



# 天天爱眼日 共享新视界



眼科专家 肖月影

■ 齐悦

2012年6月6日是第十七个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”的主题为“情系白内障患者共享和谐新视界”。眼睛是心灵的天窗，只用一天去关爱，视界怎能更美好，笔者建议大家视眼睛如生命，视生命如眼睛，自我实现“天天爱眼日 共享新视界”。

自我如何爱眼用眼，眼科专家肖月影女士为我们上了专业而精彩的一课。

## 日常爱眼护眼常识

在点滴的日常生活中按专家指导保护

好双眼：

(1)、切忌“目不转睛”，自行注意频密并完整的眨眼动作，经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间，避免泪液蒸发。

(2)、不吹太久的空调，避免座位上有气流吹过，并在座位附近放置茶水，以增加周边的湿度。

(3)、多吃各种水果，特别是柑桔类水果，还应多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。

(4)、保持良好的生活习惯，睡眠充足，不熬夜。

(5)、避免长时间连续操作电脑，注意中间休息，通常连续操作1小时后，休息5-10分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。

(6)、保持良好的工作姿势。保持一个最适当的姿势，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

(7)、调整荧光屏距离位置。建议距离为50-70厘米，而荧光屏应略低于眼水平位置10-20厘米，呈15-20度的下视角。因为角度及距离能降低对屈光的需求，减少眼球疲劳的几率。如果你本来泪水分泌较少，眼睛容易干涩，在电脑前就不适合使用隐形眼镜，要戴框架眼镜。在电脑前佩戴隐形眼镜的人，也最好使用透氧程度高的品种。

(8)、40岁以上的人，最好采用双焦点镜片，或者在打字的时候，配戴度数较低

的眼镜。

(9)、高度近视者不要做剧烈活动，忌暴怒，以防止视网膜脱离

如果出现眼睛发红，有灼伤或有异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，休息后仍无明显好转，那就需要上医院了。

## 情系白内障患者 更要预防白内障

白内障是眼睛内晶状体发生混浊由透明变成不透明，阻碍光线进入眼内，从而影响了视力。初期混浊对视力影响不大，而后渐加重，会明显影响视力甚至失明。

在世界范围内白内障是致盲的首要病因。在大多数的非洲和亚洲国家，白内障患者至少占盲人的一半。据我国调查的结果，白内障也是我国引起失明的最主要的眼病。

白内障有很多病因，先天性、外伤等，但是大多数的病例和患者与年老有关。50-60岁老年性白内障的发病率为60-70%，80岁以上的老年人几乎达100%。这一组数字的确让我们深思，情系他们，关爱他们，全社会有责任共同伸出援手。

深思更让我们警醒，白内障应预防为主。白内障虽不是一个大病，但它可引起视力严重减退，影响日常生活、工作、学习，是老年人常见病。因此预防白内障，就显得尤为重要。诱发老年性白内障的原因很多，平时除了注意锻炼身体，调节情绪，加强营养外，还要注意用眼卫生：

(1)老年人读书看报应在充足而且柔和的光线下读书，一般半小时左右，向远处眺望片刻。

(2)看电视时，不可离得太近或看得太久，白内障病人应少看电视。

(3)经常闭目养神，尽量做一些精细的工作。

(4)当太阳活动在高峰期，不宜多晒太阳。

(5)调正屈光，若有老花眼、近视应尽早配眼镜，可减轻晶状体疲劳，防止白内障的发生。

(6)有病早治：如眼内出血，虹膜炎，青光眼，视网膜脱离等早期治疗不会发生并发症；如糖尿病，这是一种慢性病，早期又无症状，多被忽视，患病时间长了，不能坚持饮食控制，不按时查尿或作血糖定量检查，糖尿加重，易发生眼底病变和白内障。

(7)饮食调理：饮食要低脂肪，高蛋白，多吃蔬菜、水果和豆类制品，这些食品中含有维生素类及微量元素以供体内需要。

(8)改变不良生活习惯，坚持体育锻炼，增强抗病能力，不要乱用补药、补品。

最后，专家还提醒老年人的视力下降，不要简单地都归咎于老年性白内障，还要警惕白内障背后的其他眼病，以免延误治疗。

## 眼疾眼患的医治

### 首选专业或有专科的医院

日常生活中，还有一些常见眼病应引

起大家的重视，比如近视眼、干眼症、急性结膜炎、飞蚊症、糖尿病视网膜病变、视网膜脱离、青光眼等眼病，都应及时选择正规的眼科专科医院或者国家正规医疗机构就诊，距离朝阳区林萃西里最近的读者可直接到北京民众眼科医院免费明确病因及早治疗，最大限度地保护好视力功能。

爱眼日期间，北京民众眼科医院积极响应卫生部号召，开展了多种形式的公益惠民活动，深入到社区、农村和乡镇开展义诊、咨询、专题讲座活动，为普通百姓尤其是贫弱人群、老年人和残疾人提供眼病诊疗和眼保健服务，帮助城乡居民掌握眼保健知识，培养科学的用眼习惯，降低眼病发生率和致盲率。

在深入社区、农村的同时，医院内也在爱眼日期间开展公益讲座和免费的眼部义诊，向45岁以上老年人免费赠送和清洗老花镜活动，并将在爱眼日当天启动“儿童、近视斜弱视公益暑期训练营”活动，将根据孩子视力状况，量身定制个性化治疗方案，帮助孩子恢复视力。3-18岁眼球没有器质性病变的近、斜弱视儿童、青少年可参与训练。

## 浪莎 不只是吸引

本栏由浙江浪莎袜业有限公司协办

# 构筑科技创新转化平台 促进都市型现代农业发展



北京市土肥站站长赵永志(中),深入田间地头进行指导。

■ 齐悦

今年三月底，参加全国测土配方施肥技术推广经验交流大会的与会者，听闻北京市仅用了3年时间就在全市主要作物生产上全覆盖推广测土配方施肥技术的经验介绍时，无不感叹地说：“简直创造了农业技术推广史上的奇迹。”笔者也带着惊奇与惊喜走进了北京市土肥站，为读者揭开奇迹创造者的“神秘面纱”。

据北京市土肥站站长赵永志介绍，北京推广测土配方施肥技术之所以能够创造出“奇迹”，主要得益于将测土配方施肥技术转化到了“一袋肥料”之内，使农民在施用肥料时将测土配方施肥技术“毫无感觉”地“落到了地里”。

农民使用配方肥料，是测土配方施肥技术的落脚点和关键点，也是测土配方施肥技术能取得最大效益的关键。但是，卖肥料的商家和使用肥料的农民都没有测土配方施肥技术，而技术推广部门又不生产肥料。这种肥料与技术相互分离的状态，成为制约测土配方施肥技术推广的最大障碍。为此，北京市土肥系统的科技人员每年都深入到农村，来到田间地头，为土壤“把脉问诊”，根据土壤中所含氮、磷、钾等营养含量，以及不同作物需肥规律等情况开出专门“药方”，然后再将这些“药方”交付到肥料企业“按方”生产配方肥，从而将测土配方施肥技术物化到肥料之中，使农民在施用肥料的同时不知不觉地将测土配方施肥技术“落到了地里”。

在测土配方施肥技术推广的过程中，北京针对遇到和存在的问题，通过积极探索出与京郊农业技术推广服务工作实际和农民科技文化水平现状相适应的连锁配送、一条龙、农企对接、农资加盟、科技入户等多种农业技术推广服务模式，为解决农业技术推广“最后一公里”，提供了宝贵的经验。以农企对接模式为例，北京市土肥站制定了《配方肥生产招标办法》，委托招标公司面向社会统一招标，每两年一次。2011年的第二次招标中，来自北京和

河北等5个省市的43家肥料生产企业参加竞标，35家企业中标。

全市建立起的120多家大型配方肥配送连锁店，大大加快了技术物化与入户的速度。为确保配方肥的质量，肥料包装上都印有追溯代码，不论哪个环节出了问题，都可通过配送记录、追溯代码查到责任人。肥料管理部门检测表明，连锁配送店经销的配方肥质量总体合格率达到92.9%，其中，有效成分合格率达到96.5%，影响农产品质量及食用安全的有害成分检测为零。

数据显示，北京市2006年实施测土配方施肥工程，至2011年累计推广2222.77万亩，增产农作物9.78亿公斤，为农民增收节支18.08亿元。

通过对测土配方的深入研究表明，不同养分元素及不同配比对农产品品质与安全会产生影响，并依此原理将测土配方成果拓展到改善和提高农产品品质和安全领域，转化出用于提高和改善果品专用肥料及与之相适应的栽培技术。

通州区西集镇沙古堆村“红樱桃园”生产的樱桃，被称之为京郊樱桃采摘“第一枝”的红樱桃园，6年前还是一片沙荒地，别说是种樱桃，就连草也很难正常生长。市土肥站的专家对果园土壤进行“会诊”后，发现由于多年撂荒，有机质和微量元素含量较低。为此，专家们根据樱桃种植对土壤需求，实行测土配方施肥和水肥一体化技术，通过多施有机肥，补充富含氮、磷、钾、铁、钙、锌、硫、硼等肥料等措施，樱桃园内土壤有机质和微量元素得到了合理补充，各种营养元素配比符合樱桃生长发育规律。据测定，“配方樱桃”甜度比“常规樱桃”高出2度左右，吃起来樱桃的独特口味更加纯正；再加上反季节栽培技术，4月初就能采摘上市，比常规栽培提前了一个多月。生长发育期的提前，樱桃成熟前避开了常见的病虫害发生期，不用喷施农药。尽管每公斤520元，一个6元多！可总是无货可定。

草莓口感调控栽培技术参数是根据不

同养分比例和作物所含营养成分比例的科学配比这一原理制定的，比如提高氮元素含量比例，会增加草莓有机酸的含量，吃起来就觉得有些酸；提高钾元素含量比例，就会使草莓含糖量增加，吃起来就觉得甜；两个元素比例适当，草莓吃起来就觉得酸甜适口。

“配方樱桃”、“配方草莓”只是北京测土配方改善果品品质的两个实例。现在，北京市土肥站通过测土配方施肥技术的拓展研究，转化出专用配方肥料及相应的栽培技术，生产出的“配方黄桃”、“配方苹果”、“配方葡萄”等多种“配方水果”，深受消费者欢迎。

根据北京市型现代农业发展需要，整合组装出移动式、开合式、阳台式和上后墙式等7种立体模式及栽培技术。其中，有两项获得了国家新型实用专利。

立体栽培模式，既可用于栽培草莓，也可用于栽培蔬菜和花卉等作物。栽培草莓时，只要将草莓秧苗栽植在栽培架上的在配备内，栽培过程也就随之完成。草莓整个生长周期内的营养和水分，是根据草莓不同生长发育阶段配制成专用营养液利用循环装置来完成。之后农民所做的工作，只是按时配制营养液、开闭开关。立体模式，将草莓生产领域扩大到空间，温室利用面积、草莓产量均增加一倍以上。其中，后墙式将作物生长空间扩展到温室的后墙上，使温室后墙增加了新的功能；阳台式，可以将草莓移栽市民家的阳台上，市民不出家门就能享受从栽种、管理到采收的农耕休闲乐趣。立体栽培模式具有较好的观赏价值，游客走入其中如同进入草莓的迷宫，游客采摘草莓时可以站立进行，很是轻松。

实际上，北京土肥科技创新和成果转化所带来的效益，远不止我们眼前所看到的效益，而是多方面的。

一是促进了农业生产“两难”问题的解决。农业生产，特别是大型城郊农业生产最突出的矛盾，就是既要促进增产，又要保护城郊农业生态环境的“两难”问题。施用化肥是促进农作物产量提高最为有效的措施之一。

北京的测土配方施肥技术的试验示范和生产实际表明，与常规施肥相比，测土配方施肥技术肥料利用率平均提高了8.8-10.2个百分点。六年累计节省化肥6.43万吨，减少二氧化碳排放23.74万吨。可以说，测土配方施肥技术有效地减少了化肥投入，减少了对土壤和水的环境污染的潜在风险，是解决农业生产既要增产，又要保护环境“两难”问题的有效措施之一，推动了北京农业低碳化发展。

二是转变了农民传统施肥观念。“粪大水勤，不用问人”，这一传统观念至今在很多农民思想中仍是根深蒂固。在测土配方工程实施过程中，北京通过采取广播电视等的宣传、举办各类技术培训班，以及大量的田间试验、示范展示和现场会等多种形式，集中展示了测土配方施肥的效果，使农民对测土配方施肥技术有了更直观的感性认识；通过抓科技示范户和农民田间学校，带动和影响了一

大批农民实施测土配方施肥技术，使农民尝到了测土配方施肥技术所带来的增产增收的甜头；通过开发测土配方施肥信息管理与专家推荐系统，农民可以查询京郊生产的蔬菜、粮食、果树、饲草等各种作物的基础数据，获得推荐施肥方案，极大地方便了农民获取测土配方施肥技术的支持。总之，北京实施测土配方施肥项目以来，京郊农民的传统施肥观念得到了逐步地改变，科学施肥知识得到极大地普及，施肥水平得到极大提高。

三是建成北京迄今为止最大的土壤质量数据库。为了全覆盖掌握京郊耕地质量和土壤肥力状况，利用GIS布点、GPS定位采集土壤样品4.5万个，化验37.8万项次，共获得土壤数据600多万个，同时与北京第二次土壤普查和30多年京郊耕地质量长期定位监测所获得的大量数据进行整合，按照农业部耕地资源管理信息系统《数据字典》进行标准化整理，建成迄今为止的京郊最大的土壤数据库。

四是初步建立起“电子化农技推广模式”。为了便于查询，在测土配方施肥过程中开发出北京市耕地土壤资源管理信息系统。登陆该系统后，坐在计算机面前点击鼠标，全市的土壤资源、耕地质量、土壤养分状况，以及耕地土壤的生产力、承载能力及肥料施用效益等情况一目了然。最小可查阅到京郊任何一个村镇小至50亩的地块。为北京科学利用耕地土壤资源、保护和提高耕地土壤质量，调整种植业结构和作物布局提供依据；为管理部门制定耕地质量建设和肥料管理政策提供技术支持；北京耕地质量建设从以提高耕地生产能力为目的，向提高耕地环境和生态能力方向延伸；管理方式从传统方式向着数字化发展。为北京“221行动计划”的顺利实施，提供了强大的土肥技术保障。

五是农民种田尝试“电子处方”。北京

市耕地土壤资源管理信息系统建成后，农民可以坐在自家的计算机面前，按照提示点击鼠标，将自家地块土壤养分含量情况，以及所种作物目标产量等信息输入专家系统的表格内，就得到不同产量的目标测土配方施肥技术。整个过程不足1分钟。

六是提升了基层科技推广能力。为了满足测土配方施肥实施需要，各区县共计购买和更新土壤肥料化验检测仪器设备164台(套)，可以满足土壤基础五项和微量元素四项，以及土壤有效磷、植株养分等项目的分析检测；各区县增加专职化验人员18人；通过对化验人员的培训，区县级化验水平大大提高，可以熟练应用ICP光谱仪进行土壤相关养分，以及全自动定氮仪法测试土壤碱解氮技术，检测结果合格率提高到93%。

七是获得了多项科技成果。2007年以来，北京市土肥站共获得9项省(市)部级科技成果奖，其中，一等奖4项，二等奖3项，三等奖2项。一等奖：北京市测土配方施肥技术推广应用，获2011年度农业部全国农牧渔业丰收奖一等奖；测土配方施肥技术推广应用，获2011年度北京市农业技术推广奖一等奖；诊断施肥技术与推广应用，获2011年度第七届大北农科技一等奖；现代农业养分综合利用与分区调控技术的研究与应用，获2011年度金桥奖优秀项目奖；现代农业养分综合利用与分区调控技术的研究与应用，获2011年度北京市科技三等奖；北京都市型现代农业区域养分综合管理及调控技术的研究与应用，获2011年度农业部中华农业科技三等奖。另外，测土配方施肥技术，还获得了2010年度全市总工会职工优秀创新成果金奖；北京都市型现代农业区域养分综合管理及调控技术的研究与应用，获2011年度市服务工会服务业系统经济技术创新成果二等奖。



测土施肥育“金桃”。北京市土肥站站长赵永志(左)指导果农黄辉施肥技术。