

# 守护老年人的“睛”彩世界

每年的6月6日是我国法定的“爱眼日”，今年已是第28个全国爱眼日，宣传主题为“关注普遍的眼健康”，着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群。当下，守护老年人的“睛”彩世界已迫在眉睫。

**当心老年性黄斑变性**

几天前，老黄前往石狮市总医院体检时被告知患有老年性黄斑变性，所幸的是在医生进一步检查后发现，老黄的病情属于干性黄斑变性，只需要定期做眼底体检，注意健康饮食和生活调养即可。

记者上网查找资料后发现，目前，老年性黄斑变性已是我国老年人致盲的主要原因之一，粗略统计我国有3000万左右的老年性黄斑变性患者。什么是老年性黄斑变性？顾名思义是指发生在老年人（多发生在50岁以上）的黄斑疾病，随着年龄增加，发病率也在逐渐升高。发病过程中，老年人不痛不痒，但会造成严重视力损害，好比一个“小偷”，悄悄地夺走老年人的视力。而这种被“偷”走的视力有可能无法恢复。

石狮市总医院五官科医生指出，老年性黄斑变性分为干性和湿性两类，其中90%的致盲性老年黄斑变性都是由湿性老年黄斑变性引起的。如果在医院确诊为老年性黄斑变性，

且为干性黄斑变性，建议采取前述医生建议的预防措施，可延缓进展。若是湿性黄斑变性，首选治疗方法是眼内注射药物（俗称“眼睛打针”）。该治疗方案安全有效，操作简单，患者的痛苦小，疗效得到临床肯定。如果湿性黄斑变性未得到及时治疗，会因黄斑区严重疤痕形成，导致患者中心视力完全丧失。因此，早期发现湿性黄斑变性，及时眼内注射治疗是改善视力的关键。

**老花眼不容小觑**

许多老年人认为视力下降是年老的正常现象，无须重视。比如，有的老年朋友在眼睛老花之后，强撑着不戴眼镜，或不验光随便在路边买一副现成老花镜直接戴，殊不知这样做，久而久之会伤害视力及眼部健康，最终得不偿失。

据石狮市总医院五官科医生介绍，不同的人视力状况不同，眼花之后强撑着不戴眼镜，会加剧眼睛亚健康，容易引起疲劳不适、度数加深。而不验光，直接凭年龄和感觉买成品老花镜戴，一旦眼镜度数、瞳距等参数与实际视力状况不符，也会加速眼睛的损伤速度。因此，中老年人若出现老花眼症状，一定要到正规的视光机构验光配镜。只有根据自己的视力状况、用眼需求、生活习惯等一对

量身定制的眼镜，戴着才会更加清晰和舒适。

另外，有的老年人感觉眼睛看东西模糊或不舒服就会自行使用眼药水，这样做不仅会耽误病情，还会增加药物性角膜炎的发病率。值得一提的是，年轻人在生活中一定要留意父母视力的变化，白内障引起的视力下降是无痛、渐进的，特别是有近视或远视的老人，原来度数合适的眼镜变得不清楚了，这也可能是白内障发展的早期表现，发现问题应及时到医院就诊。

**夏日防晒 老人出门最好戴太阳镜**

在很多老年人看来，夏天戴个太阳镜是追赶时尚的年轻人的事。但事实上，夏季防晒对于老人来说也十分重要，可有效预防某些眼部病变的发生。

夏天过量的紫外线直射双眼，可引起角膜水肿，出现流泪、疼痛等症状从而严重影响视力。另据国外权威的眼科学杂志报道，长时间在阳光下暴晒会提早引发“老年性黄斑病变”，后者是引起中老年人视力下降的主要因素之一。而且对于有白内障、角膜炎、结膜炎、视网膜脱落等眼疾的患者来说，戴上太阳镜能帮助疾病的恢复，炎炎夏日带来足够的清凉和保

护。

老年人在选择太阳镜时，最好选用可阻断紫外线的镜片，一定要细看标识，并不是价越高就能提供更强的保护。在不同场合，老人可以选择不同的太阳镜。例如钓鱼时应该选择偏光镜，可以消除来自四面八方的强光，使视野更加清晰。老人到郊外爬山时，可以选择灰色、茶色太阳镜，防紫外线功能最好。

戴太阳镜也有一些注意事项。过马路或到背阴处，要及时取下太阳镜，因为从亮处到较暗处，或到车集中处，眼睛有个适应过程，容易导致眼花看不清，此时应及时取下太阳镜，比较安全。戴太阳镜的时间不宜过长，每戴一两个小时建议摘下休息一会，轻轻按摩眼周，否则容易出现头痛、烦躁、视野模糊等症状，甚至导致视力下降。老人晶体老化膨胀，不能长时间戴太阳镜，否则会引起虹膜根部堆积，造成房水流出受阻，眼压增高。另外，有青光眼、视网膜炎、色盲、夜盲症的老人不适合戴太阳镜。

除了用太阳镜保护眼睛外，还需注意的是，紫外线在上午10时到下午2时达到最大强度，此时应尽量减少外出，或去会反射光线的地方，如水边、沙滩，这些地方会增加光线投射到眼部的机会。

## 银龄风采

### 夏日赛事热 银发显身手



本报讯 昨日，记者从石狮市老体协获悉，在2023年泉州市老年人气排球交流活动中，石狮代表队夺得第三名。

据悉，本次气排球交流活动吸引了20支代表队参加比赛。石狮队由张德伟任领队兼教练，队员由陈文绍、陈华荣等7人组成。在小组赛，石狮队分别战胜南安、台商、泉港3支队伍，并以小组第一进入第二阶段比赛。最终经过5天48场的激烈角逐，泉州市直机关队、晋江队、石狮队获得男子组前三名。

本次比赛由泉州市老年人体育协会主办，泉州市直机关老年人体育协会、泉州市老干部活动中心、泉州市老年人体育工作中心承办。按照年龄规定，男队员年龄60岁至70岁（即1963年12月31日前至1953年1月1日以后出生者），女队员年龄55岁至70岁（1968年12月31日前至1953年1月1日以后出生者）。另外，为发现和储备优秀老年运动员，允许每队2名运动员年龄放宽3岁。

（记者 刘晓娟 通讯员 杨思伟）

### 石狮代表队荣获乒乓球优胜奖

本报讯 近日，一场“乒乓有形 快乐无限”老年乒乓球交流赛在泉州市老年活动中心举行。来自泉州市直老体协、泉州师院、石狮、惠安等15支代表队百余名老年乒乓球爱好者齐聚一堂，“乒”力全开。

比赛首日，由本次比赛的副裁判员主持开幕式并宣布比赛开始。运动员、裁判员们各就各位，比赛正式拉开序幕，五台球桌同时开始争夺。

比赛现场，选手们神情专注、奋勇拼搏、斗志昂扬，纷纷拿出各自的“拿手绝活”，发球抢攻、上步搓球、侧身进攻、扑闪腾挪……白色的小球在空中

划出一道优美的弧线，将乒乓球球技展现得淋漓尽致。特别是到了决赛，高手对决，再次将比赛推向高潮，运动员们宝刀未老、风采依旧，充分展现了乒乓球运动的魅力和拼搏向上的体育精神。精彩的比赛，博得了现场观众此起彼伏的喝彩声和掌声。

经过激烈角逐，石狮代表队以排名第六的成绩，摘得优胜奖。本次交流赛本着“公开、公平、公正”的原则，全体选手、裁判员大力发扬体育精神，赛出水平、赛出风格、赛出友谊，共同呈现了一场健康、快乐的精彩赛事。

（记者 刘晓娟 通讯员 杨思伟）



### 慢病管理零距离 下乡义诊暖老人心

本报讯 6月8日，祥芝镇湖西“党建+”邻里中心、湖西村老年学校联合祥芝镇卫生院，开展以“慢病管理零距离、下乡义诊暖老人心”为主题的家庭医生签约义诊活动。

活动中，义诊医生为湖西村辖区内高血压、糖尿病患者进行免费量血压、测血糖以及身体检查，并耐心解答前来就诊群众提出的各种问题。义诊期间，还为签约家庭医生的村民进行体检与报告

解读，并开展健康知识教育讲座，对村里老人开展家庭护理指导和健康宣教。

值得一提的是，石狮邮政还联合湖西村“党建+”邻里中心开展老年人集体生日会，给村里过生日的老人送去礼品和祝福，既送健康又送温暖，这场家庭医生签约义诊活动为村民提供有效、方便的基本医疗和基本公共卫生服务，让村民笑得合不拢嘴，赞不绝口。

（记者 邱育钦）

# 第二届联合国人居大会闭幕 通过“人人享有可负担住房”等决议

新华社内罗毕6月9日电 第二届联合国人居大会9日在肯尼亚首都内罗毕的联合国人类住区规划署（人居署）总部闭幕。大会通过关于“人人享有可负担住房”等多项决议和决定。

联合国人居署执行主任迈穆娜·穆赫德·谢里夫在闭幕式记者会上说，来自137个国家和

地区的3416名代表出席本届大会，另有1000名代表线上参会。与会代表一致通过一项关于“人人享有可负担住房”的决议，这是本届大会取得的里程碑式成就。根据该决议，联合国将组建一个政府间专家工作组，研究可负担住房问题。此外，还将建立一个平台来收集、整合住房数据，以更好地了解住房需求和现

存差距。

本届大会5日开幕，主题为“通过包容和有效的多边主义实现可持续的城市未来：在全球危机时代实现可持续发展目标”。大会共通过10项决议、5项程序性决定和一项部长级宣言，涵盖智慧城市、非正规住区和贫民窟改造、加强城市化与气候变化适应力的联系、可持续发展目

标本地化、城市规划和可持续基础设施、建立人类住区复原力框架等内容。

大会还宣布，将于2024年11月4日至8日在埃及首都开罗召开第十二届世界城市论坛。该论坛每两年召开一次，是关于全球可持续发展的关键会议。

本届大会期间，联合国人居署还将与中国住房和城乡建设部、

上海市人民政府共同举办了以“打造多元合作和知识分享平台，推动城市落实可持续发展目标”为主题的边会，旨在为城市提供可靠的数据衡量工具以及最佳实践案例，助力实现可持续发展目标。

联合国人居大会每四年召开一届，首届大会于2019年5月27日在内罗毕召开。

划出一道优美的弧线，将乒乓球球技展现得淋漓尽致。特别是到了决赛，高手对决，再次将比赛推向高潮，运动员们宝刀未老、风采依旧，充分展现了乒乓球运动的魅力和拼搏向上的体育精神。精彩的比赛，博得了现场观众此起彼伏的喝彩声和掌声。

经过激烈角逐，石狮代表队以排名第六的成绩，摘得优胜奖。本次交流赛本着“公开、公平、公正”的原则，全体选手、裁判员大力发扬体育精神，赛出水平、赛出风格、赛出友谊，共同呈现了一场健康、快乐的精彩赛事。

（记者 刘晓娟 通讯员 杨思伟）

## 国际视窗 英国前首相约翰逊因“聚会门”丑闻辞去议员职务

新华社伦敦6月9日电 英国前首相约翰逊9日宣布辞去议会下院议员职务。这一决定与他因“聚会门”丑闻误议会有关。

“聚会门”指英国首相府和其他政府办公室在2020年和2021年新冠疫情期间多次违反防疫规定聚会的丑闻，也是促使约翰逊去年7月被迫辞去首相职务的原因之一。

丑闻曝光后，约翰逊一度否认违规，称当时误以为是工作活动。议会下院特权委员会自去年开始调查约翰逊是否就“聚会门”曾对议会撒谎，今年3月宣布收到约翰逊交付的材料，在这些材料中他承认误导了议会，但否认蓄意为之。

约翰逊在宣布辞去议员职务的声明中称，特权委员会未能证明自己误导议会是故意为之，却决心要采取行动将他逐出议会。

约翰逊自2001年起出任下院议员。按英国媒体的说法，特权委员会有权建议约翰逊暂停履行议员职务，而暂停履职10天以上可能将触发其所在选区的补选。

## 哥伦比亚政府与反政府武装签署临时停火协议

新华社哈瓦那6月9日电 哥伦比亚政府与反政府武装“哥伦比亚民族解放军”在古巴首都哈瓦那举行的第三轮和谈9日结束，双方签署了临时停火协议。

本轮和谈5月2日开始。根据达成的协议，哥政府与“哥伦比亚民族解放军”将于7月6日停止相互进攻，8月3日起全面实施临时停火，为期180天。双方将寻求在2025年5月前彻底结束战争。

哥伦比亚总统佩特罗和古巴国家主席迪亚斯-卡内尔等出席了和谈闭幕式。佩特罗说，哥伦比亚必须结束暴力，重建家园，以便让人民过上尊严的生活。他还表示，必须在社会层面讨论政府推动的改革，以保障人民的基本权利和劳动力稳定、土地分配等。迪亚斯-卡内尔鼓励哥伦比亚利用当前的形势实现国家和平。

半个世纪以来，“哥伦比亚民族解放军”一直与政府军处于交战状态。2017年2月，哥政府与“哥伦比亚民族解放军”在厄瓜多尔首都基多正式开始和平谈判。2018年1月，哥政府宣布暂停与该武装的和谈。同年5月，双方在哈瓦那恢复谈判。2019年1月，谈判再次陷入停滞。2022年11月，双方在委内瑞拉首都加拉加斯再次恢复谈判。2023年2月13日至3月10日，双方在墨西哥首都墨西哥城举行第二轮和谈。

## 环球博览 研究：到下个世纪 全球超四分之三的珊瑚或因气候变化患病

澳大利亚新南威尔士大学近日发布的一项研究认为，随着气候变化导致的海洋温度升高，到下个世纪全球超过四分之三的珊瑚或将患病，严重影响海洋生态系统。

与白化不同，珊瑚病是由于珊瑚的免疫系统受到损害而产生，大多数患病珊瑚会死亡。随着珊瑚的死亡，整个珊瑚礁的生态系统都会受到影响。研究人员发现，珊瑚的患病率随着海洋温度的升高而增加。在截至2018年的25年里，全球珊瑚患病率增加了两倍，达到9.92%。这一研究的模型预测，按照目前的升温趋势，在最糟糕的情况下，2100年全球珊瑚患病率将达到76.8%。

领导这一研究的新南威尔士大学生物、地球和环境科学学院博士研究生萨曼莎·伯克表示，珊瑚礁在海洋生态系统中发挥重要作用，同渔业和旅游业的发展也息息相关。珊瑚礁是全球珊瑚死亡和珊瑚礁退化的重要原因，这一研究的模型显示，即使海洋以更保守的速度升温，情况也会继续恶化。这也再次凸显了迅速采取行动减缓气候变暖的重要性。

（新华）



## 印尼官员学者看好RCEP助力区域经济复苏发展

新华社雅加达6月10日电 《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP）日前对东盟10国和澳大利亚、中国、日本、韩国、新西兰等15个签署国全面生效。印度尼西亚官员与学者近期在接受新华社记者采访时表示，RCEP全面生效将加速区域经济一体化进程，推动经贸合作和投资增长，为地区经济复苏和发展增添动力。

印尼贸易部对外贸易政策中心高级官员伊曼纽尔·林加认为，作为全球最大自贸协定，RCEP大幅削减关税和非关税壁垒，降低各成员国贸易成本，便利区域内贸易往来，将有力、有效提升本区域商品和服务贸易规模。

他表示，在部分国家保护主义抬头背景下，RCEP全面生效将提振本地区和经济复苏与发

展的信心，为地区经济复苏和发展增添动力。

印尼智库东盟南洋基金会主席班邦·苏尔约诺表示，RCEP将带来贸易扩大效应、贸易创造效应，增强区域内企业的国际竞争力。RCEP正式生效将给成员国带来巨大经济效益和更高社会福利水平。在班邦·苏尔约诺看来，RCEP还将推动和加速区域内投

## “茶和天下·雅集”活动在多国举行

这是6月3日在卢森堡中国文化中心拍摄的“茶和天下·雅集”活动现场。日前，“茶和天下·雅集”活动在匈牙利、卢森堡、西班牙等国举行。（新华）