



周口晚报

我们始终和您在一起

我市 60 余件文创精品闪耀深圳文博会

荷花瓷作品《和合共生——献礼 2026APEC》摘得“中国工艺美术文化创意大赛”金奖

► 2 版



科学保护眼睛

临近中考高考，备考学生长时间学习，用眼强度较大，一些学生出现眼干、眼涩、视物模糊等视疲劳症状。眼科专家提醒，过度用眼不仅会降低学习效率，还可能引发视力下降等问题，考生可以科学缓解眼部疲劳，为备考筑牢眼健康防线。

“考生感觉眼睛疲劳时，可试试放松睫状肌，有意识地远眺 3 至 5 分钟。”湖南省妇幼保健院眼科副主任成洋阳建议，每隔一段时间，考生可抬头眺望远方 10 秒，再聚焦书本 10 秒，如此来回循环几次。考生通过主动调节睫状肌的收缩与放松，能缓解睫状肌紧张，效果优于单纯闭眼休息。考生晚上在家休息时可用干净温热毛巾轻敷在闭合的双眼上 1 分钟，能促进眼周血液循环，缓解眼睛干涩酸胀。
新华社发 曹一作

红色故事进校园 英雄事迹润童心

► 3 版

卖报纸 换瓜果 献爱心 周口萌娃别样“六一”暖全城

► 4 版