庆祝“八一” 军民鱼水情

全市城管系统组织退役军人代表座谈

本报讯（记者 张延）为庆祝中国人民解放军建军97周年，营造“退伍不褪色 岗位建新功”的工作氛围，7月31日下午，新乡市城市管理局组织局系统退役军人代表，召开庆“八一”座谈会。市城管系统50余名退役军人代表，参加了座谈会。

座谈会现场，参会退役军人代表纷纷踊跃发言，畅谈军旅生涯，介绍到单位后的成长和进步。广大退役军人纷纷表示，将继续把部队的优良传统和良好的工作作风带到城管管理工作中，做到退伍不褪色，保持军人本色，再立新功、再续辉煌！

“四送”服务进消防

本报讯（记者 张延）7月31日，卫滨区妇联联合卫滨区退役军人事务局、平原商场、康桥幼儿园、中医郭峰中医院到卫滨区消防救援大队开展“送慰问、送法律、送文艺、送医疗”活动。

“四送”活动中，区妇联向全体指战员致以节日的问候和崇高的敬意，工作人员以“八五”普法宣讲为重点，向指战员讲解各类与人民群众密切相关的法律问题，增强了大家学法的积极性。区妇联兼职副主席、平原商场总经理朱岚岚为全体指战员送上了热情洋溢的感谢信和生活慰问品。区妇联执委、康桥幼儿园园长段新萍带领戏曲小演员表演了精彩的戏曲联唱节目，博得了大家热烈的掌声；区妇联执委、中医郭峰中医院院长王敬琳带领骨科医疗团队为有病痛的指战员进行腰颈肩及关节疼痛诊疗，并赠送了液体膏药贴。

走进社区 为退役军人、军属免费理发

本报讯（记者 崔敬）弘扬拥军优属优良传统，营造尊崇军人、关爱军属的良好社会风尚。7月31日，封丘县委统战部、县工商联携手封丘县美容美发化妆品业商会走进李庄社区，为退役军人、军属免费理发。

活动现场，十余把椅子一字排开，理发师们一边用精湛的技术为退役军人、军属修剪头发，一边倾听他们讲述个人事迹（如图）。

本次活动中，封丘县美容美发化妆品业商会10余名理发师志愿者共为50余名退役军人及军属提供了“零距离”的便民服务。

振中街道 “星级最美退役军人”受表彰

本报讯（记者 陈曙光）岁月如歌，情怀依旧。为庆祝中国人民解放军建军97周年，7月31日，高新区振中街道在金谷社区举办了“八一华彩章 退役续荣光”活动暨“星级最美退役军人”表彰大会，邀请辖区退役军人代表欢聚一堂，共忆光荣传统。

会议对49名“星级最美退役军人”进行了表彰。他们在退役后，脱下了“橄榄绿”，穿上了“志愿红”，用永葆奋斗实干的干事激情，在社区基层治理中释放“兵力量”。他们中有的是见义勇为的英雄，有的是热衷公益、传递温情的“老兵”，还有的是立足本职岗位，不懈奋斗的坚守者……

参加活动的还有辖区适龄青年，他们对在场老一辈的入伍故事听得津津有味，聆听退伍军人真实的岁月经历，不仅传承了红色血脉，更在大家心中种下了爱国的种子，激发了青年人的参军热情。

市群艺馆 举办迎“八一”拉歌活动

本报讯（记者 陈曙光）为庆祝中国人民解放军建军97周年，增强军民团结，弘扬爱国主义精神，7月31日，由市群艺馆主办的“嘹亮军歌 共筑军民鱼水情”——迎“八一”拉歌活动在卫河公园南门广场举行。活动吸引了众多市民参与，现场歌声嘹亮，气氛热烈。

当日上午，活动在歌曲《当那一天来临》中拉开帷幕，激昂的旋律瞬间点燃了现场观众的热情。随后，各支拉歌队伍轮番上阵，以饱满的热情和坚定的信念，唱响了一首首脍炙人口的歌曲。从《游击队之歌》到《打靶归来》，从《英雄赞歌》到《中国军魂》……每一首歌曲都承载着大家对人民军队的崇高敬意和深厚情感。

拉歌过程中，各支队伍不仅展现了出色的歌唱水平，还通过创意的编排和精彩的互动，将现场气氛推向了一个又一个高潮。观众的掌声、欢呼声此起彼伏，共同营造了欢乐、和谐的节日氛围。

庆“八一”共叙战友情

8月1日，卫滨区南桥办事处新建社区聚景家园小区内，10名退伍军人聚在一起，共同回顾军营岁月，传递战友之情，同时就如何进一步服务小区、开展志愿者工作进行了交流。活动发起人，“河南好人”贵素云为大家准备了大红花、干果等，让大家一起度过了一个有意义的八一建军节。

记者 刘志松 摄影报道

市诗词学会举办庆“八一”诗歌朗诵会

本报讯（记者 陈曙光）7月30日，市诗词学会联合牧野区图书馆在馨香书坊定国湖馆举办了“热血铸军魂 共筑中国梦”庆“八一”诗歌朗诵会，用好声音向“最可爱的人”致敬。

当日上午，诗友们倾情演绎了《致敬中国军人》《我骄傲，我是中国人》等经典诗文，以诵读重温经典、抒发爱国情怀。紧接着，豫剧《花木兰》选段、快板《南京路上好八连》、女声独唱《绿色军衣》等精彩节目轮番上演。一个个主题鲜明、形式新颖、情感真挚的节目赢得了现场观众的满堂喝彩。

此次活动，诗友们以各种艺术形式表达了对人民子弟兵的热爱，以及与他们心连心、共命运的美好图景。

白云山和黄中药举办“红色中国梦 建军基层行”公益活动

在八一建军节来临之际，白云山和黄中药携手河南省传仁堂医药连锁有限公司，在我市博远社区举办了白云山和黄中药“红色中国梦 建军基层行”公益活动。

活动伊始，由白云山和黄中药与河南省传仁堂医药连锁有限公司联合组成的慰问团，满载着对退伍军人及党员代表的关爱与敬意，在炎炎夏日中，不仅带来了“健康大礼包”，更带来了对退伍军人及党员代表的关心与呵护。

此次活动不仅是对党的辉煌历程的深情礼赞，更是对退伍军人红色基因和军人精神的传承与发扬，旨在点燃全民的爱国热情，坚定文化自信，推动红色文化在基层的深耕厚植。（白云）

暑期成孩子近视“上升期” 如何为孩子视力筑起“防护墙”？

□策划 姬国庆 记者 崔敬

“毁掉孩子一双眼睛，只需要给他一个手机。”暑期过半，看到自家孩子沉迷电子产品，不少家长发出这样的感叹。近年来，近视低龄化趋势日益明显，儿童视力问题让很多家长忧心忡忡。进入暑假以后，我市各大医院眼科门诊和一些配镜机构迎来了一波小高峰。怎么帮孩子筑起视力“防护墙”，成为很多家长关注的焦点。

医护人员为儿童检查视力

暑期成孩子视力“滑坡期”

由于假期时间较长，孩子们容易因为生活作息不规律、长时间近距离用眼、缺少户外活动等原因而增加视力负担，从而诱发近视或使得近视患者度数进一步加深，假期或成近视加深的“温床”。

家住上海城小区的王女士深有感触。她告诉记者，因为工作关系，自己没有太多的时间管两个孩子。“孩子每天总在不停地看电视、刷短视频、玩手机游戏，加上天气过热户外活动减少，这些叠加因素让孩子的近视程度加深了。”王女士无可奈何地说。

像王女士一样顾不上管孩子的家长不在少数。采访中，多名家长向记者反映，暑期里多是长辈在照顾孩子，习惯用电子产品哄娃，加上孩子做作业时的不良读写姿势无人纠正，导致长时间近距离用眼，使得暑期成了孩子视力的“滑坡期”、近视“上升期”。

医院眼科门诊迎来小高峰

7月29日上午，记者在市中心医院看到，眼科门诊室外的长椅上坐着不少候诊的未成年人和陪伴的家长。家住延津县石婆固镇的赵女士告诉记者，因担心8岁的儿子陈彤（化名）暑期近视加深，一大早，她便带着孩子赶到医院进行视力复查。

眼底彩照、机器验光、人工视力检测、眼轴A超测量、散瞳检查……一系列检查下来，已经花费了不少时间。“孩子的远视储备已经没有了，还有了轻度的近视度数。”赵女士告诉记者，孩子暑期的视力比3个月前的视力有所下降。

在位于胜利街的思明眼科医院里，不少家长带着孩子来进行视力检查。偌大的候诊大厅坐满了人。除了高考后希望通过手术摘镜的准大学生，还有的是来筛查近视的儿童。很多家长希望得到医生的专业意见，帮助孩子在暑假合理用眼。

记者了解发现，10岁以下孩子就诊量较大。医务人员表示，对于孩子视力，家长们要防微杜渐，提高警惕，预防的重要性远远大于治疗。

配镜机构内人头攒动

一边是迎来就诊高峰的医院眼科门诊，另一边是火爆的各类配镜机构。暑假期间，我市掀起了一波学生“配镜潮”，各大眼镜店也进入配镜“黄金期”。业内人士判断，这股高峰期将一直延续至8月底。

7月29日，在人民路一家商场的眼镜经销部，验光区、角膜塑形镜验配区等区域人潮涌动。家长忙着咨询，验配师忙着验光、配镜，店员导购则忙着推荐镜框。一些确诊过真性近视的儿童和青少年正在填写验配检查表，开始配镜进行视力矫正。

框架镜、离焦镜、软性亲水接触镜、角膜塑形镜（俗称“OK镜”）……平原路上一家配镜机构的工作人员介绍，暑假、寒假是他们最忙的时候。“近些年来配镜的孩子年龄越来越小，近视逐渐低龄化。个别孩子一个暑假过去，眼镜度数会发生较大增幅，涨25度到100度是常见的现象。”工作人员说。

发现近视苗头要及时就医检查

儿童近视一般是由眼球在生长发育过程中过度生长导致其与屈光系统不匹配所引起的。真性近视引起的眼球解剖结构的变化是不可逆的，因此近视本身也是无法治愈及逆转的。

假期是孩子近视高发期，家长一旦发现孩子出现眯眼、揉眼睛、喜近距离看电视、视力下降等问题时，要及时到正规的眼科医院进行检查。

眼科专业医生提醒家长，判断儿童是否近视需要在散瞳解除睫状肌痉挛后才能够确诊，也就是需要通过散瞳验光来排除假性近视。因此，家长要首先确认孩子是假性近视还是真性近视，再配合医生制订有针对性的、个性化的诊疗方案。确认近视后，一般需要间隔2个到3个月进行复查，尽量不错过近视控制的最佳时期。

规范配镜为孩子视力“护航”

几日来，记者走访我市各大配镜机构发现，店家纷纷推出了不同近视防控的套餐优惠活动。从低至99元的框架镜到2000元~3000元的离焦镜，再到高达1万元以上的角膜塑形镜，种类五花八门。

可供选择的近视眼镜种类多了，多数家长会纠结于该怎么选，选哪一种好，是不是越贵越好？高级验光师王朕钰拥有多年验配经验，他向记者介绍，孩子确诊真性近视后，家长首先要考虑的是，孩子戴眼镜是单纯为了矫正视力，还是为了能够有效控制近视发展。普通的单焦框架镜只能矫正视力，让孩子可以看得清，但无法延缓近视度数的增长。

“而离焦镜片、角膜塑形镜是在孩子生长发育过程中，通过特殊光学设计，采用‘周边离焦’原理来控制近视，从而达到延缓近视度数增长速度的目的。”王朕钰介绍，相对于普通眼镜，选配功能性眼镜的价格要昂贵不少。“无论选择哪种配镜类型，都需要通过科学检查，在医生指导下进行视功能训练，对孩子进行个性化近视防控。”他表示。

不要轻易尝试各种“偏方”

值得一提的是，在我市各大街道和校园周边，有个别视光防控中心宣称有“非手术可摘镜”“视力痊愈”“不恢复不要钱”等效果，令不少情绪焦灼的家长颇为心动。但王朕钰介绍，研究显示，到目前为止，真性近视是不可治愈的，近视的发展也是不可逆的。所以，现在任何宣称能够治愈近视、治好近视的说法都是骗人的。

目前所谓的“摘镜”治疗是通过手术等手段改变眼球的屈光能力所实现的。而未成年人眼球发育尚未结束，不宜进行近视矫正手术。因此，市民在为未成年人进行视力防控时，不要轻易尝试各种“偏方”，一定要擦亮眼睛，避免上当受骗。

“小妙招”助你远离“小眼镜”

儿童期、青少年期两个时间段是近视形成的高峰期。王朕钰介绍，从3岁起，家长就要定期带孩子到专业医疗机构进行视力检查，动态观察孩子视力的变化情况，尽早发现近视倾向或者趋势，采取相应的干预措施。尤其到了假期用眼高峰期，家长们更不能忽视视力检查的重要性。

王朕钰提醒，家长在暑期要限制孩子使用电子产品的时间，避免他们长时间近距离用眼。孩子在做作业等近距离用眼时，要遵循“20-20-20”口诀（即每近距离用眼20分钟，就要将视线注视于20英尺也就是6米以外的物体上，至少注视20秒）。

家长还要鼓励孩子每天参加两个小时以上的户外活动来接触阳光，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，这是防控近视有效且经济的方法。此外，家长要定期带孩子到医院进行视力复查，及时发现并纠正视力问题。