这些小妙招可缓解干眼症

干眼症是眼科常见病,我国约3亿人受其困扰。了解干眼症的预防和治疗方法,养成良好的用眼习惯,可以有效减少干眼症的发生。今天,眼科专家针对“干眼打工人”普遍关心的问题,进行权威解答。

干眼症能根治吗?

多数干眼症患者通过合理的治疗和护理可以有效控制症状。部分有明确病因引起的干眼症(如某些药物副作用、眼部手术后等),在去除病因后可能会得到改善甚至痊愈。但大多数患者需要长期坚持治疗和良好的用眼习惯,才能维持眼部健康。一旦过度用眼或者熬夜,可能导致症状卷土重来。

能戴隐形眼镜吗?

能否佩戴隐形眼镜取决于干眼症状的严重程度。轻症患者,必要时可短时佩戴隐形眼镜,同时需注意摘戴的卫生条件。干眼症状比较明显的患者,尽量避免戴隐形眼镜。因为,隐形眼镜会加重眼部干涩不适,如果上皮有损伤,还会显著增加感染的风险。

眼睛干能用人工泪液吗?

如果眼睛只是偶尔或轻度干涩,可以到药店购买非处方的人工泪液来缓解症状。需要注意以下几点:选择合适的人工泪液。人工泪液分为含防腐剂和不含防腐剂两种。如果每天使用次数不超过4次,可以选择含防腐剂的人工泪液。如果需要频繁使用,建议选择不含防腐剂的人工泪液;避免使用减少眼睛发红的滴眼液,因为这类滴眼液可能会引起其他眼睛刺激;如果症状持续或加重,应及时就医。

见风见光流泪是干眼症吗?

见风见光流泪是干眼症的常见症状之一。如果在屋内也常常流泪,需要到医院明确是不是有泪道阻塞的问题。如果只是见风见光才流泪,考虑眼表的保护不够、干眼的可能性大。除了使用人工泪液润滑眼睛,还可以用下列方法缓解眼干症状:

热敷。每天使用温热的毛巾(40~50摄氏度)敷眼10~15分钟,有助于疏通眼睑腺体,促进泪液分泌。

避免刺激。减少在风大或强光环境下的暴露,外出时可以佩戴护目镜。

调整生活方式。保持良好的用眼习惯,如每隔一段时间休息眼睛,避免长时间使用电子设备。

眼干又须用电子产品怎么办?

调整用眼习惯。定时休息,遵循“20-20-20”规则,即每20分钟看远处20英尺(约6米)的地方,持续20秒,让眼睛得到休息;有意识地多眨眼,帮助泪液均匀分布在眼表面,减少干涩。

优化工作环境。调整屏幕位置,屏幕应位于眼睛水平线稍下方,距离眼睛约50~70厘米,使睑裂暴露在空气中的宽度变窄,利于眼部湿润。

调节屏幕亮度。避免过亮或过暗的屏幕刺激眼睛。

改善室内环境。使用加湿器,保持室内湿度在40%~60%之间,减少眼睛干涩;避免空调或风扇直吹眼睛,减少泪液蒸发。

眼部热敷。用上面介绍的方法对眼部进行热敷,必要时使用人工泪液湿润眼睛。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

包头旭阳硅碳科技有限公司年产2000吨硅碳负极材料项目环境影响评价公众参与第二次公示

建设项目:包头旭阳硅碳科技有限公司年产2000吨硅碳负极材料项目,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:土默特右旗新型工业园区化工园区内。

建设内容:建设年产2000吨硅碳负极材料生产线及相关配套公辅设施。

征求意见公众范围:评价范围内公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1NM5ScRCufBqXntVImV5KOw?pwd=bpvd,提取码:bpvd。建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

联系人:张部长,联系电话:18332643316,电子邮箱:68094636@qq.com

包头旭阳硅碳科技有限公司

巴彦淖尔华峰氧化锌有限公司再生资源有价金属综合回收项目环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:1、项目名称:巴彦淖尔华峰氧化锌有限公司再生资源有价金属综合回收项目。2、建设地点:巴彦淖尔市乌拉特后旗工业园区,巴彦淖尔华峰氧化锌有限公司厂区内。3、征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查询纸质报告书的方式和途径:获取环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=512128d3Gr;查询纸质报告的方式为通过下文建设单位联系方式与建设单位联系获取纸质报告书。

三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

建设单位:巴彦淖尔华峰氧化锌有限公司,联系人:杨青爽,电话:13217322549,邮箱:490823378@qq.com,公众提出意见的起止时间为本信息公布的5个工作日之内。

巴彦淖尔华峰氧化锌有限公司 2025年12月12日

中国移动呼和浩特数据中心项目配套220千伏供电线路工程社会稳定风险评估工作公示

根据《国家发改委重大固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法》(发改投资[2012]2492号)、内蒙古自治区党委维护稳定工作领导小组、中共内蒙古自治区委员会印发《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)等四个规范性文件》的通知(内稳发[2016]1号)有关精神,现对该项目社会稳定风险评估工作公告如下:

一、项目概况:1、项目名称:中国移动呼和浩特数据中心项目配套220千伏供电线路工程。2、建设地点:呼和浩特市和林格尔县及赛罕区境内。3、建设规模与内容:(1)变电部分:黄合少500kV变电站220kV侧扩建2个架空出线间隔,完善2个现状间隔的引下线,同时完善4个间隔的二次设备及扩建2个间隔的设备基础。(2)送电工程:本工程由待建黄合少500kV站220kV侧新出4回线至移动用户站外红线。新建220kV单回架空线路约10.94km:220kV双回架空线路路径长约19.32km;220kV三回架空线路路径长约61.1km。4、总投资:估算动态总投资约4.6428亿元,20%资金为企业自有资金,80%银行贷款。5、建设工期:2026年4月-2027年12月

二、征求公众意见的主要事项及期限:征求公众意见的主要事项:1、对项目建设的态度;2、项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、对项目建设的其他意见和建议;公示期为本公示发布之日起十五日。

三、征求群众意见建议的反馈渠道:1、建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司,联系人:欧逸炜,0471-6947293;2、评估机构:亿特利工程技术集团有限公司,联系人:闫涛,15924411201

内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司
2025年12月16日

声 明

声明人王丽霞,身份证号152701198911294245,本人在鄂尔多斯市城投房地产开发有限公司签订《商品房买卖合同》(合同编号:2023YS0603089267,一式六份,其中3份丢失),所购房屋为城投·万和城L6-01地块6112号楼1单元305号房,现因本人保管不善,上述购房合同遗失,特此声明原合同作废,自本声明刊登之日起,任何单位或个人持该遗失合同从事的一切民事行为,均与本人无涉,本人与开发商不承担任何法律责任,相关法律责任由冒用者自行承担,特此声明

声 明

我公司:佰宜佰宸建筑工程有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MYUL40)有效印章为经过公安机关部门备案,任何私刻和未经我司同意的使用印章行为,我公司均不予承担法律后果,任何单位或个人使用未经备案的公章从事的一切活动,均与本公司无关,本公司不承担任何法律责任,特此声明。

声明单位:佰宜佰宸建筑工程有限公司,日期:2025年12月17日

中华人民共和国保险许可证变更公告

中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯中心支公司营业场所变更,中华人民共和国保险许可证换新,现予以公告:

机构名称:中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯中心支公司

批准日期:2004年12月16日

机构住所:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区天骄北路16号亿宸写字楼1楼103室、2楼、3楼301-307室、311-319室、4楼401-405室、408-413室

机构编码:000012150600 **许可证编码**:00172761

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

发证日期:2025年12月16日,特此公告。

中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯中心支公司
2025年12月17日

中华人民共和国保险许可证变更公告

中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯天骄路营销服务部营业场所变更,中华人民共和国保险许可证换新,现予以公告:

机构名称:中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯天骄路营销服务部

批准日期:2006年12月25日

机构住所:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区天骄北路16号亿宸写字楼一楼101-102室

机构编码:000012150602002 **许可证编码**:00172762

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

发证日期:2025年12月16日,特此公告。

中华联合财产保险股份有限公司鄂尔多斯天骄路营销服务部
2025年12月17日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

平安养老保险股份有限公司内蒙古分公司(地址变更)

业务范围:团体养老保险及年金业务;团体人寿保险及年金业务;团体长期健康保险业务;个人养老保险及年金业务;个人长期健康保险业务;短期健康保险业务;意外伤害保险业务;养老保险资产管理产品业务;受托管理委托人委托的以养老保障为目的的人民币、外币资金;与健康保险有关的咨询服务业务及代理业务;与资产管理业务相关的咨询业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区敕勒川大街15号绿地中央广场蓝海大厦A座10层1005

机构编码:000072150000 **批准日期**:2007年02月27日

许可证编号:00172882 **发证日期**:2025年11月24日

联系电话:0471-3312998

发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

环境影响评价公众参与第二次公示

一、建设单位基本信息:项目名称:年产5万吨铝基稀土功能性中间合金新材料及2万吨金属添加剂项目;地址:内蒙古包头市东河区铝业园区包头市金龙稀土新材料有限公司;征求意见公众范围:项目建设地区公民、法人或其他组织代表。二、征求意见公众可研下载“公众意见表”。地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html;报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1ACRyUpYFY6Ano4gOCxK8SA?pwd=4aq7,提取码:4aq7,联系人:薛部长,联系电话:18504720886,公示期:10个工作日,包头市金龙稀土新材料有限公司

寻亲公告

陈冬梅于2025年9月18日在呼和浩特玉泉区收养一名男孩,登记户籍现用名:周亦恒,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与陈冬梅联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:13376288711

遗失声明

包头市缘梦通道路运输有限公司不慎将以下车辆道路运输证遗失:蒙B3Q33挂,车辆识别代码LA99L40Z1P0JTM121,道路运输证号1502077766076,特此声明

注销声明

我公司挂靠车辆蒙B6H53挂(营运证号150208024751)于2025年6月20出售给李凯,因多次与车主联系未果,不来年审,公司声明解除挂靠关系,登报声明注销,同时注销营运证。由该车辆发生事故、经济纠纷等一切法律责任与我公司无关,特此声明。

内蒙古嘉得润物流运输有限公司

遗失声明

●弓箭不慎遗失新城区塞外安居新城公租房合同,合同编号GXC20255643,特此声明作废●内蒙古有渝商贸有限公司的公章遗失,备案编码15082110020273,声明作废●内蒙古香飞农贸有限责任公司的法人章章遗失,备案编码15080210000827,声明作废●固阳县张斌烟酒经销部的公章遗失,公章编号1502220002111,声明作废●呼和浩特市生态环境局新城区分局遗失存款人查询密码,账号:15050170669308654321,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特东达支行,核准号:J1910022073804,声明作废●内蒙古海川路桥工程有限公司卓资分公司(统一社会信用代码91150921MA0Q7GP79B)遗失中国农业银行股份有限公司卓资县支行的开户许可证,账号05322101040013416,核准号J2035000263701,声明作废●本人张娇卿,身份证号152625198305030122,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭18号楼一单元2001号房收据丢失,(收据编号078848,收据金额449856),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●昆都仑区莲之梦蛋糕店(个体工商户)遗失内蒙古自治区食品生产经营登记证,编号ZF15020320240040,声明作废●呼和浩特市科镭电气有限公司遗失密码纸,核准号:J1910006939702,账号01110120109013075,开户银行:内蒙古银行呼和浩特新城北街支行,声明作废●内蒙古肆通科技服务有限公司的原法人章遗失,原法人:戴翾,声明作废●李贵生,身份证号152623197210132612,遗失与内蒙古恒盛基房地产开发有限公司签的桃源水榭二期一区9号楼5单元502室房屋认购协议书原件及交房款收据1张,开具时间2008年6月26日,收据号0046057,金额201845元整,声明以上原件作废●内蒙古中源恒富商务服务有限公司遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910033584402,账号0602115909100071817,开户银行:工行呼和浩特新建东街支行,声明作废●本人张铭哲遗失位于呼和浩特市新城区北二环路北侧加州华府小区20号楼2单元302室购房网签合同及房屋所有收据,声明作废●户名:达拉特旗帅帅农家乐饭店,账号:05385101040017999,统一社会信用代码92150621MA0Q774700,开户许可证核准号J2052001649401,开户许可证遗失,明作废●李宥宣,性别:女,遗失出生医学证明,编号:T150242378,声明作废●本人李建林(身份证号142233196903260013)不慎将与内蒙古亿科房地产开发有限公司签订的亿科.公元2010小区6号楼1408号房屋的《商品房买卖合同》原件2份丢失,合同编号为YS(2017)00040869,房屋代码为1280507;及不慎将内蒙古亿科房地产开发有限公司开具的收据1张丢失,收据编号:0254302,金额:531211元,现声明作废

●内蒙古香飞农贸有限责任公司的财务专用章遗失,备案编码15080210000825,声明作废●内蒙古杯德建筑工程有限公司的合同专用章遗失,备案编码15080210047340,声明作废●金川开发区赵丽爱蔬菜批发配送中心丢失赵丽爱法人章一枚,声明作废●本人杜建增,潘风武不慎遗失内蒙古金石蒙荣房地产开发有限公司2014年10月11日开具的青城世嘉二期项目拆迁房屋补偿安置补充协议原件丢失,声明作废●呼和浩特诺北华锐新材料科技有限公司(统一代码91150100MA0QXWL87P)及公章一枚,声明作废●呼和浩特炼油厂液化气公司遗失营业执照正副本(统一代码91150100MA0R0HUGX6)及公章一枚,声明作废●朱秀琴遗失残疾证,类别:视力,等级:1级,证号150424149400111276811,声明作废●内蒙古自治区未成年犯管教所的密码单遗失,核准号J1910002538104,账号06020050090260401421,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特石羊桥东路支行,声明作废●中国工商银行市政街支行的财务专用章遗失,声明作废●中国工商银行股份有限公司满洲里尚都支行的开户许可证遗失,核准号J1962000310006,账号06060823092000320234,开户银行:中国工商银行股份有限公司满洲里尚都支行,声明作废●内蒙古恒通网络工程有限公司(一社会信用代码91150104MA0MX0G847)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废●北奔重型汽车集团有限公司2025年12月不慎遗失两辆北奔重卡车辆合格证、强制型产品认证车辆一致性证书、机动车环保信息随车清单,两辆车底盘合格证纸张编号:WBA00002202、WBA00002197;一致性证书纸张编号:YZX00020235、YZX00020230;车架号:LBZF10BB8RA003771、LBZF10BB4RA003766;发动机号:S04R7013213、S04R7013218,特此声明作废●本人姜文天(身份证号152801199605270616)于2025年11月11号认购中实翡翠书院6号楼1单元801室,建筑面积188.30平米,认购单价15747.16元/平米,总价2965190元,将商品房认购协议遗失;另缴纳50000元定金收据一同遗失,收据编号:fcsy525,特此声明

●麦麦提力·麦麦提不慎遗失义务兵证,证号:兵字第202448114974号,声明作废●内蒙古医科大学孙婧霖(学号2025041215)沙钦图(学号2024040401)陶英才(学号2023041815)阿毕雅斯(学号2025040134)伟乐苏(学号2025040252)遗失学生证,声明作废●本人吉勒密不慎遗失内蒙古中实置业发展有限公司开具的中实新都会B座110室购房收据2张,收据编号zsy5611,收据金额壹万元整,开具日期2022年6月3日;收据编号zsy5726,收据金额壹佰陆拾柒万元整,开具日期2022年6月28日,现声明作废●回民区禧诚百货超市(个体工商户)(统一信用代码92150103MADXHFCQ31)遗失公章一枚,声明作废●不慎将包头市宝融运输有限责任公司蒙B7Q60挂营运证丢失,证号:150208025124,声明作废●内蒙古慕舰其泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA13P76X5H)遗失公章一枚,声明作废●乌拉特中旗塔尔古现代生态农业科技有限公司(统一社会信用代码91150824329117255U)遗失营业执照正副本和公章、财务专用章、李文兵法人章各一枚;遗失开户许可证,账号06131445091001048874;核准号J2075000293301;开户行:中国工商银行乌拉特中旗支行,声明作废●呼和浩特市星亮文化传播有限责任公司(统一信用代码91150105695900952P)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古朋来劳务服务有限公司(原营业执照名称:内蒙古朋来商贸有限公司)(统一社会信用代码91150602MA7LMQNP0H)的公章(编号15060210051815).财务专用章和法人章遗失,法人:邱乐,声明作废●乌拉特中旗中美矿业有限公司(统一社会信用代码91150824070112809H)的营业执照正副本遗失,声明作废●内蒙古极骏汽车运输有限公司遗失蒙B6F03挂的道路运输证,证号150203173364,声明作废●昆都仑区关立餐馆遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY21502032056817,声明作废●土默特左旗雄宁种子有限公司(社会统一信用代码91150121MA0QXYP02L)遗失营业执照正副本及公章一枚,声明作废