

# “预防近视最有效的手段是户外活动”

## 眼科专家与中学生分享防控近视小妙招

怎样能不近视？近视后怎样才能让度数增长得慢一些呢？这是很多同学都关注的问题。6月6日是全国爱眼日，宁波大学医学院附属医院党委委员、眼科学科带头人杨路教授来到镇海蛟川书院，作为宁波市儿童青少年近视综合防控专家指导委员会主任委员，他和大家分享了防控近视的小妙招。

“预防近视最有效的手段就是户外活动。每天两小时的户外活动，一周14小时户外活动，是最简单有效的方法。”杨路告诉同学们，户外光照强度更高，视网膜照明增加，能让多巴胺释放增加，可以有效抑制眼球生长。统计数据显示，户外活动每增加一小时，就能减少17度的近视进展。他再三提醒同学们，学业再忙，也要尽量多到户外活动。

长时间近距离用眼是近视形成的重要因素。杨路提醒同学们，连续用眼30分钟-40分钟，就应该休息，远眺10分钟。平时，看书写作业的时候，要做到“一尺一拳一寸”（即读书写字时，眼与书本的距离要保持一尺以上；身体与课桌之间保持一个拳头的距离；握笔时手和笔尖要保持一寸的距离）。

在电子产品的使用上，杨路建议非必要不使用。如需使用，最好每使用15分钟就适当休息，每天使用电子产品时间累计不超过1小时。

他还和大家介绍了一个生活中往往被忽略的细节——在家里尽量使用双光源照明。具体来说，就是看书写字时，房间内开大灯的同时，书桌上可以再亮一盏台灯。“很多同学学习的时候，喜欢拉上窗帘，关掉大灯，只开着台灯，认为这样可以让自己更专注。事实上，这样的环境，对视力的伤害非常大。”

讲座现场，有不少同学已经为近视苦恼。有的平时佩戴OK镜（角膜塑形镜），有的佩戴框架眼镜。“我发现，很多同学戴框架眼镜的姿势有些特别。有的同学特地吧眼镜拿下来，上下反过来戴；有的捏着镜片的边缘戴；有的戴着眼镜，可看大屏幕的时候，眼睛还是习惯性地眯起来……”杨路细心地发现了这个细节。他提醒同学们，这些不正确的配镜方式，恰恰说明，眼镜的度数很可能不够了。他建议这些同学要尽快重新验配眼镜，只有做到足额矫正，才能有效控制近视度数加深。记者 王颖 通讯员 朱依琼

## 小便要花一刻钟 十年没睡安稳觉 原来“元凶”并非前列腺炎

“十年来没睡过安稳觉了，这下总算可以睡踏实了，谢谢你们！”6月6日，56岁的患者孙师傅及其家人出院前，特地将一面锦旗送到鄞州区第二医院（宁波市泌尿肾病医院）泌尿外科膀胱疾病亚专科高文波主任和护士长姜志玲手上。

原来，孙师傅患有尿频、排尿费力近10年时间长了。因为尿频经常起夜，孙师傅已经很多年没睡过一个安稳觉。这些年他辗转就诊于多家医院，但几次B超检查结果均提示其前列腺不大，无需手术，所以一直以慢性前列腺炎进行药物治疗，效果却一直不理想。近半年来，孙师傅感觉尿频、排尿费力症状越来越严重，每次小便都要花上一刻钟甚至更久，这让他苦不堪言。

经病友介绍，日前孙师傅来到鄞州区第二医院泌尿外科，找到膀胱疾病亚专科高文波主任求助。接诊后，高文波对孙师傅进行了详细的问诊，并建议他做一次膀胱镜检查，看看前列腺尿道及膀胱颈等部位的情况。

检查过程中，医生发现孙师傅膀胱颈口明显抬高、后尿道变细，结合尿流动力学检查结果，最终确诊导致孙师傅排尿困难的“元凶”并非慢性前列腺炎，而是膀胱颈硬化症。

随后，高文波主任及时为孙师傅实施了经尿道膀胱颈电切术，经过短短20分钟的操作，不但有效解除了尿频、排尿费力等一系列症状，也让他睡上了久违的安稳觉。术后第7天，孙师傅如愿康复出院。

高文波介绍，膀胱颈硬化是由于膀胱颈功能或器质性病变所引起的排尿梗阻，大多是由于慢性炎症长期刺激膀胱颈部，引起膀胱颈部肌肉纤维组织增生、神经支配失调，从而产生机械性梗阻。常见症状为尿频、尿不尽、排尿困难、排尿费力等，也有表现为尿痛、反复泌尿系感染、腰痛等。“这个病的很多症状确实与前列腺疾病症状十分相似，容易混淆。”高文波提醒。

记者 陆麒雯 通讯员 谢美君

## 啃指甲、撕倒刺导致感染 9岁小男孩差点要截指



柴益铜查看小明术后情况。通讯员供图

“只能截掉了！”不久前，年仅9岁的小明（化名）红肿、疼痛、流脓的左手食指被当地医生判了“死刑”，这对父母来说简直是晴天霹雳。当得知不幸的源头竟是很多小朋友常做的啃指甲、撕倒刺等动作后，父母更是陷入了深深的痛苦和自责。

小明从小就有啃指甲、撕倒刺的坏习惯，这个习惯很多小朋友也都有。妈妈平时工作忙，也就没太关注儿子的双手。一个月前，小明左手食指末节开始红肿疼痛，观察两天也不见好转，妈妈才带他到当地医院就诊，结果被诊断为伤口感染引发的甲沟炎。

当地医生无奈地告诉小明父母，小明的甲

沟炎已经进一步发展为骨髓炎，只能截指了。

小明的父母不甘心地带小明到宁波市第六医院陈宏院长处，进行“最后一搏”。打开纱布，陈宏看到小明左手食指指端肿大、甲床可见窦道、持续渗液、可见脓性分泌物、疼痛感明显，且活动受限。详细了解小明的病情和治疗过程后，陈宏慎重地告诉小明父母，孩子的手指还有救！

陈院长安排手显微外科柴益铜主任医师，对小明做了手术。术后，小明左手食指疼痛感明显减轻，目前伤口情况良好。小明能踏实睡觉了，父母也终于松了一口气，一家三口脸上终于有了笑容。

柴益铜说：“在手部感染中，指骨骨髓炎占比为5%-10%，不算太高，但因啃指甲、撕倒刺引发的不同程度感染病例，近期手显微外科已经遇到多例，大多是小学低段和学龄前儿童。”

柴益铜提醒家长，平时一定要多关注小朋友的指甲情况和倒刺情况，及时纠正小朋友啃指甲、撕倒刺的坏习惯，注意小朋友手部卫生。如果手部出现倒刺，先将手放在温水中浸泡5分钟左右，让指甲和周围皮肤充分软化，然后用酒精消毒后的剪刀，把倒刺从根部剪掉，剪掉后还应及时涂上护手霜或润肤乳。记者 徐露清 通讯员 赵蔚

## 宁波市镇海区顺隆路等8处房屋租赁权拍卖公告

受委托，兹定于2022年6月22日9:00至11:00止（延时除外）在诚拍网网络拍卖平台上（网址：www.chengpw.com）进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

- 一、拍卖标的：**位于宁波市镇海区顺隆路等8处仓储、办公、商业、教育办公房屋租赁权，出租面积76㎡-1690.84㎡，起拍价24100-856000元/年，保证金10000-50000元。
- 二、竞买人资格：**信誉良好，具有完全民事行为能力、支付能力的自然人、法人或其他组织。
- 三、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。
- 四、展示看样时间：**即日起至2022年6月21日止，与本公司联系看样事宜。
- 五、报名办法：**竞买人应于2022年6月21日前登陆“诚拍网”网络拍卖平台完成实名注册登记（法人须上传营业执照及法定代表人身份证），并按“诚拍网”系统提示报名交纳保证金，具体详见诚拍网标的物页面相关说明。
- 六、咨询电话：**13780091774、87869881
- 七、地址：**浙江省宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。未尽事宜请登陆诚拍网：http://www.chengpw.com查看。

浙江金诚拍卖有限公司

## 拍卖公告栏

刊登热线：  
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

中国拍卖AAA级企业 中国拍卖百强企业

## 宁波华诚拍卖有限公司 租赁权拍卖公告

受委托，本公司定于2022年6月22日上午9:00-11:00（延时除外）在镇海区产权交易平台（http://zheqiy.bidding.gov.cn:11000/bidding/projectList）在线公开拍卖以下标的：

**一、拍卖标的：**位于九龙湖景区临时场地整体租赁权拍卖，详见下表

拍卖标的	地址	面积	单价/元/亩/年	租赁年限	起拍价(元/年)	保证金(万元)
临时场地	九龙人家后方空置场地	约8.20亩	约6400	3	119100	2
临时场地	九龙人家后方空置场地	约10.40亩		1		

**二、标的咨询、看样：**公告之日起至2022年6月20日前可预约安排看样。  
**三、保证金交纳及竞买登记：**申请竞买人须于2022年6月21日下午4:00前将拍卖保证金汇入指定账户（户名：宁波华诚拍卖有限公司，账号：9902001771468004，开户行：民生银行镇海支行，保证金以到账为准），并完成镇海区产权交易平台注册及标的报名。  
**四、拍卖方式：**有保留价的网络增价拍卖方式。  
**五、咨询电话：**(0574)87741212、15867461805  
**六、公司地址：**宁波市中山路579号中山银座B605  
未尽事宜详见网络竞买须知

微信公众号二维码

## 浙江金诚拍卖有限公司 银行闲置自有资产拍卖公告

受委托，本公司将在诚拍网网络拍卖平台（www.chengpw.com）上进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

**一、拍卖标的（详见拍卖清单）：**

标的号	拍卖标的	用途	建筑面积(㎡)	起拍价(万元)	保证金(万元)	拍卖时间
1	鄞州区兴宁路44-1号(1-1)	商业	244.50	1957.44 (整体拍卖， 合计建筑面积1386.8㎡)	200	2022年7月8日 9时-11时 (延时除外)
	鄞州区兴宁路44号(1-2)	商业	142.74			
	鄞州区兴宁路42弄1号(2-1)	商业	322.31			
	鄞州区兴宁路42弄1号(2-2)	商业	210.11			
	鄞州区兴宁路42弄1号(3-1)	办公	328.35			
	鄞州区兴宁路42弄1号(3-2)	办公	138.79			
2	鄞州区百丈路136号2号3号	商业	181.13	689.82	70	2022年6月28日 9时-11时 (延时除外)
3	镇海区四区双联漕2号楼2幢1-6至9(三角地52号)	住宅	68.80	189.63	20	

备注：标的3住宅的竞买人须符合宁波市关于住房限购、限售、限贷相关政策规定否则自行承担所产生的经济损失和法律责任。

**二、展示看样：**即日起意向竞买人可自行前往实地看样或与本公司联系。  
**三、竞拍办法：**竞买人须在拍卖日前一天16时前将保证金交纳至指定账户（开户名：浙江金诚拍卖有限公司，开户行：光大银行江东支行，账号：76810188000045992，以实际到账为准），并在拍卖日前一天的17时前凭保证金缴款凭证、有效证件等到本公司办理报名登记手续，同时完成在诚拍网网络拍卖平台上的注册、实名认证等手续，经系统审核通过后方可参拍。  
**四、联系电话：**13906684730、87810772、87869881（网络技术服务）  
**联系地址：**宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。  
详情请关注诚拍网（www.chengpw.com）拍卖平台。