

怕光、流泪、眼发红…… 最近红眼病有点多

医生提醒,保持良好的用眼卫生习惯很重要

本报记者 李思璇

眼睛发红怕光流眼泪,眼皮红肿……这可能是红眼病的症状。

日前,记者走访下沙多家医院获悉,近段时间红眼病的就诊量比平日多了不少。医生提醒市民,要勤洗手不揉眼,一旦患上红眼病应尽早就医。

近日,红眼病患者明显增多

昨天上午,在邵逸夫医院下沙院区眼科,孔先生红着左眼告诉记者:“上周开始左眼就痒,忍了两天,周末开始发红,看东西也模糊,家里眼药水用过,没

效果,所以来医院了。”

在就诊等候区,大学生陈凯告诉记者,前一天发现眼里有血丝,去药店买了眼药用上,不见好转,来

医院检查被告知患上红眼病。

记者获悉,近日,不少人的眼睛出现“气候不服”情况,红眼病患者明显增多。

医生支招:勤洗手忌揉眼

邵逸夫医院下沙院区眼科主任医师陈颖告诉记者,红眼病是指传染性结膜炎,是一种急性传染性眼炎,主要通过接触传染,如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把、公用物品等。

这个病症发病急,一般在感染细菌1-2天内开始发病,多数为双眼发病,传染性强。

秋季气温变化大,容易致人体免疫力下降,使红

眼病有机可乘,尤其是学校、工厂等人群聚集的地方更易爆发。

眼下正是红眼病的多发期,我们该如何预防呢?

陈主任支招说,要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不要用手揉眼睛;不与别人共用毛巾或个人卫生用品,不接触患者用过的洗脸用具、手帕及治疗使用过的医疗器具;不与他人共用眼部药物、眼部化妆

品和其他可能接触眼部的药品或用品。

在流行期,尽量少去人群密集的公共场所,公用水龙头、电梯扶手、门把手、电话、用具、玩具等要注意擦拭消毒。

接触电脑键盘后要洗手,切忌揉眼、搓脸。

如果不慎感染上眼病,应及时就医,按医嘱用药,防止眼部并发症发生。

秋果大量上市 柚子柿子成新宠

进入秋季后,下沙的水果市场,柿子、橘子、石榴成了销售主流。走访下沙大大小小的果品市场和水果店,除了苹果、香蕉等一年四季都能见到的常客外,曾经占据半壁江山的葡萄、桃子已经不多,卖得最好的是柿子、橘子、石榴等秋季水果,价格也很亲民。

在高沙路上一家水果店,摆满了各种热销水果。店主老陈一脸灿烂地告诉记者,苹果、橘子和香蕉等水果丰产,因此价格很亲民,整体比去年便宜了三成左右。柑橘类水果是当下挑大梁的,目前市场上四十多种水果,柑橘类占约四分之一。从店内的销售情况来看,橘子、橙子等销量占总销量近一半,人气高。

肉多清甜的柚子受到市民欢迎,价格才三四元一斤,现在市面上的柚子水分更多。正在一旁挑选的李女士说:“家人很爱吃柚子,汁水多,吃了还不上火。”店老板在一旁建议道,选柚子时,最好用手轻轻掂一掂柚子的重量,稍重一点的,含水量会多点,味道就好一些。

几乎每家水果店里都摆出了红红软软的柿子。当下正是本地柿子大量上市的时候,销售情况很好,在果品批发市场整箱批发的话,近三元一斤就可以买到。“大部分人喜欢本地柿子,买的人很多。”销售人员表示,不少顾客一次性不会买太多,主要是顾忌柿子性寒,不适合吃太多。

本报记者 胡师睿

如何写商业计划书 周五可以去普乐士创客空间听一听

对于不少创业者而言,拿到投资是非常重要的,而商业计划书能让投资人产生兴趣。一份高大上的商业计划书怎么写?

本周五下午两点,新加坡科技园5

幢1楼星普乐士创客空间,将举办一场主题为“如何写好商业计划书”的沙龙。在为了写商业计划书而焦头烂额的你,赶紧报名参加吧。

本报记者 胡师睿



问:衣服没有穿坏的,都是被洗坏的。最近苦恼的就是,一些新衣服洗过之后,都变了样,心疼啊。不同种类的衣服有没有清洗频率的规定呢?

答:的确,每种衣物都有个最佳清洁周期,洗得过频会加快衣物的磨损,清洗不及时又会引起细菌滋生,带来健康风险。那么各类衣服到底应该怎么洗呢?

T恤、贴身运动服、袜子及丝绸衣物:这类衣服最好做到每次一洗。洗袜子的水温不宜超过40℃,否则袜子会缩水、硬化。丝绸耐光性能差,所以不要在阳光下曝晒,最好放在阴凉通风处晾干。

文胸:文胸不能连续穿两天以上,因为肩带等需要24小时左右的回弹时间,如果连续穿会缩短文胸寿命。但是文胸每天洗也好,建议多准备几件文胸换着穿,当一件穿着3~4次后,就应该清洗了,因为贴身衣物容易沾染皮肤及汗液,清洗时,建议使用肥皂,冷水手洗,不要用力拧或搓,以防变形,平铺晾干。

睡衣:穿3~4次后洗最适合。清洗时最好使用冷水手洗,并放在阴凉处晾干,否则阳光会令睡衣变质、变黄。

牛仔裤:穿4~5次后。过度清洗可能会导致牛仔裤掉色或磨损。注意了,清洗时将牛仔裤翻过来用冷水洗,然后悬挂在阴凉处晾干。

羊毛衫:穿6~7次后。清洗时记住“温、揉、挤、吸、摊”五个字,即29℃温水洗涤,快速轻揉2~5分钟,漂洗干净后挤掉水分,用毛巾吸干,摊平晾干。

羽绒服、羊绒大衣、皮衣:一季度1~2次。多数冬装可以在冬季结束时清洗一次。清洗羽绒服时,应先用冷水浸泡20分钟,然后加入中性洗涤剂,再用软毛刷轻轻刷洗。羊绒大衣建议干洗。皮衣如果没有明显脏污,拿一块布沾苏打水轻轻擦拭后风干即可,但如果发现皮革上的霉斑或污渍无法去除,最好送去干洗。

本报记者 王舒畅