

2024年6月6日是第29个全国“爱眼日”，此次“爱眼日”的主题是“关注普遍的眼健康”。为营造近视防控宣传教育氛围，提升眼健康知识水平，近日，拉萨市中小学邀请眼科专家医师，给学生们开展各类眼健康科普宣传活动；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，家长们又该怎么做呢？

文/图 记者 张雪芳



专家老师在拉萨市北京中学开展预防近视讲座活动。

全国“爱眼日”

如何保护我们的清晰“视”界

中小学生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表示，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。

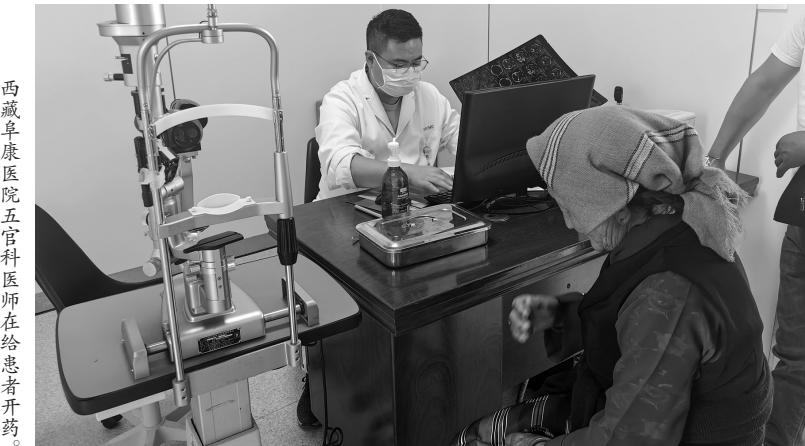
现在除了睡觉不戴眼镜外，其余时间都要戴眼镜。

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，到医院检查发现眼睛近视400度。”市民李凯说，听了医生的检查结果后，他吓了一大跳，也非常自责。儿子只有6岁，就戴上了眼镜。



西藏阜康医院五官科医师在给患者开药。

“自己做生意，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，看到孩子如此乖巧，自己也很少过问。”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，那么该怎么办呢？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，眼睛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，小学生睡眠时间要保证10个小时，中学生睡眠时间要保证8个小时，中小学生只有休息好了，眼睛才能放松。此外，中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旦增仁青在给拉萨市第一小学的家长们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，不要让眼睛“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，小学生每天睡眠时间要保证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楚东西，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、气候条件等原因，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转的。有很多晚期的青光眼患者，视力虽然可以达到50，但是视野小于10度，所以青光眼是目前最常见的不可逆致盲眼病，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被根治，但只要在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，争取做到早预防、早发现、早治疗。

申扎县县城易地搬迁集中安置点附属设施提升以工代赈项目招标公告

招标编号:XZB-XZBL-24028

1.招标条件

本招标项目申扎县县城易地搬迁集中安置点附属设施提升以工代赈项目已由西藏申扎县发展和改革委员会以发改基建[2024]27号文件批准建设，招标人为申扎县人民政府，建设资金来自国家资金，项目出资比例为100%。项目已具备招标条件，现对该项目的施工进行公开招标。

2.项目概况与招标范围

2.1标段划分:一个标段。

2.2工程概况:总建筑面积1860.00 m²，其中1#-7#为牛粪房(丙类储藏室)建筑面积1860.00 m²，地面硬化面积为6629.00平方米(详见招标工程量清单及施工图纸)。

2.3资金来源和落实情况:国家资金，已落实。

2.4建设地点:那曲市申扎县。

2.5计划工期:365日历天。

2.6工程质量要求:合格。

3.投标人资格要求

3.1本次招标要求投标人须具备建设行政主管部门核发的建筑工程施工总承包叁级(含叁级)以上资质；投标人近3年具有类似建筑工程业绩，并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力，其中，投标人拟派项目经理须具备建设行政主管部门核发的建筑工程专业二级以上(含二级)注册建造师执业资格，具备有效的安全生产考核合格证书，且未担任其他在施建设工程项目经理。

3.2本次招标不接受联合体投标。

4.投标报名和招标文件的获取

凡有意参加投标者于2024年6月6日至2024年6月13日，每天9:30-12:30,15:30-17:30(北京时间，节假日除外)前携带以下资料原件及复印件(复印件留存)到西藏百灵工程项目管理有限公司(拉萨市柳梧新区拉萨国际总部城6栋1单元6楼1号附2号)报名并购买招标文件。

(1)公司营业执照副本(三证合一)、资质证书副本、安全生产许可证；

(2)法定代表人或法定代表人授权委托书、身份证；

(3)单位介绍信；

(4)拟投入本工程建造师、技术负责人及其他人员证书；

(5)财务状况良好(2021年、2022年、2023年经审计的财务报告及报表，新成立的企业提供公司成立以来的)

(6)其他相关材料。

5.投标文件的递交

6.1投标文件递交的截止时间(投标截止时间，下同)为2024年6月27日10时00分，地点为拉萨市飞天鑫荣大酒店四楼会议室(拉萨市柳梧新区站前大街1号)。

6.2逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件，招标人不予受理。

7.发布公告的媒介

本次招标公告同时在西藏商报、中国招标投标公共服务平

台上发布。

8.其他

8.1根据财政部、税务总局《关于调整增值税税率的通知》财税[2018]32号相关规定，各投标单位在投标报价时按此通知计取税金。各投标单位须按《西藏自治区2016版预算定额》报价。

8.6投标人近3年未被“信用中国”网站(<http://www.creditchina.gov.cn>)列入失信被执行人、重大税收违法失信主体，政府采购严重违法失信行为记录名单。投标人在住房和城乡建设部网站、西藏自治区建筑市场监管公共服务平台上无不良行为记录。投标人、投标人法定代表人、委托代理人、拟派本项目的项目经理在中国裁判文书网上无行贿犯罪记录。

9.联系方式

招标人:申扎县人民政府

地址:那曲市申扎县

联系人:旺堆罗布

电话:13889090111

招标代理机构:西藏百灵工程项目管理有限公司

地址:拉萨市柳梧新区拉萨国际总部城6栋1单元6楼1号附2号

联系人:葛亮

电话:0891-6815165、15883859654

西藏百灵工程项目管理有限公司

2024年6月6日