

市中医院医生支招上班族科学护眼 工位“微改造”守护职场明眸

□记者 李晓旭

6月5日是第31个全国“爱眼日”。长时间伏案紧盯电脑、闲暇刷屏玩手机，眼干酸胀、视物疲劳、频繁眼皮跳动，已成众多上班族的通病。针对职场人群高发的眼部问题，舟山市中医院眼科副主任姜东结合临床诊疗经验，为上班族带来一套实用“爱眼经”——从工位布置到日常用眼细节，给出一套简易可行的护眼方案。

干眼视疲劳高发 乱滴眼药水不可取

“上班族每天上班看电脑，回家看手机，眼睛几乎没有‘喘息’的机会。”姜东医生指出，双眼缺少休息间隙，极易诱发视疲劳与干眼症，轻则眼胀、眼睑抽动，重则造成近视度数加深。夏季高温闷热，病菌繁殖快，结膜炎发病率攀升，日常勤洗手、注重眼部卫生尤为重要。

不少上班族在眼睛不适时习惯滴眼药水，但姜东提醒，选购眼药水首先要看是否含防腐剂。“建议挑选不含防腐剂的产品，比如德国海露品牌的玻璃酸钠滴眼液，对缓解干眼症比较友好。”针对视疲劳，他则推荐德国施图伦眼药水，“这款含有部分中药成分，提取浓度较高，对于缓解疲劳效果不错。”不过他也强调，眼药水只能辅助缓解，改变用眼习惯才是根本。

绿植、绿屏护眼基本没用 远眺、蒸汽更靠谱

不少上班族偏爱设置绿色电脑壁纸、桌面摆放绿植护眼，姜东纠正了这一常见误区，“这基本没用。防止近视加深和干眼症的核心是远眺，让眼球肌肉得到放松和锻炼，而不是看绿色。”

姜东提出工位改造实用技巧：办公室电脑应与眼睛保持适当距离，周围光线柔和一些。相比绿植，桌面添置

加湿器更能改善干眼。他自己有一套办公护眼“土办法”：桌上常备一杯热水，感觉眼睛干涩时，就用热水冒出的蒸汽熏一熏眼睛，这样会舒服很多。办公室如果可以午休，戴上一个蒸汽眼罩睡一觉，不仅能缓解身体的疲劳，更能缓解视疲劳。

“看手机是近距离，看电脑是中距离，看窗外是远距离。”他解释，不同距离交替用眼，才能让睫状肌得到调节。上班族可以每工作45分钟，特意站起来走到窗边远眺5分钟，这才是真正有效的眼部放松。

关灯刷手机隐患大 青光眼高危人群需留意

不少人习惯睡前关灯后继续刷手机，姜东特别警告，这一习惯对眼睛的伤害远超白天。“黑色光线下，瞳孔会散大以吸收更多光线，人不得不更费力地看清屏幕，如果本身有青光眼家族史，极易诱发急性青光眼。”他建议，即使不能放下手机，也最好每隔一会儿就闭目休息几秒钟，这个小动作就能有效缓解视疲劳。

姜东总结，上班族护眼其实可以记住几个简单易行的要点：桌上放一杯热水熏蒸眼睛，每45分钟起身远眺，工位旁备一个加湿器，夜晚玩手机务必开一盏灯。爱眼不止局限爱眼日，把护眼细节融入日常，从小改造工位做起，守住清晰视界。

今年嵊泗投入390万元 往家门口渔场投优质鱼苗



□记者 王艳 胡园园
通讯员 付英杰 文/摄

本报讯 6月5日上午，嵊泗县2026年度渔业资源增殖放流活动顺利举行，集中投放了一批大黄鱼、黑鲷、褐菖鲉等本土优质水产苗种，用实际行动修复近海海域生态环境。

依托“生态立县”发展定位，嵊泗常年常态化实施渔业增殖放流。2024至2025两年间，全县累计投放鱼虾蟹

贝等十余类水生苗种26.588亿单位，其中2025年单年投放苗种达14.1亿单位。持续多年的生态养护落地见效，辖区近海大黄鱼、曼氏无针乌贼等传统渔业资源储量明显回暖，近海渔场资源稳步提升，实现海洋生态提质、渔民渔业增收的双向效益。

今年，嵊泗县统筹财政资金390万元用于增殖放流，目前已在嵊泗海域投放海蜆苗种9.4亿单位、曼氏无针乌贼受精卵1930.839万单位。

阳光热线·独立观察

精管细治护航夜间经济 留住夜市人间烟火气

一座城市夜间经济的蓬勃发展，离不开常态化、精细化的城市管理托底保障。

市民反映：沈家门新街夜市丰富了本地居民和游客的夜生活，但随着夜市人气越来越旺，由此带来的各类管理问题日益显现：车辆违停、部分小吃摊环境卫生不达标。他希望相关部门拿出治理举措，在保留夜市烟火气息的同时，规范夜市经营秩序。

部门回应：记者联系到沈家门街道办事处，相关负责人反馈，张先生所反映的问题街道已经密切关注。新街夜市人流高度集中，夜间经营时段确实存在车辆违停现象。对此，街道城管中队将联合交警、公安开展联合巡查，在夜市经营高峰加大违停查处力度，严控机动车驶入夜市核心区域，确保公共通道畅通。

针对小吃摊环境乱象，相关负责人介绍问题来源于两方面：部分签约商户未严格遵守经营管理条例，外加一批游离在统一管理外的流动摊贩。目前，新街夜市核心区块由普陀交旅集团统一运营。街道已督促运营方压实主体责任，对正规摊位超时经营、占道摆放、随意丢弃垃圾等违规行为依规处置；针对夜市外围无备案流动摊贩，街道将统筹城管、市场监管开展联合综合治理，全方位净化夜市及周边环境。

记者手记：

烟火气与整洁有序并非对立面，唯有以常态化监管纠乱象，以科学化施策优服务，以责任化管理补短板，才能让夜市既有源源不断的人气，更有干净有序的环境。

阳光热线·焦点快评

回应群众乘船出行痛点 半升洞客运站启动全面服务升级

此前有市民反映，半升洞码头前往普陀山的乘船出行体验有待提升：购票候船动线规划不合理、船票信息标注不全、航班指引模糊等问题，给旅客出行带来诸多不便。接到群众诉求后，相关管理部门表示，除立刻落实专项整改外，码头还将启动全域服务提质升级行动。

《阳光热线》特约点评员，舟山市律师协会副会长、浙江六和舟山律师事务所主任王良平点评：全新的半升洞客运码

头投用后，购票、候船的硬件环境得到显著改善。但群众反馈的动线设计、指引标识等问题，暴露出码头在旅客疏导流程设计上仍存在短板。客运码头建设运营的根本目的，是为旅客打造舒心顺畅的出行体验。流程设计上的疏漏，反而增加旅客出行麻烦，拉低整体出行感受。当前码头硬件设施已基本成型，管理方应当把优化服务软实力作为工作重点，逐项补齐服务细节短板。

整治“数字泔水”，守护青少年网络成长净土

今年以来，“数字泔水”成为网络热议词汇。该词原本指代餐厨废弃垃圾，现特指网络上逻辑空洞、毫无信息价值的低质内容。以AI批量生成内容为代表的各类“数字泔水”持续泛滥，不断侵蚀作为“数字原住民”的未成年人，从根本上干扰青少年认知构建与逻辑思维培育。

《阳光热线》特约点评员，浙江海力生集团副董事长王加斌点评：如今“数字泔水”已经渗透各大网络平台。人工智能技术推动社会发展具备不可替代的正向价值，却也催生了AI低质内容泛滥的乱象。部分海

外国家已出台法规，限制未成年人网络使用时长；国内也早已出台管理规定，禁止未成年人进入线下网吧。但当下智能手机全民普及，线上网络监管的法律边界亟待法律从业者深入研讨。依靠AI生成内容门槛极低，不少自媒体从业者为了博取流量，大批量炮制无营养低质内容，这对网络内容监管工作提出全新挑战。如何完善平台内容审核机制、阻断不良内容传播渠道，是监管部门眼下急需破解的难题。随着“数字泔水”危害日益凸显，针对AI劣质内容泛滥的专项管控政策，也将加速落地。

《阳光热线》节目播出时间及平台

《阳光热线》节目由舟山市人大常委会办公室与舟山市新闻传媒中心联合主办。

每周一至周五8:00-9:00，FM99.8舟山新闻综合广播、FM97舟山交通音乐广播、竞舟APP、“舟山交通97”视频号、抖音平台同步融媒直播。