

# 筑牢高考电波防线

## 江门工信全力做好无线电安全保障工作



江门日报讯(记者/皇智尧) 高考即将来临,为进一步做好我市防范和打击非法利用无线电技术进行作弊活动,维护空中电波秩序,保障考试平稳、顺利进行,市工业和信息化局全力做好

无线电安全保障有关准备工作,为“平安高考”保驾护航。

据介绍,市工业和信息化局为积极应对当前无线电作弊手段微型化、隐蔽化、智能化带来的新挑战,经过周密部署、统筹协调,已联合各县(市、区)工业和信息化主管部门,在各个考点部署考试无线电安全保障技术设备。高考期间,计划组建20个现场保障小组,投入50余名工作人员、10余辆保障车辆和约30套各类技术保障设备,做好各项保障工作。同时,我市工信部门已组织技术人员对无线电监测

设施、监测车辆进行全面检查和维护,确保考试期间保障监测技术设备正常使用。

市工业和信息化局将于6月5日前利用考点周边的监测技术设施和现场监测完成考点周围电磁环境的采集,并对发现的不明信号进行排查,目前暂未发现异常。在排查时,注重对周边商户及群众进行无线电法律法规宣传,提高无线电行政执法威慑力,维护好考场周边无线电波秩序。

此外,市工业和信息化局还配合市教育局协调各电信运营商做好考点无线

电屏蔽系统的调试和使用保障工作,并开展无线电发射设备线上、线下销售巡检工作,加大相关法律、法规和政策宣传力度,从源头上打击非法销售无线电作弊工具的行为。

高考期间,我市工信部门监测技术人员将准时到岗,通过我市无线电监测网和现场监测力量,对考场周边无线电电磁环境进行严密监测;对涉嫌作弊的无线电信号及时进行定位、查找,必要时依法依规予以技术压制,配合有关部门依法处置,确保遇到突发情况能及时响应、立即查处。

## 6日起天气渐趋不稳定 预计高考期间强降雨频繁



近日天气炎热。

江门日报讯(文/图 记者/郭永乐 通讯员/皮婉楷) 昨日高温继续“强势控场”,我市高温黄色预警信号生效。预计今日天气依旧炎热,并伴有短时阵雨或雷阵雨。请大家做好防暑降温措施,尽量避免在高温时段

进行长时间的户外活动。天气预报显示,6日起,天气渐趋不稳定,雷雨增多,短时雨势较大。我市高考期间强降雨频繁,请考生和家长密切关注临近预报预警信息,合理规划出行时间和路线,做好应考准备。

### 具体预报

- 5日,多云,有短时(雷)阵雨,28—36℃,西北风2到3级,相对湿度55%到85%。
- 6日,多云,有阵雨或雷阵雨,局部大雨,28—34℃,偏南风2到3级,阵风4级,相对湿度60%到90%。
- 7日,阴天间多云,有雷阵雨,局部暴雨,27—32℃,偏南风2到3级,阵风4级,相对湿度65%到90%。

### 江门市菜篮子报价 (6月4日)

品名	单位	市区	台山	开平	鹤山	恩平
丝苗米	元/0.5kg	3.54	3.60	3.75	3.40	3.63
金龙鱼调和油(5L装)	元/桶	70.00	73.00	70.00	69.00	67.25
鲜排骨	元/0.5kg	26.52	33.00	30.00	27.00	25.50
精瘦肉	元/0.5kg	15.38	19.00	17.50	14.50	14.50
鲜牛肉	元/0.5kg	49.27	46.50	45.50	48.50	46.50
白条鸡	元/0.5kg	21.12	24.00	20.50	19.50	21.00
白条鸭	元/0.5kg	15.80	15.00	13.50	13.50	14.00
咸鸭蛋	元/0.5kg	8.67	9.00	9.50	7.25	8.50
鲫鱼	元/0.5kg	13.86	15.00	15.50	14.50	12.00
鳊鱼	元/0.5kg	10.96	11.50	10.00	10.50	11.50
青皮冬瓜	元/0.5kg	2.33	2.25	2.75	2.25	2.15
南瓜	元/0.5kg	2.59	2.75	2.75	2.75	2.75
青瓜	元/0.5kg	3.22	4.25	4.50	3.50	4.00
茄子	元/0.5kg	3.93	3.75	4.00	3.75	5.25
土豆	元/0.5kg	2.76	3.00	3.00	2.75	2.75
红萝卜	元/0.5kg	2.67	3.25	3.25	2.50	3.50
白萝卜	元/0.5kg	2.17	2.25	2.50	1.75	2.50
莲藕	元/0.5kg	5.08	6.00	5.50	5.00	4.25
上海青	元/0.5kg	3.20	4.00	4.50	3.50	4.25
苹果	元/0.5kg	7.89	8.75	8.50	8.00	7.25

# 2020届考生陈雄乾： 那年高考延期一个月

□文/图 江门日报记者 张翠玲

陈雄乾的手机相册里,至今保留着一张截图——2020年3月31日,教育部宣布全国高考延期一个月于7月7日至8日举行。

当时陈雄乾正在家里埋头复习,得知消息的那一刻,他的心情有点复杂。倒计时从68天突然变成了98天,像是马拉松快跑到了终点,裁判却说还要再绕场跑10圈。

但总的来说,高考延期,意味着多出30天的调整时间。“像是赚到了一样。”陈雄乾说。

回头看,高考延期这件事,在陈雄乾心里刻下的最深印记,是一份“急不起来”的从容。在那段充满未知的日子里,他学会了当变故突然砸过来时,不再下意识地去对抗或抱怨,而是先把自己安顿下来,去梳理现状。这种“遇事不慌”的定力,成了他后来面对很多困难的底气。

### 在家学习

#### “要感谢当时的自己”

说起那年的网课,陈雄乾至今还记得老师第一次用直播软件上课的场景。“画面卡成PPT,声音断断续续,老师讲着讲着突然被静音了,自己还不知



陈雄乾回母校探望老师。

道。”他笑着回忆,“最经典的是有同学忘记关麦,家里人在后面喊‘吃饭啦’,全班都听见了。”

那些啼笑皆非的瞬间,成了2020年考生共同的记忆。

让他印象深刻的还有线上百日誓师。没有操场,没有队列,没有现场的呐喊。但每个班都剪了视频,大家隔着屏幕,对着摄像头喊口号。“虽然隔着网线,但那种‘要去战斗了’的感觉,还是挺燃的。”陈雄乾说。

但燃归燃,焦虑是实实在在的。

在家学习,更多的靠的是自制力和自我驱动力。老师不能像在学校一样盯着自己,线上考试也无法真正模拟考场的节奏和压力。陈雄乾坦言:“我会害怕。害怕在家学习的这段时间,被优秀的同学拉开差距。”

他说,在家学习最大的敌人不是网速——是床,是冰箱,是手机,是突然变得很好看的窗帘。他也想过躺平,那种“反正也管不住自己”的念头,不是没有

冒出来过。但最后还是咬着牙,把心定了下来。“回想起来,还是要感谢当时的自己。”他说,“那时候我在家还是坚持每天学习,没有太大的松懈。”

后来复课回到江门一中,无论是级长还是各位科任老师,都给予了陈雄乾很大的鼓励,还有些老师,放下教案,坦诚地跟大家聊起他们年轻时遭遇的挫折与突围方法,以现身说法鼓励同学们度过这个难关。

### 闷热7月

#### 练就“不退缩”的精气神

“你们生于非典,考于新冠,不容易啊!不平凡的2020年,注定造就不平凡的2020届!”当年,班主任林瑛在班级群发的这句话,给了陈雄乾和同学们极大的鼓舞。

陈雄乾即将从中山大学硕士毕业,迈入职场。不受大环境的影响,专注于自己的目标,“这份在闷热7月里练就的‘不退缩’的精气神,不仅是我个人的收获,也是那一代老师和学子共同的勋章,一直帮助我渡过人生中的一道道难关。”他说。

后来陈雄乾才慢慢意识到,2020年教会他的,不是什么“自律带来自由”的大道理,而是一件更朴素的事:人生中很多重要的时刻,是没有仪式的。

## 专题

新闻编辑中心主编 责编/李昕 美编/方雨平

## 江门爱尔新希望眼科医院深耕全龄用眼健康服务

# 人人享有“眼健康” 守护市民清晰“视界”

### 聚焦老年高发眼病 早筛早治阻断致盲风险

随着人口老龄化加剧与居民寿命不断延长,老年眼病发病率持续攀升。在江门爱尔新希望眼科医院的老年眼病诊室里,每日都有不少中老年患者前来就诊,其中多数人存在拖延就诊、忽视轻度、盲目自愈的认知误区,导致轻微眼病逐步发展为不可逆的视力损伤。

谈及老年群体最隐匿、危害最大的眼病,赵春阳重点提及无痛性青光眼。不同于发作时伴随剧烈眼痛、头痛的急性青光眼,部分慢性青光眼发病过程极为隐蔽,早期无明显痛感,视力损伤持续进展,极易被老年人忽视。“很多老年患者直到周边视野严重缺损、夜间不敢独自出行,察觉视物障碍时才来就诊,此时视神经已经出现不可逆损伤,错过了最佳干预时机。”赵春阳坦言,这也是青光眼致盲率居高不下的核心原因。对此,赵春阳提醒,50岁以上人群是青光眼重点筛查群体,有青光眼家族史的高危人群更要提高警惕,建议每半年开展一次眼科专项检查,排查患病风险。

在临床诊疗中赵春阳还发现,对于合并早期白内障、晶体硬化的老年高危人群,提前开展白内障手术,可有效加深前房、疏通房水流通,从根本上规避青光眼发病风险。“从白内障诊疗标准来看,部分早期患者无需紧急手术,但从青光眼预防角度,这类手术极具意义,相当于提前阻断了致盲隐患。”赵春阳表示,不少老年人因担忧手术并发症,等待新技术而拖延治疗,反而错失最佳防控时机。

除青光眼外,老年黄斑病变也是高发致盲眼病。赵春阳介绍,黄斑病变分为干性与湿性两类,其中干性单纯性黄斑病变对视力影响较小,不会致盲,但湿性黄斑病变危害极大。目前,临床通过规范注射治疗,可有效控制病情发展,避免患者完全失明。“黄斑病变治疗贵在坚持,患者一定要遵从医嘱规范治疗,才能保住有效视力。”

今年6月6日是第31个全国爱眼日,本年度主题为“人人享有眼健康”。眼睛是人类感知世界的窗口,眼健康更是全民健康体系中不可或缺的重要一环。当下,快节奏的现代生活催生了多样化的眼部健康问题,从青少年的近视防控焦虑、中青年的眼部亚健康劳损,到老年人高发的青光眼、黄斑病变、糖尿病性眼底疾病,全年龄段人群均面临着不同的用眼健康隐患。近日,笔者走进江门爱尔新希望眼科医院,与该院院长赵春阳面对面交流,聚焦全生命周期眼健康诊疗与服务,拆解各年龄段护眼误区,普及科学防病治病理念,依托专业诊疗力量为江门市筑牢眼部健康屏障。

文/图 傅雅蓉

### 破解中青年眼亚健康问题 身心协同守护眼部健康

在大众固有认知中,眼病多发于老年人与儿童,中青年群体眼部健康常被忽视。但当下职场人群身处高压快节奏生活中,长期熬夜、过度用眼、精神焦虑,催生了大量眼部亚健康健康问题,干眼、视疲劳、用眼酸胀、疲劳性头痛等症状成为中青年常态,却因无明显器质性病变,长期被大众轻视。

“现在在中青年患者就诊时,主诉眼睛干涩、视物模糊、夜间视物吃力,反复就诊却查不出明显病理问题,但自身不适感极强。”赵春阳结合临床接诊案例说道,这类眼部问题大多并非单纯的眼部病变,而是全身亚健康与心理焦虑的外在体现。当前社会竞争压力大,中青年肩负家庭与职场双重压力,长期精神紧绷、睡眠不足、用脑用眼过度,而眼睛

作为人体最敏感的感官器官,会最先感知身体与情绪的疲惫,进而出现各类不适症状。

笔者在该院门诊了解到,不少中青年干眼患者存在反复就诊、过度治疗的情况。部分患者眼部症状轻微,通过常规按摩、理疗可短暂缓解,但因自身焦虑情绪作祟,总觉得病情反复、久治不愈,频繁就医,尝试各类治疗项目。

针对中青年眼部亚健康健康问题,赵春阳提出了差异化的护眼理念。相较于依赖仪器治疗、药物调理,中青年护眼更需要身心协同调节。“适当运动、放松心情、规律作息、减少内耗,比各类眼部理疗手段更有效。”他表示,眼部亚健康是身体发出的预警信号,提醒大众放缓生活节奏,调节身心状态,只有缓解全身疲劳与精神焦虑,才能从根源上改善干眼、视疲劳等不适症状,实现眼部健康与身心健康的双向提升。

### 破除儿童“近视焦虑” 科学防控规避高度近视风险

青少年儿童近视防控是全民护眼工作的重点内容。多年来,各类近视防控科普广泛普及,但随之而来的还有家长群体的过度护眼焦虑。不少家长紧盯孩子远视储备、眼轴长度、近视度数的细微波动,将轻微视力变化视作防控失败,陷入过度干预、盲目焦虑的误区。

谈及当下家长的近视防控焦虑,赵春阳感触颇深。他表示,一些临床数据的变化,总会让家长极度焦虑,但从医学角度而言,眼部检测数据存在合理误差,儿童处于身高、眼球同步发育阶段,视力数据小幅波动是正常生理现象。

“近视并非疑难绝症,轻中度近视是人类文明进化的正常现象。”赵春阳向记者科普,远古人类长期远眺视物,无近视

困扰,而现代人长期近距离用眼,眼球光学系统逐步适应现代生活方式,出现轻度屈光不正属于正常变化。目前,各类防控技术的核心作用是延缓近视加深、阻止发展为高度近视,无法完全逆转眼球发育规律。儿童身高速增长阶段,眼轴随之适度增长是自然规律,家长无需将近视“妖魔化”,而是应树立科学防控理念,理性看待视力数据波动,避免过度焦虑、盲目更换防控方案,遵循医嘱定期监测、科学干预,就能有效守护孩子长期视力健康。

他强调,儿童近视防控的核心目标并非完全杜绝近视,而是“严防高度近视”。轻中度近视仅为普通屈光不正,可通过配镜、后期手术等方式矫正,不会造成严重眼部损伤;但高度近视会导致眼底视网膜变性、裂孔、出血、脱离等一系列不可逆并发症,叠加老年眼部退化问题,会极大提升致盲风险,这才是近视防

### 深耕“全龄”诊疗服务 构建全域眼健康防护体系

眼健康贯穿人的一生,从新生儿、学龄前儿童、青少年、中青年到老年人,不同年龄段有着差异化的眼部健康需求与眼病隐患。以往眼健康服务多聚焦青少年近视、老年白内障等常见病种,存在服务碎片化、科普片面化的问题,难以满足全年龄段人群的护眼需求。立足2026年全国爱眼日“人人享有眼健康”的主题,江门爱尔新希望眼科持续完善全生命周期眼健康诊疗与客户服务,打造覆盖全年龄段、全眼病种的一体化护眼体系。

据了解,该院设有小儿眼科、视光科、眼底病科、眼表科、青光眼白内障科、激光科等多个专科科室,科室设置全面覆盖各年龄段人群的诊疗需求,既能应对儿童青少年近视防控、小儿眼病矫正,也可精准诊疗中青年眼表疾病、视疲劳综合征,同时擅长老年各类致盲眼病的筛查、手术与康复治疗,实现从预防、筛查、诊疗到康复的全流程闭环服务。

“眼健康服务的核心,早已从‘有病治病’转变为‘无病预防、科学养护’。”赵春阳表示,目前多数市民就医仍停留在眼部出现明显不适才就诊的阶段,常态化预防、定期筛查的护眼理念尚未普及。为此,该院计划依托“爱眼日”契机,持续开展公益科普、健康讲座、免费筛查等系列活动,打破传统单一病种科普模式,针对不同年龄段人群的高发眼病、护眼误区开展精准科普。

针对儿童群体,重点普及科学近视防控知识,疏导家长过度焦虑;针对中青年群体,聚焦眼部亚健康、干眼问题,普及身心协同护眼理念;针对老年群体,重点强化青光眼、黄斑病变、糖尿病眼病的早筛早治意识,纠正拖延就诊、擅自停药的错误认知。同时,医院联动公益力量,培育专业科普志愿者,常态化走进社区、校园开展护眼宣教,让科学护眼知识走进千家万户。