

# 近视性视网膜病变成为首位不可逆致盲性眼病

## 平板电脑比读书写字更伤眼睛

暑期过半，各大医院的视光门诊又一次排起长队。记者从上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)了解到，7月以来，18岁以下儿童日均就诊量比平日增加50%，其中不少儿童因度数加深，特意在开学前到医院复诊并重新配镜。

专家说，最近的流行病学调查研究表明，近视性视网膜病变已成为我国首位不可逆性的致盲性眼病。无论是儿童还是成人，近视后都要继续注重保护视力。配镜应该得到医生的指导，高度近视患者需要定期到医院做眼底检查。

■上海儿童高度近视率12.2% 据市眼防中心介绍，上海目前已为109.7万儿童建立屈光发育档案，其中19.3万例学校人群数据显示，儿童青少年高度近视率已达12.2%，其中具有病理性眼底改变危险因素的比例为39.5%。

防治专家表示，在新生的大批高度近视人群中，患有可能致盲的、近视并发症的风险大幅增加，如后巩膜葡萄肿、脉络膜新生血管、视网膜劈裂、脉络膜萎缩等等。因此，不要轻视近视，尤其是儿童。

■鼓励青少年多参加户外活动 上海市青少年护眼护眼讲师团、市眼防中心专家李珊珊认为，比读书写字更伤眼睛的或许是平板电脑。暑期是青少年参加户外活动的好时机，应该鼓励大家多到户外去。

如此，一方面可以减少玩数码产品的时间，一方面也能与其他孩子多互动，有利于青少年的身心发展。

成年近视患者，尤其是20岁、30岁左右的年轻人，对自己眼睛的重视程度明显不足。事实上，保护视力是终身的功课。专家提示，近视也要随访，切莫等到有明显视力变化时才引起重视。

专家特别介绍了近视眼预防要点如下：

- 认识并处理好三个危险因素：危险年龄——生长发育期；危险时刻——午后黄昏时；危险劳作——长时间近距离用眼。
- 放松调节，经常远眺。
- 降低眼压，眼球按摩。
- 合理营养，不可偏食。
- 适当锻炼，充足睡眠。
- 定期检查视力，及时了解视力状况。

本报记者 施捷 通讯员 贾霜霜

## S6沪翔高速公路明晚通车

### 嘉定区新增一条与外环相接主干道

胜辛路至永盛路之间设主线收费广场，向东接入外环线北环与西环的相交点，途经嘉定、宝山两个区，全长11.77公里。这条高速公路的建成，意味着新增一条嘉定区与外环相接的主干道，S5沪嘉高速和宝

安公路也将得到“解放”。

沪翔高速公路交通管理措施为：全天禁止行人、非机动车(含残疾人专用车)、摩托车(含轻便摩托车)、后三轮机动车、电瓶车、农用运输车、全挂牵引车、拖拉机、轮式

专用机械车、拖带全挂车的汽车、教练车、悬挂试车号牌车辆通行。主线最高时速为100公里，最低时速为60公里。任何车辆非紧急情况不得中途停车。限高5米，禁止载重超过40吨的车辆通行。

## 埃博拉病毒致672人死亡 口岸要严查 在非要防护

本报讯(记者 马亚宁)令人谈之色变的埃博拉病毒疫情今年自2月在几内亚暴发以来，已经迅速蔓延至利比里亚等其他3个西非国家，导致672人死亡，这是自1976年该病毒首次在刚果出现以来最严重的一次。中国国家质检总局近日下发公告，要求各地口岸检验检疫局严防境外埃博拉病毒病、中东呼吸综合征、脊髓灰质炎疫情传入中国。对来自非洲等疫区的航班要开展重点查验。

据世界卫生组织报告，埃博拉病毒主要通过野生动物传播，如黑猩猩、大猩猩和蝙蝠等。在人类之间，埃博拉病毒通过直接接触感染者的体内分泌物传播，包括呕吐物、唾液或排泄物。通过空气传播的可能性不能完全排除。

我国外交部提醒，在尼日利亚的中国公民应关注埃博拉病毒病疫情，加强自我防护。

### 体彩公告

排列3第14202期  
中奖号码:4 7 5  
直选 4824注 1000元  
组选六 14869注 166元

排列5第14202期  
中奖号码:4 7 5 5 3  
直选 8注 100000元

七星彩第14087期  
中奖号码:1 1 8 9 1 0 1  
一等奖 0注 0元  
二等奖 15注 22309元  
三等奖 332注 1800元  
四等奖 3900注 300元  
五等奖 36493注 20元  
六等奖 401843注 5元

### “探亲媳妇”收健康礼包

昨天，一项关于“探亲媳妇”的特别援助项目在沪启动。“宅医送”医疗服务队携手上海南浦妇科医院，将健康体检大巴开进大虹桥建设工地，为50位暑期探亲的农民工媳妇送来包含十三项妇科体检、各类健康指导手册和常用药品在内的健康礼包。

本报记者 孙中钦 摄影报道

| 中国福利彩票                  |           |          | “双色球”全国开奖公告第2014086期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
|-------------------------|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|------|------|----|-----|-------|-----|---|------|-----|------|------|-------------------|--|--|----------|--|--|------|-----------|--|------|---------|--|------|--|--|
| 一、本期投注总额为 342885520 元   |           |          | 二、中奖号码:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 红色球号码                   |           |          | 蓝色球号码                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 14 02 12 10 04 30       |           |          | 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 三、中奖结果:                 |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 奖等                      | 中奖注数      | 每注金额     | 中国福利彩票发行管理中心                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 一等奖                     | 6         | 8140814元 | <div>“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告</div> <div>开奖日期 2014年7月29日</div> <div>◆天天彩(选3)</div> <div>销售期号 第2052期</div> <div>(全国3D第2014202期)</div> <div>中奖号码 6 2 7</div> <div>中奖情况</div> <table><tr><td>类型</td><td>中奖注数</td><td>每注奖额</td></tr><tr><td>直选</td><td>939</td><td>1000元</td></tr><tr><td>组选3</td><td>0</td><td>333元</td></tr><tr><td>组选6</td><td>3091</td><td>166元</td></tr><tr><td colspan="3">本期投注总额 1421256 元。</td></tr><tr><td colspan="3">◆天天彩(选4)</td></tr><tr><td>销售期号</td><td>第2014202期</td><td></td></tr><tr><td>中奖号码</td><td>8 1 7 2</td><td></td></tr><tr><td>中奖情况</td><td></td><td></td></tr></table> |  |  | 类型 | 中奖注数 | 每注奖额 | 直选 | 939 | 1000元 | 组选3 | 0 | 333元 | 组选6 | 3091 | 166元 | 本期投注总额 1421256 元。 |  |  | ◆天天彩(选4) |  |  | 销售期号 | 第2014202期 |  | 中奖号码 | 8 1 7 2 |  | 中奖情况 |  |  |
| 类型                      | 中奖注数      | 每注奖额     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 直选                      | 939       | 1000元    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 组选3                     | 0         | 333元     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 组选6                     | 3091      | 166元     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 本期投注总额 1421256 元。       |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| ◆天天彩(选4)                |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 销售期号                    | 第2014202期 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 中奖号码                    | 8 1 7 2   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 中奖情况                    |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 二等奖                     | 147       | 160245元  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 三等奖                     | 1304      | 3000元    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 四等奖                     | 69738     | 200元     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 五等奖                     | 1273037   | 10元      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 六等奖                     | 8639901   | 5元       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
| 四、奖池资金累计金额 321991524 元。 |           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
|                         |           |          | <div>类型</div> <div>中奖注数</div> <div>每注奖额</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |
|                         |           |          | 上海市福利彩票发行中心                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |    |      |      |    |     |       |     |   |      |     |      |      |                   |  |  |          |  |  |      |           |  |      |         |  |      |  |  |

中国工商银行邀您关注空气质量 注意天气冷暖

(数据由中国工商银行官网今日8:00提供)

### 今日黄金·外币牌价

| 交易单位  | 银行买入价  | 银行卖出价  |
|-------|--------|--------|
| 人民币/克 | 257.65 | 258.45 |

| 货币 | 交易单位 | 现汇买入价  | 现钞买入价  |
|----|------|--------|--------|
| 美元 | 100  | 616.90 | 611.96 |
| 日元 | 100  | 6.0342 | 5.8616 |
| 欧元 | 100  | 826.21 | 802.58 |

### 上海明日部分区县温度预报

|      |        |     |        |
|------|--------|-----|--------|
| 徐汇区  | 27~33℃ | 奉贤区 | 27~32℃ |
| 闵行区  | 27~33℃ | 松江区 | 27~33℃ |
| 嘉定区  | 27~32℃ | 金山区 | 27~32℃ |
| 宝山区  | 27~32℃ | 青浦区 | 27~32℃ |
| 浦东新区 | 27~32℃ | 崇明县 | 26~32℃ |

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

### 长三角城市

|    |       |        |
|----|-------|--------|
| 南京 | 多云转阴天 | 27/33℃ |
| 扬州 | 多云    | 26/33℃ |
| 泰州 | 多云    | 26/32℃ |
| 镇江 | 晴天转多云 | 26/32℃ |
| 南通 | 多云    | 26/33℃ |
| 常州 | 多云    | 27/33℃ |
| 无锡 | 多云    | 26/34℃ |
| 苏州 | 晴天转多云 | 27/34℃ |
| 湖州 | 多云转晴天 | 26/33℃ |
| 嘉兴 | 多云    | 27/33℃ |
| 绍兴 | 多云    | 27/35℃ |
| 杭州 | 多云    | 26/34℃ |
| 舟山 | 多云转阵雨 | 26/31℃ |
| 宁波 | 多云    | 27/33℃ |
| 台州 | 多云转阵雨 | 27/32℃ |
| 温州 | 多云    | 26/36℃ |

### 世界部分城市

|      |        |        |
|------|--------|--------|
| 伦敦   | 小雨转多云  | 14/25℃ |
| 巴黎   | 小雨转晴天  | 15/24℃ |
| 法兰克福 | 中雨转小雨  | 18/25℃ |
| 罗马   | 小雨转雷阵雨 | 18/27℃ |
| 雅典   | 晴天     | 25/32℃ |
| 莫斯科  | 多云转小雨  | 17/30℃ |
| 卡拉奇  | 小雨转阴天  | 28/34℃ |
| 东京   | 晴天     | 24/32℃ |
| 曼谷   | 多云转雷阵雨 | 26/33℃ |
| 新加坡  | 小雨转阴天  | 25/29℃ |
| 河内   | 小雨转阴天  | 26/33℃ |
| 开罗   | 晴天     | 24/36℃ |
| 旧金山  | 多云转小雨  | 16/24℃ |
| 纽约   | 晴天     | 18/26℃ |
| 悉尼   | 多云转晴天  | 14/20℃ |
| 首尔   | 小雨     | 22/30℃ |

### 今日天气

7月30日 周三

## 上海

27~34℃

晴天转多云,东南风3-4级

昨天温度实况 27.0~34.4℃

### 空气质量指数

AQI 28/优

PM2.5 18.6微克/立方米

(上海环境热线截至上午10时)

### 日照指数

2级/中等

(适当防护)

### 感冒指数

1级

(不易感冒)

### 晾晒指数

上午3级(不太适宜)

下午3级(不太适宜)

### 空气湿度

今夜90%

明日55%

|              |           |              |              |            |            |
|--------------|-----------|--------------|--------------|------------|------------|
| 7月31日周四      | 8月1日周五    | 8月2日周六       | 8月3日周日       | 8月4日周一     | 8月5日周二     |
| 多云,午后局部地区有阵雨 | 多云到阴有时有阵雨 | 多云到阴有时有阵雨或雷雨 | 多云到阴有时有阵雨或雷雨 | 多云局部有阵雨或雷雨 | 多云局部有阵雨或雷雨 |
| 27~32℃       | 27~31℃    | 26~31℃       | 27~32℃       | 27~34℃     | 27~34℃     |