

# 配副合适的老花镜

[养生课堂]

邻居张先生才40多岁,看报纸时眼镜已经看不清了。到医院一检查,竟然是老花眼。家人让他配副老花镜,他却硬撑着不配,但看报纸时手伸得越来越远,时间一长还有点头昏,实在受不了,最后到眼镜店随便买了一副。



该戴镜时一定要戴

据专家介绍,年纪大了,眼睛老花,这是正常的生理现象。但眼睛什么时候开始老花因人而异,一般视力正常的人,会在40~50岁左右,眼睛逐渐开始出现老花。而原本远视的人,则往往会根据其远视程度提早老花。深度远视的人,甚至不到40岁,眼睛就已开始老花。但人们总以为只有到五六十岁才有老花的可能。即使一开始视物不清,也认为只是一时疲劳。

专家提醒,如果发现自

己看东西距离需要拉远才清晰,连续近距离阅读半小时已经感到眼睛疲劳,喜欢更亮的灯光等,就应及时配镜。

首次配镜最好验光

不少人贪图便宜,在街头买5元、10元一副的老花镜用。对此专家提醒,太便宜的镜片有可能是工业玻璃,而非光学镜片。由于光学质量没有可靠保障,如透明度不够、视物容易变形,临时应急问题不大,长久配戴则会加重眼睛疲劳,甚至会造成晕眩、恶心等生

理反应。

另外,双眼的屈光度可能有差异,两眼的距离(即瞳距)也要经过精确测量。所以首次配镜最好医学验光,这样不仅可以保证验光的准确性,还可进行初级眼保健。白内障、青光眼、黄斑变性等早期老年眼病,要尽早发现,尽早处理。

老花镜不能一戴到底

专家说,老花镜解决的是看近的问题,目前市场上销售的普通老花镜视觉设计原理仅通过凸透镜聚焦成像的原理,简单完成了视

觉任务的“看清楚”,而没有兼顾完成了视觉的自然、舒适和持久的任务,一般戴20分钟左右就要摘下来。

纽爱适智能老花防护镜可以自动调节焦距、自动匹配瞳距、自动补偿视力,验配的度数比普通老花镜低,达到了控制老花度数上升、防止眼睛疲劳、预防白内障形成、避免中枢神经紊乱与损伤的目的。只要在视觉的2.5米之内,眼睛视物的焦距与瞳距均能自动柔性调节,自然放松地读书、写字、打电脑、做家务、忙工作。

汤如音

## 防便秘适当进食“油水”

防便秘,少不了吃芹菜、菠菜、白菜等粗纤维食物。但有的人天天吃大白菜,便秘反倒加重了。

其实,摄食粗纤维食物的重要性被过分强调的结果就是:天天吃大白菜,天天还便秘。因此,为减少粪便与肠道的摩擦力,便秘者也要吃点牛肉、瘦猪肉、蛋类,特别是炒菜时可多加点烹调油,以起到润滑肠道的功效。当然,粗纤维食物可以吃,但不能只认准一种食物“猛吃”,而应搭配点油脂食物。

有了油脂的润化,还需要水分来软化干结的大便。便秘者要保持充分的饮水

量,每天至少是8~10杯;同时,在喝水上还要讲究一些小技巧来刺激肠道的灵敏度,如每天可先喝点加了盐的蜂蜜水(300毫升),半小时后再喝300毫升的白开水,喝水时注意不能一饮而尽,而是要慢慢地补充,始终保持肠道不缺少水分。既有“油”又有“水”,此时再加上粗纤维食物的刺激,必然能改善便秘的症状。专家提醒说,除了饮食调配外,还应配合养成定时如厕的习惯,有意识地诱导排便。同时要清楚自己便秘的类型,不同的便秘其治疗方法不尽相同,需在医生指导下进行。

白铁南

## 食疗赶走胆结石

胆结石的发病症状表现为:上腹疼痛并放射到肩和背部,且伴有低烧、恶心、呕吐、寒战,甚至伴有黄疸。但有些胆囊结石患者并无症状,也就是所谓的静止型胆结石,患者本人没有任何不适感,却可能因结石长期刺激胆囊壁而诱发胆囊癌,或者表现为患者步入高龄后胆绞痛发作,到这时,往往因为患者脏器功能衰退和诱发其他病变造成身体虚弱,失去最佳治疗机会。

据调查,长期吃油腻、高脂肪食物,经常不吃早

餐、运动少与胆结石的形成密切相关。治疗方面,有胆囊切除和溶石等非手术疗法,外用贴剂鹤寿中清贴通过高浓度药物的渗透作用,强力渗透到肝胆胆部位,清热止痛、疏肝利胆,能溶解并防止胆结石再生。

对于已有胆结石的病人来说,除了应及时治疗外,平时饮食多吃富含维生素A、B、C、E的食物,以利于病变胆道的修复及胆结石的预防;少吃辛辣、油腻等刺激性食物,以减少结石刺激发生胆绞痛的机会。小张



### 商务咨询

商都招商网 同步发布,欲知更多资讯请登录 fl.zhaoshangcn.com  
本栏目由河南华融律师事务所 www.lslfw.com 提供法律支持,法律顾问:臧庶康

使用本栏目信息,请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

### 咨询代理

- ★专业快办公司 66545471
- ★工商注册、代理记账 65136859
- ★省市香港公司注册 63313976
- ★审计汇算年检记账 66068197
- ★低快办公司、注册增资 63806368
- ★快办增值税 13592422238
- ★工商记账、增值税 61315888
- ★财税咨询记账审计 13838267673
- ★欧美韩出国咨询 13733180911
- ★工商注册记账资质 61387099
- ★专办工商 13017670966
- ★专办·快办资质 65035353
- ★快速低价全程注册公司、代理记账 61573369, 67715335, 65023992
- ★鑫汇工商快办省市公司资质 65901419 13203891186
- 注册增资 66183486
- 工商专办 66633005
- 超低工商 67221413
- 工商注册 65158613
- 医疗器械 67926529
- 创想增值税专办
- 出口退税代理记账 63792082
- 审计验资注册记账
- 增值税 15937175266, 13633866652
- 夕阳红
- ★陶然老年公寓(优惠) 68706669
- ★温馨老年公寓 66844192

### 法律服务

- ★省级文明律师事务所 68859698
- ★资深律师赵春生 13017671857
- ★合法快速强劲清债 66939632
- ★快速讨债成功后收费 61988259
- ★威力讨债婚查 13298109997
- ★女侦探所 65090859 婚取取证
- ★快办消防、婚姻调查 65905072
- ★雷励讨债 61950501 婚查成付
- ★急速讨债工程款 13838362294
- ★专业讨债成功后收费 68558995 聘
- ★火速清债成功付费 61286007
- ★婚外寻恋人私人调查 63720846
- ★65560777 专业律师追讨工资
- ★专业清债婚查找人 61365292
- ★专业讨债 69322721 婚姻调查
- ★专业婚姻律师 13939069755
- ★亮剑调查取证追债 66635779
- ★1383711216 刑事资深律师
- ★飞速清债 66220591 合法成付
- ★专业清债寻人婚查 67366229
- ★鹰探调查外遇追债 13333710697
- ★资深律师王东盛 13837181139
- ★依法强劲快速清债 61391911
- ★专业清债婚查找人 61626530
- ★专业清债、调查、取证 66506349
- 邦特调查公司
- 商婚调查取证成功付费 65950393
- 河南离婚服务公司
- 首家 代理快速离婚 代理跨国离婚 代查外遇真相 代谈离婚条件 代打离婚官司 代写离婚协议 代分离婚财产 代订孩子抚养 代除非法同居 代查债权债务 咨询 电话: 69123935/36

### 商务礼仪

- ★商务礼仪、沟通接待 66199958 聘
- ★66603488 公关 66603488(聘)
- ★俏佳人礼仪沟通 61798818 聘
- ★绿茶商务礼仪 65228655 聘女
- ★鑫美商务礼仪沟通 63577238 聘
- ★鸿雁公关礼仪 66620123 聘女
- ★公关接待 66660211
- ★61899918 天使交流沟通公关(聘)
- ★13603865926 魅力时尚礼仪聘女
- ★13253513288 薇薇礼仪模特特聘
- ★沁园春沟通接待 61923962(聘女)
- ★沟通商务公关 61383383(诚聘)
- ★60983939 公关礼仪 60983939

### 招商合作

- ★专业指导股市赢利 65565780
- ★高校餐厅窗口招租 13598426496
- ★天王中药拔罐, 三项国家专利 郑州区县市代理经理 68286560
- ★求资 5-20 万合作年回报 30% 加分分成包 20-100 万以上 65213291
- 抢占地球城
- 每城只招一家代理 010-51196516/7/8, 详见 www.dqccc.com 征城市加盟。

正宗东北参茸土特产品  
迎新春送大礼!送富贵,送健康!

**人参、鹿茸**

品味人生 超低价 团购热线:  
61828021 13373907201

**矫正口吃**

★郑州新伦口吃康复中心 63733162

### 印刷包装

- ★63803893 不干胶无碳彩页纸盒
- ★专业印刷,高档春联 13838057238
- ★67800172 67975723 力勤彩印
- ★快速丝印条幅彩旗 13015539255
- ★彩印 140 元套 67666358 67666368
- ★63695213 创维彩印精印快印
- ★无碳电脑账单 13838302223
- ★局部 UV,条幅 1元/米 68773833
- ★专业印刷电脑打印票 13523589707
- ★佳彩彩印快印专家 65521886

### 印单据报表无碳

- 彩页画册商标 13838146129
- ★郑州铭润贸易有限公司发票丢失,代码0026114101062612 起始号 11224251 终止号 11224300 声明作废。
- ★杜志刚再就业优惠证丢失,省编号 01121992 当地编号 0306020541 声明作废。
- ★因我公司改制故原河南万森设备安装工程有限公司变更为:河南万森建筑安装工程有限公司;原法定代表人刘德志变更为:龚晓飞,特此声明。
- ★河南六合科贸有限公司基本户开户许可证丢失证号 J491005257501 特此声明作废。
- ★丢车启事:河南中油投资发展有限公司车型宝来 1.8T 车号豫 L00888 发动机号 BAE006368 车架号 LFBVA11J23007125 于 1 月 19 日晚在五洲小区丢失特此声明。
- ★河南恒通电梯有限公司基本户开户许可证副本丢失核准号 J4910008555802 声明作废。

### 声明公告

★经股东会决议郑州佳辰图文设计制作有限公司拟申请注销请债权人于本公告发布之日起 45 日内向本公司报债权。

★郑州市第四十七中学收费专用票据 5474763-5474800 丢失声明作废。

**中牟县工商局 听证公告**

当事人:郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户未年检企业

经我局核准登记的郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业,未按规定参加 2005 年度企业年检,其行为违反了《中华人民共和国企业法人登记管理条例》第 24 条、《中华人民共和国公司登记管理条例》第 50 条和《企业年度检验办法》第 5 条的规定。根据《中华人民共和国企业法人登记管理条例》第 30 条、《中华人民共和国公司登记管理条例》第 68 条和《企业年度检验办法》第 19 条的规定,我局拟吊销郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业的营业执照。依照《行政处罚法》第 42 条的规定,郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业有要求听证的权利,请自本公告之日起 15 日内以书面形式向我局提出听证要求,逾期视为放弃听证权利。特此公告。

中牟县工商行政管理局  
2007 年 1 月 22 日  
注:拟吊销企业名单请登陆郑州工商网 www.zzgs.gov.cn 查询或到中牟县工商局办事大厅公告栏查阅。

★郑州市中原区第一建筑工程有限公司税务登记证副本丢失,豫地税郑字 41010275 3864559 声明作废。

★卞秋霞郑房权字第 0201087710, 0201073543 号房屋所有权证遗失,本人声明作废。如有异议,发证机关将予以补发。特此公告

### 中牟县工商局 听证公告

当事人:郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户未年检企业

经我局核准登记的郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业,未按规定参加 2005 年度企业年检,其行为违反了《中华人民共和国企业法人登记管理条例》第 24 条、《中华人民共和国公司登记管理条例》第 50 条和《企业年度检验办法》第 5 条的规定。根据《中华人民共和国企业法人登记管理条例》第 30 条、《中华人民共和国公司登记管理条例》第 68 条和《企业年度检验办法》第 19 条的规定,我局拟吊销郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业的营业执照。依照《行政处罚法》第 42 条的规定,郑州市大中原葡萄酒业有限公司等 726 户企业有要求听证的权利,请自本公告之日起 15 日内以书面形式向我局提出听证要求,逾期视为放弃听证权利。特此公告。

中牟县工商行政管理局  
2007 年 1 月 22 日  
注:拟吊销企业名单请登陆郑州工商网 www.zzgs.gov.cn 查询或到中牟县工商局办事大厅公告栏查阅。

### 遗失声明

郑州江海磨具制造有限公司全国工业产品生产许可证副本丢失,产品名称:陶瓷结合剂砂轮,证书编号: XK06-225-00718,有效期至:2008 年 07 月 03 日,发证日期 2003 年 07 月 04 日,声明作废。

### 减资公告

经新密市文君房产中介有限公司,注册资本由叁拾万元减至壹拾万元,请债权人自本公告发布之日起四十五日内是否请求本公司清偿债务或者提供相应的担保做出决定通知本公司否则本公司将视为没有提出要求,特此公告。

联系人:纪书环 1352655538

### 公告

巴济民身份证号 41010419 2801281030 我在管城回族区管城东街 3 号楼 3 单元 23 号有房产一套房屋所有权证号为 055570 号现欲出售自公告发布之日起 30 日内若无其它利害关系人对上述房产主张产权或提出异议请到郑州市房地产管理局产权处说明,特此公告。