

暑假末尾,你近视了吗? 看这里……

今日9时岛城首堂“云上”健康教育开学第一课在青岛实验初中开讲

开学第一课,让我们一起科学用眼、防控近视!8月31日上午,由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动第一场——岛城首堂健康教育开学第一课,将在青岛实验初中开讲,主讲嘉宾邀请到了山东第一医科大学附属青岛眼科医院角膜屈光科医师彭予苏,就“中学生科学用眼 防控近视”与“疫情防控健康知识”等主题与师生们进行深入交流和沟通。

视力又称视觉分辨力,是眼睛能够分辨的外界两个物点间最小距离的能力。而人们常说的近视,是屈光不正的一种类型,指人眼在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态,其表现为远视力下降。如今,视力情况如何,已成为越来越多家长、学生、老师关注的一大健康问题。近视的症状和危害主要表现在:远视力



下降,近视初期常有远视力波动;注视远处物体时不自觉地眯眼、歪头;部分近视未矫正者可出现视疲劳症状;近视度数较高者,除远视力差外,常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物和闪光感等症状,并可发生不同程度的眼底改变,特别是高

度近视者,发生视网膜脱离、撕裂、裂孔、黄斑出血、新生血管和开角型青光眼的危险性增高,严重者导致失明。

如何科学用眼、防控近视,拥有明亮的眼眸?山东第一医科大学附属青岛眼科医院角膜屈光科医师彭予苏将在健康教育开学第一课为您详细解答。敬请观看!

观海新闻/青岛晚报 记者 于波

开讲时间:8月31日(星期三)9:00

主讲人:彭予苏,眼科学硕士,山东第一医科大学附属青岛眼科医院,角膜屈光科医师。擅长:角膜与眼表相关疾病的诊断与治疗、近视等屈光不正的防控与诊治、视功能检查与治疗、角膜屈光手术的诊疗、准分子及飞秒激光设备的使用。

讲座全程网络直播欢迎扫码收看



燃气软管更换发布案例提醒 你我都有份 已有50万户受益



工作人员更换橡胶软管。

作为市办实事,橡胶软管更换工作目前进展如何?过程中需要注意什么问题?有什么渠道可以监督?30日,青岛能源集团泰能天然气公司发布橡胶软管更换最新提示,目前该项工作正在逐步推进,在岛城居民和相关单位的配合下,已有50余万户完成橡胶软管更换工作。接下来,将重点对到访不遇用户或因其他原因未及时更换的用户进行集中攻坚,确保应换尽换,将惠民举措覆盖到每一户家中。

这些案例可以借鉴

橡胶软管更换过程中,总会呈现各类问题。工作人员根据日常实际,将其中最典型的案例整理出来,并加以提示,市民可根据家中情况借鉴了解。

7月,李沧区建安小区吴先生家在更换过程中,工作人员安全检测中发现,吴先生家中使用的灶具未带熄火保护装置且年限达10年以上,工作人员建议更换合格灶具后联系更换。吴先生自主选择购买渠道,通过正规商店购买合格灶具,安装后联系了燃气公司橡胶软管更换人员,当日工作人员上门检测合格后,为吴先生更换了不锈钢波纹管。

工作人员温馨提示:对不带熄火保护装置且年限达10年以上的灶具,用户可通过各种销售渠道自行购买燃气灶,更换为合格灶具后再更换。

5月,市北区莱昌花园刘女士家在更换过程中,工作人员发现厨房橡胶软管超过2米。工作人员将刘女士家信息,转交给专门负责改动管道的施工队伍,施工队伍与刘女士预约,按照约定时间为其厨房燃气管道进行加长处理,同步将原有的橡

胶软管更换为不锈钢波纹管。

工作人员温馨提示:橡胶软管长度超过2米的,需经该公司专业人员二次入户免费改造并同步更换不锈钢波纹管。

3月市南区观音峡路王先生家在更换过程中,工作人员发现王先生家中使用直排式热水器,使用时间达15年,因王先生年龄较大,王先生委托工作人员与其在外地工作的子女进行了电话联系。其子女通过京东商城下单购买了某品牌强排式热水器,安装完成后联系工作人员,工作人员于次日上午9时到王先生家完成橡胶软管更换工作。

工作人员温馨提示:直排式热水器的用户,须自己更换为强排式热水器后再更换。

这些提醒要收藏

针对岛城用户家中灶具使用的不同情况,根据国家相关规范和要求,本次胶管更换工作,泰能天然气公司选用了不锈钢波纹管 and 金属包覆软管两种燃气连接管,分别适用于嵌入式燃气灶和台式燃气灶。两种燃气连接管外观稍有不同但性能相同,使用年限都可达8年,不会出现老化、龟裂、鼠咬等用气隐患,连接更牢固,更加安全。

此外,请广大市民注意,工作人员换管过程中不会主动推销燃气具,用户可通过各种销售渠道自行购买燃气具。如在更换过程中出现推销灶具、违规收费等不当行为,可随时进行电话监督举报。服务监督电话96556。

2022年以来,青岛市为彻底解决天然气居民用户燃气橡胶软管老化等安全隐患问题,保障群众用气安全,财政投入资金约1.86亿元,为全市266万户管道天然气居民用户免费更换不锈钢波纹管。不锈钢波纹管使用寿命一般为8~10年,而且它与燃气管道的连接更牢固,不易脱落,相比橡胶软管的管卡固定,更加可靠。免费更换不锈钢波纹管的时限为12月31日前。过了这个日期,如果用户再要更换不锈钢波纹管,则需自己承担费用。

观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中

崂山区志愿服务协会负责人郭俊杰14年笃行不辍扑身公益 “公益没有休息日,哪里需要去哪里”



郭俊杰带领爱心企业关爱困难老人。

他是坚定的公益探路人,千百次善行义举,他从“为善独行侠”变身“公益带头人”。虽患有严重腿疾,但他一直奔赴在公益路上,个人捐助、组建抗疫队伍、汇聚爱心企业、搭建多方公益联盟平台,他将公益助人的微光聚成火炬,给困境者希望,为同行者引路,把志愿服务当作一生为之奉献的事业。他是青岛市崂山区志愿服务协会负责人郭俊杰,近日获评第125期“山东好人”。

纾困解难的好人“郭大哥”

关爱特殊群体、资助贫困儿童、帮助偏远地区孩童、为灾难和疫情捐款捐物、冲锋一线……“公益没有休息日,哪里需要去哪里。”投身公益志愿事业以来,50岁的郭俊杰忙得像是一个陀螺,保持着全年无休的“随时待命”状态。在灾害和疫情面前,他是捐钱捐物、冲锋一线的“平凡英雄”;在日常生活里,他是扶弱救疾、仗义纾难的热心“郭大哥”。2020年,郭俊杰听说日喀则地区的一所小学缺少字典,他立马发动身边力量,组织了“万本字典进藏区”活动,帮助藏族小朋友们解决了汉语学习的“燃眉之急”。从2008年到2022年,郭俊杰以个人的名义进行爱心捐款36700余元,资助6个孩子学习9年的舞蹈课程。对于郭俊杰来说,帮助别人不是一时的热血心肠,而是早就扛在肩上、用每一天去践行的一份沉甸甸的责任。

举起火把的公益引路人

“助人会上瘾,帮助越多的人,就越会想到还有更多人需要帮助,越想通过更多的方式和渠道帮助更多的人。”郭俊杰开始思索转向公益事业全局上来,一个人的力量是有限的,想帮助更多的人,就要号

召更多的力量加入进来,让善良“抱团”,把爱心能量加倍放大。郭俊杰的身份渐渐由“单打独斗”的爱心个人向公益号召者、组织者转变。他要把公益的火把高高举起,为同行者引路,给弱小者希望。

2020年疫情期间,郭俊杰凭着丰富的志愿服务经验,迅速组建起崂山区商超抗疫志愿服务队,招募近300位志愿者,在崂山区6个大型商超设置了69个岗位进行服务工作。在他的努力下,崂山区爱心企业公益联盟由最初的10家成员单位扩大到68家,累计募集资金近22万元,捐赠物资达28万余元,开展公益活动上千余次,提供法律、教育、医疗等服务价值约225万余元。

服务更多需要帮助的人

14年间,郭俊杰还组织成立了大学生公益联盟、崂山区文明交通志愿服务队、青岛青少年家庭志愿联盟等志愿公益组织,把社会爱心力量汇成烈烈燃烧的公益之火,为同行者引路、给急难者希望。每一个挺身奉献的时刻,他都留下了无悔的脚印。这些涵盖不同年龄层人群的志愿服务平台,把各类社会爱心力量拧成一股强大的公益志愿力量,服务更多需要帮助的人。

助人奉献14年,风雨无阻14年。郭俊杰说,他愿意一生为公益志愿奉献。动力在哪里?他憨厚一笑,“反正就是一股劲儿,哪里需要帮助,我就想着得去。”或许是心中的热血翻滚,或许是肩上的责任担当,或许只是一个好人的朴素愿望。郭俊杰希望更多的人加入到公益志愿中来,也希望更多人能因为公益志愿得到帮助。时光匆匆,初心不改,公益志愿,笃行一生。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心