以青光眼是目前最常见的不可逆性致盲眼病,对患者和社会造成很大危害。

潘俊非介绍,虽然目前青光眼不能完全根治,但只要早期得到及时有效的治疗,绝大多数患者可以避免完全失明。对于我区的农牧民群众来说,最好定期到医院给眼睛做“体检”,尤其是眼睛出现视力模糊、不舒服等症状时,一定要到医院检查,争取做到早发现、早治疗。

嘎玛泽登在我区六五环境日一条街宣传活动中强调
进一步加强生态环境保护宣传
全面推进美丽西藏建设

本报拉萨6月6日讯(记者 袁海霞 郑璐)6月5日是世界环境日,今年全国的主题是“全面推进美丽中国建设”。5日上午,自治区生态环境厅牵头,拉萨市和区直相关部门积极参与,在拉萨市宇拓路举办六五环境日一条街宣传活动,区党委常委、自治区常务副主席嘎玛泽登出席。

嘎玛泽登一行参观了各个宣传展位,向工作人员详细询问宣传内容、载体、方式等情况,现场气氛热烈、人头攒动,营造了人人关心、支持、参与生态环境保护的浓厚氛围。

嘎玛泽登指出,党的十八大以来,全区上下坚持以习近平生态文明思想

为指引,坚决扛起“保护好青藏高原生态就是对中华民族生存和发展的最大贡献”的历史责任,深入践行“绿水青山就是金山银山”理念,以抓铁有痕、踏石留印的工作作风狠抓生态环境保护,西藏生态环境质量连续多年持续保持优良。他强调,西藏被誉为“世界屋脊”“亚洲水塔”“地球第三极”,是我国乃至世界气候系统的“稳定器”,生态战略地位极为重要。各级各部门要坚决扛稳扛牢着力创建国家生态文明高地的时代重任,积极推动生态环境保护知识宣传,大力提升公众生态环境保护意识,引导和动员全社会积极参与生态环境保护工作,为美丽西藏建设贡献力量。

自治区优化营商环境立法调研座谈会召开

张延清讲话

本报拉萨6月6日讯(记者 索明琼 珠)5日,自治区优化营商环境立法调研座谈会在自治区工商联召开。会议介绍《自治区优化营商环境条例(草案)》立法情况。部分企业代表发表意见建议。

自治区人大常委会副主任张延清出席会议并讲话。

会议指出,自治区工商联有力促进民营经济健康发展和民营经济人士健康成长,民营企业已成为我区经济

发展中的一支重要力量,为西藏长治久安和高质量发展作出了重要贡献。

会议强调,无论是优化营商环境政策的出台还是地方立法,都要聚焦打造“高效的政务环境、公平的市场环境、严格的法治环境、宽容的人文环境、良好的要素保障环境”,坚持民主立法、践行全过程人民民主,统一思想,凝聚共识,努力出台一部高质量的法规,为西藏长治久安和高质量发展提供法治保障。

加大科普宣传
提升科学素养

为加强林芝市科普能力建设,深入实施全民科学素质行动,近日,2024林芝市科技活动周暨科技工作者日活动在巴宜区厦门广场启动。

图为林芝市科技局高级茶艺师旦真次仁向往来市民、游客普及林芝市常见菌类知识。

本报记者 谢筱纯 摄

第二届全国乡村振兴职业技能大赛暨首次乡村
工匠技能技艺展示交流活动举办

我区3名乡村工匠名师获奖

本报拉萨6月6日讯(记者 李梅英)近日,记者从自治区农业农村厅获悉,在第二届全国乡村振兴职业技能大赛暨首次乡村工匠技能技艺展示交流活动中,我区4名乡村工匠名师受邀参加编织、刺绣同台竞技、名师直播分享、乡村工匠培育成果推介等项目,全面展示展销宣传我区传统手工编织技艺、编织产品、传统文化,1名乡村工匠名师荣获“最佳作品奖”,2名乡村工匠名师荣获“最佳人气奖”。

近年来,我区高度重视非物质文化遗产、传统技艺的传承保护工作,印发《关于推进乡村工匠培育工作的实施意见》,注重挖掘培养乡村工匠,进一步优

化政策措施,多领域评选认定,促使乡村工匠全面发展。目前,全区建立乡村工匠名录,共收录了具备编织、锻雕、绘画、藏香制作等技艺的乡村工匠112人,评选第一批乡村工匠名师10人,成立了技能培训学校、非遗工坊、就业创业见习基地等,累计授徒800余人,培训农牧民2000余人,实现增收1125.5万元。

为进一步激发广大乡村手工业者、传统手艺人创新创造活力,自治区农业农村厅将加大统筹协调,对乡村工匠技艺交流、技能展示、技能培训给予支持,进一步提升乡村工匠综合素质,大力促进农牧民创业就业,带动乡村特色产业发展。

高原短波

阿里地区2024年“全民禁毒宣传月”启动

本报狮泉河6月6日电(记者 洛桑旦增 达珍)在第14个“全民禁毒宣传月”到来之际,近日,阿里地区禁毒委举行阿里地区2024年“全民禁毒宣传月”启动仪式暨“禁毒杯”系列活动开幕式。

活动现场,精彩的文艺演出将禁毒宣传和“健康人生、绿色无毒”的生活理念融入群众喜闻乐见的艺术表

演当中;禁毒工作人员和志愿者们通过摆放宣传展板、发放宣传资料,大力宣传《禁毒法》及毒品相关知识,呼吁广大群众自觉抵制毒品,积极参与禁毒工作,争当禁毒宣传员。

据了解,阿里禁毒委还将开展系列禁毒宣传活动,引导广大群众进一步认清毒品的危害,共同为创建“无毒城市”作贡献。

日喀则市成功实施首例先心病
房间隔缺损介入封堵治疗

本报日喀则6月6日电(记者 杨子彦)近日,日喀则市人民医院顺利完成全市首例先心病房间隔缺损介入封堵术,标志着该院在先天性心脏病介入治疗方面取得新突破。

在日喀则市首届心血管介入培训期间,医生们通过经食道超声、经胸心超检查发现该病例,经专家评估具有实施先心病房间隔缺损介入封堵手术的指征。整合手术历时不到半小时,由来自海军军医大学附属长海医院、上海市第十人民医院

等的医疗专家,带领当地医生共同完成,术后超声结果显示手术效果达到预期。患者恢复情况良好,术后当日就能够下床活动。

据介绍,近年来,日喀则市人民医院围绕建设自治区级区域医疗中心这一目标,在医疗服务、科学研究、人才培养、区域合作、医院管理等方面取得明显进步。目前,日喀则市人民医院可常规开展房间隔缺损、动脉导管未闭、卵圆孔未闭等先天性心脏病的介入治疗。

深耕“西藏江南” 共绘幸福图景

(紧接第一版)这里就是工布江达县的藏猪产业园,也是林芝市首个创建国家现代农业产业园的园区。

自2018年以来,从产业园的蓝图构想、规划编制到招商引资、基础设施建设,配套服务完善,无不凝聚着广东省中山市一批批援藏干部的努力。

作为藏猪之乡,工布江达县坐拥国家藏猪原种保护区、藏猪原产地地理标志“双”招牌。如何发挥优势加速产业发展,一直是当地努力的方向。

对此,中山市援藏工作组一方面利用援藏资金靶向补齐短板,带动社会参与完善产业园建设,助力打造重大产业平台;另一方面,主动参与项目管理、产业扶持、招商引资,引入龙头企业,让“一头猪”延伸成一条产业链。

如今,项目一期入驻8家企业,能够实现养殖、屠宰、加工、物流、检测全链条服务,产品涵盖火腿、午餐肉罐头、手撕肉干等各类藏猪制品及蜂蜜、松茸加工等,园区产业集聚效应不断显现。

作为中山市援藏工作组最早引入的藏猪深加工企业之一,西藏劲华食品有限公司相关负责人常冰说:“选择在这里落户,是因为产业园和企业定位契合,而且交通便利,有良好的配套服务,我们有信心将农牧产业做大做强,带动本地群众一起发展。”

一块塘,高原渔业新梦想

在西藏开展现代渔业养殖,对许多人来说是个新鲜事。然而,在林芝

市米林农场,在广东援藏力量的大力支持下,梦想照进了现实。

来到米林农场,大门两侧“粤藏携手振兴农场”的标语分外醒目。农场里,不仅能看到挂果成熟的大樱桃,还能看到塘连塘、池连池,以及健康成长、自在游弋的30多万尾中国香鱼、虹鳟、鲈鱼和40多万尾南美白对虾、罗氏沼虾等各类水产品。正是广东援藏工作队的努力,让这些水产在高原“安家落户”,打开了高原现代渔业养殖的新局面。

2021年12月,米林农场改制,成立林芝农垦嘎玛农业有限公司。2022年6月,广东省第十批援藏工作队珠海工作组接过援藏接力棒,进驻米林,助力嘎玛现代农业产业园加快步伐,探索发展高原现代渔业。

广东省援藏人才、珠海市水产养殖专家骆明飞说:“我们依托米林优质的水资源,借势广东丰富的渔业种质资源,通过大力攻关鱼苗长途运输、标准化生态养殖塘建设、保温养殖等技术,在探索渔业本土化和可复制、易推广的渔业养殖模式上逐步取得了成效。”

2023年,以中国香鱼等为代表的优质高原水产品开始上市。今年,养殖基地预计出鱼、虾20多万斤,产值300多万元。高原渔业的产业化之路越走越宽。

尼洋河水万年长,山海牵手情谊深。广东省一批批援藏干部前赴后继,一个个项目落地生根,一项项帮扶措施落到实处,推动长治久安和高质量发展之路在藏东南不断延伸。

门巴族少年儿童题材电影
《格桑花儿开》项目启动

本报拉萨6月6日讯(记者 晓勇 实习生 卓玛拥措)近日,由中国电影基金会少年儿童电影发展专项基金与西藏自治区电影公共服务共同发起的西藏门巴族少年儿童题材电影《格桑花儿开》启动仪式在拉萨举行。

据悉,这是中国电影基金会少年儿童电影发展专项基金2025年重点扶持项目,也是填补门巴族院线电影空白的影视项目。相关人员表示,该电

影将有望在自治区成立六十周年之际在全国院线公映。

记者从启动仪式上了解到,电影《格桑花儿开》讲述了墨脱县一位身患腿疾的门巴族少女在同学、家长和老师的共同帮助下,艰难求学的故事。影片内容取材自2013年“感动中国”人物、原墨脱县帮辛乡小学老师格桑德吉的事迹,是西藏自治区影视文化公司设立以来,第一部主导孵化的院线电影。

西藏日报社两件作品获中国记协表彰

本报拉萨6月6日讯(记者 常川)今年年初,中国记协面向全国媒体和全体新闻工作者,开展“我的春节大片”主题征集活动,以图片和短视频形式呈现2024年春节期间的全国各地奔赴团圆的感人故事、别具一格的民俗年俗和万家灯火的温馨瞬间。近日,经过专家评审和网络投票,西藏日报社《七桌年夜饭,吃出西藏别样年味……》《龙马精神 高原迎春》两件作品被评为“好作品”。

2024年春节和藏历新年相遇,西藏日报社新媒体与记者部提前策划、前后联动,派出多路记者深入西藏各市场基层采访,2月10日推出全媒体特别报道——《七桌年夜饭,吃出西藏别样年味……》,通过7场各具特色的年

年夜饭,定格家国情怀共融的动人时刻,以平凡故事升华“团圆”主题。报道综合运用文字、图片、视频多种手段,实现全媒体、全平台播发,在西藏日报新媒体平台首发后,春节期间不仅在各族干部职工的朋友圈“刷屏”,还被澎湃、网易、搜狐等网络平台转发,总阅读量近100万。

同时,西藏日报2月13日推出的摄影专题报道《龙马精神 高原迎春》,围绕藏历新年初三民族传统木鼓舞表演,摄影记者用镜头定格了赛马的精彩瞬间,通过对骑手、观众、骏马等生动细节的捕捉,展现出高原春日赛马的火热景象,以独特视角记录西藏别样年味,凸显出热闹、喜庆、欢乐的主题,引发热烈反响。