

# 电脑屏幕设置绿色能护眼吗?

本报记者 任小杰

## 决定眼疲劳的不仅仅是电脑颜色

东营市人民医院眼科主任韩文杰说,现在还没有听说有人做过实验来证明绿色能护眼,但是可以确定的是绿色的光线比较柔和,对眼睛的刺激比较小。因此,相比红黄白这三种颜色,绿色看起来更舒服。各种颜色中,红色是最刺激眼睛的颜色,看的时间长了,就容易产生眼干、眼涩等症状,加重眼睛疲劳,所以不要使用红色作为屏幕和网页的底色。但需要明确的一点是,决定眼疲劳的不仅仅只有电脑屏幕的颜色,更重要的是看电脑的时间长短。即便是把屏幕设置成了豆沙绿,看的时间过长,眼睛还是会干涩、疲劳。

长时间看电脑时,对比度是决定眼睛是否容易感到疲劳的重要因素之一。从经验上来说,白底黑字的对比最为明显,时间长了容易累;淡绿色确实要柔和些。但这种更改屏幕颜色的做法,效果也是有限的。电脑的亮度等因素还是存在的,时间长了疲劳依旧会出现。”“所以与其费劲地调各种参数,不如少用电脑与电子产品,每隔一段时间眺望远处来得有效。

## 用书本把电脑垫高对眼睛并不好

现在很多白领喜欢将很多书本摞起来,把电脑位置调高以保护颈椎,但从护眼角度来看,也不可取。“我们还是建议尽量采用俯视电脑的方法,眼睛距离电脑屏幕50到60厘米,保证能看清楚的前提下尽量远离电脑屏幕。眼睛低于水平视角15度为宜。”韩主任介绍说,如果电脑长时间使用无可避免,那么可从距离、位置摆放上适当缓解眼疲劳,电脑放置位置低于人眼视平线时屏幕需要向后有一个倾斜角度,这两点也是符合人眼的生理特点。现在干眼症患者很多,俯视可以将眼球暴露于空气中的面积减少到最低,减少眼球表面水分的蒸发,减少眼睛干涩的情况。

人的眼睛在注视目标时,双眼的眼内肌和眼外肌维持一定的张力,并且处于不停的调节,聚焦等频繁微细的调整状态,以保证视线始终追随注视目标。有人统计电脑作业中眼睛不停地在屏幕、键盘和文稿之间频繁移动约1—3万次。久而久之则很容易引起视疲劳。

避免闪烁和眩光。亮度低也可以引起视疲劳。使用过久的电脑可因屏幕发生老化而致使画质和清晰度下降,须及时调整或更换。为避免屏幕反光的干扰,可用液晶显示器或在屏幕前安置上一个防反光屏,提高患者用眼的舒适度。

除此之外,一些物理治疗法也必不可少。如远眺法等,能改善眼周循环,缓解眼疲劳。此外,在饮食上可多食用含叶黄素的食物,如胡萝卜、玉米等,还可食用些坚果。

“将电脑屏幕设置成绿色能护眼”的消息很受上班族的关注。通过更改显示器颜色参数设置,“让眼睛看得更舒服”的绿色真的能护眼?日常生活中如何缓解视疲劳呢?针对这一问题记者采访了东营市人民医院眼科主任韩文杰,韩主任称,绿色是人的眼睛比较能够接受的一种颜色,相比起黄色和红色来说,绿色对眼睛刺激很小,但光是改变电脑显示屏的颜色,并不能完全对抗视疲劳。

## 传染病防控知识进校园

本报记者 任小杰 通讯员 孙宗永 曲永花

针对春季学校结核病、麻疹等呼吸道传染病易发的形势,近日,东营市卫生计生委、市疾控中心联合在胜利学院开展了一系列传染病防控知识进校园宣传活动。活动现场集中发放了艾滋病、结核病防治知识等宣传册,为广大学生讲解艾滋病、结核病、麻疹等相关防治知识,展示卫生应急个人防护装备。现场活动持续3天,发放宣传册、健康知识读本等1500余份。在课间时间将结核病防治知识讲座光盘在学校广播站播放,扩大了宣传覆盖面。开展艾滋病、结核病防治知识进课堂活动,讲解艾滋病、结核病等重点传染病的传播途径和预防措施,收到良好效果。另外,疾控中心还在胜利学院招募了30名志愿者参与结核病防治知识传播行动。

近年来,东营市高度重视学校传染病的防控。一是做好学生预防接种证查验和麻疹疫苗查漏补种工作。在新生入学前开展预防接种证查验,对没有接种完成疫苗的儿童到当地预防接种门诊进行补种;对大中专院校新入学学生开展麻疹疫苗的查漏补种工作,对无麻疹免疫史或免疫史不详的学生开展麻疹疫苗补种工作。二是开展晨午检和缺课追踪制度。托幼机构及中小学定期开展晨午检和缺课追踪,及时了解因病缺课学生信息,做好学校疫情监测和研判,做到麻疹、结核病等聚集性疫情早发现、早干预、早控制。三是加强督导,确保各项防控措施落实。对发生传染病疫情的学校进行督导检查,进行技术指导,提出传染病控制措施和建议,控制疫情蔓延。

## 十年“癫痫”病根难觅 肝胆外科一刀病除

东营市人民医院肝胆外科成功治愈首例胰岛素瘤病人

本报记者 任小杰 通讯员 康秀芹

近日,东营市人民医院肝胆外科成功对首例胰岛素瘤住院患者实施手术治疗,患者术后恢复顺利,现已康复出院。

据介绍,患者张某有低血糖病史10余年,血糖最低时达1.5mmol/L,晚上睡眠质量不好,入睡困难,经常多梦早醒,在其他医院诊断为“癫痫”,长期治疗病情仍无好转。今年1月份在滨医附院进行腹部核磁共振提示胰腺尾部富血供占位性病变,考虑胰岛细胞瘤。为进一步治疗,患者到东营市人民医院经过详细检查后,最终确诊为胰岛素瘤。

据了解,胰岛素瘤是由B细胞组成,分泌过量胰岛素的胃肠道神经内分泌肿瘤,由于大量的胰岛素释放入血,引起以低血糖为主的一系列症状。一般血糖浓度低于3.0mmol/L时开始出现低血糖症状;低于2.8mmol/L时发生脑损害(不可逆);当血糖低于1.7mmol/L会引起严重的中枢神经系统损害,出现头痛、头晕、意识模糊,严重者会出现神经丧失甚至死亡。该患者外院诊断“癫痫”病史,考虑为胰岛素瘤引起的低血糖脑损害。

患者住院后,经过充分的术前准备,科主任李建功带领全体医护人员进行了疑难病例讨论,麻醉科(手术室)等相关科室人员对手术进行了缜密地安排部署。3月3日,由肝胆外科主任医师徐武志主刀成功为该患者切除胰尾部约3×2cm大小肿瘤,术后病理结果为胰岛素瘤。在科室全体医护人员的精心治疗护理下,患者术后恢复顺利,血糖较前升高,于3月12日康复出院。近期,经随访患者血糖控制在正常水平,睡眠质量较前明显提高,未再出现“癫痫”症状。



## 为老人免费体检

4月16日上午,东营市人民医院和牛庄镇卫生院共同为牛庄镇陈庄村的135位65岁以上的老人免费体检。据了解,体检包括血常规、尿常规、血糖、血脂、肝功、肾功、心电图等项目。据牛庄镇卫生院任振山院长介绍,牛庄镇将用50天的时间对辖区内的4000名老人免费体检。

本报记者 任小杰 摄影报道

## 身在寒冬 心若暖春

花儿谢了,向大地收回了红裙绿衫;杨柳收起了柔软的枝条,洒给大地一片冷漠。此时的办税大厅却热闹非凡,由于天气的关系,纳税人的脚步显得更加匆忙。然而,在这被丝丝寒意缠绕着的腊月里,还是会发生让人身心倍感温暖的事情。

上午十点左右,一位阿姨神色匆忙地来到办税大厅,办税员微笑着向前:“阿姨您好,请问您需要办理什么业务?”“俺要开税票。”“那请问您有没有带身份证、身份证复印件还有付款方出具的证明呢?”阿姨面露难色:“没有人跟俺说要带什么材料,俺卖给人家幼儿园笤帚,人家要俺开税票,也没给俺什么证明啊!”办税员见阿姨语调越来越高,耐心地引导其来到标准资料摆放处,详细地告知阿姨所需材料。“闺女,俺知道了。不过这个发票人家着急要,今天上午就要开出来,你们几点下班啊?”“阿姨,不着急,我们十一点半下班。等您回来,我们给您优先办理。”阿姨急匆匆地离开了大厅。

十点五十分,这位阿姨再次回到办税大厅,仅用了几分钟就完成业务。“这就完成了?”阿姨疑惑地拿着发票询问办税员小张。“对,这就完成了,您拿着发票去报账领钱就行了。”“现在的办税效率高,服务态度真好,真好!”得到办税员的回复后,阿姨高兴地拿着发票离开了。

过了两三分钟,阿姨又回到了大厅。办税员开玩笑地说:“阿姨是不是喜欢我们的办税人员,舍不得离开了?”阿姨笑着说:“年纪大了,不中用了,出门准备骑电动车走了,发现羽绒服忘记拿了,这不,回来拿羽绒服。闺女,你们看见我的羽绒服了吗?”办税员立即带她来到办理业务的窗口,办税员说由于工作忙碌,没注意阿姨来办业务时有没有带着羽绒服。办税员又询问了旁边的纳税人有没有留意,大家都说没有。阿姨十分着急,“这个羽绒服是俺娘的,今年俺弟弟媳妇刚给买的,宝贝得不行,看俺穿得薄,天又冷,她就叫俺先穿着。你看看俺这脑子,怎么能

给弄没了!”办税员立即带阿姨去找坐班领导,找到相关科室,调出这个时间段的监控录像,经过监控回放,确认阿姨进来的时候确实没有拿羽绒服。

就在大家疑惑羽绒服怎么能凭空消失的时候,办税大厅已经到了下班时间。“要不麻烦你们了,你们都该下班了,没了就没了吧!”阿姨起身准备走。“阿姨,别担心,大家一定会帮你找到,羽绒服不可能消失。”坐班领导开始现场指挥,“小程,你去看一下领取发票的人员登记,挨个打电话询问,上午的发票都是你开的,你查一下发票代开人员登记,也挨个打电话。”大厅里的电话摁键声、打电话声此起彼伏。

功夫不负有心人,终于有一位纳税人说回家后发现自己的电动车上多了一件羽绒服。大约过了二十分钟,纳税人带着羽绒服来到了大厅。原来阿姨着急办业

务,着急把羽绒服放在电动车车把上就进入了大厅,由于风太大,凑巧把羽绒服吹到了旁边的电动三轮车筐子里。纳税人办完业务出来也没注意,骑着电动三轮车就回家了。于是就上演了一出离奇的羽绒服失踪案。

就这样,羽绒服失踪案被“大侦探”们破获了。门外的风还在呼啸,但寒意不知何时已经消退。看着纳税人的笑脸,一股暖意流淌进办税员的心间。来来往往的纳税人脚步匆匆,几乎每天每个窗口都会发生各种各样令人感动的事情。当然,这样的故事,在未来会继续上演。

(利津县国税局盐窝分局 乔朋)

