

【同仁大讲堂】

【新书推荐】

这种眼病谁也逃不掉，“解药”却只有一个

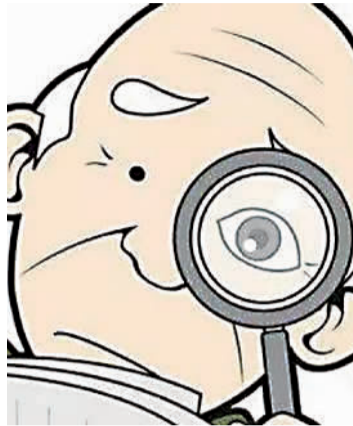
人一旦年龄大了，身体机能衰退，难免会有些“老年病”找上门来。年轻人身体强健，似乎应当和“老年病”没有任何交集。

但有一种老年人常患的疾病，100%会“光临”所有人，年轻也不是免“病”金牌。病人轻则视力下降，重则彻底失明，这就是白内障。

白内障的“庐山真面目”

说起白内障，不得不提人眼中的晶状体。正常情况下它是透明的，光线通过晶状体到达视网膜，肉眼才能清晰地看到外界物体。由于各种原因，譬如老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常、外伤、中毒、辐射等等，导致晶状体浑浊，这就是白内障。

通俗地讲，如果把眼球想象成一部照相机，晶状体好比照相机的镜头，眼底视网膜相当于照相机底



片，晶状体浑浊相当于照相机镜头不干净，光线无法通过“镜头”清晰成像到“底片”，眼睛这台“照相机”拍出来的照片就会不清楚，也就是眼睛会看不清东西。

视力下降就是白内障早期最主要的症状。原本能看清楚的东西变得模模糊糊，就好像隔着一层云雾一样。另外，有些病人在看灯光的时候，会发生炫光。炫光的意思是看到路灯的时候，会感到路灯的周围有很多光芒，从而感到刺眼。有的病人还会出现看东西重影的情况，例如单眼或者双眼将一个物体看成两个。还有其他症状如黑影遮挡、颜色改变等等。

白内障不是老年人的“专利”

白内障的早期“警报”常常出现在中老年人身上，是不是年轻人不会得白内障呢？其实不然，每个人100%都会得白内障。老年性白内障是眼睛晶状体老化的“产物”，只不过有些人的晶状体老化的快，有些人的晶状体老化的慢。

就像人都要长白头发一样，有

些人三十出头就满头白发，但有些老人家七八十岁了，白头发也只有几根。白内障也一样，每个人以后都会得。既然白内障早晚都会“光顾”，我们只能干等着吗？

虽说白内障的发生不可避免，但是有些因素会导致白内障的发展过快。比如长期呆在紫外线强、海拔高的地区，白内障一般就会发展的更快更早；此外，外伤也会导致白内障。

所以，预防紫外线、保护眼睛不受外伤，可以延缓白内障的进展速度。尤其是在紫外线比较强的地方或季节，出门不要嫌麻烦，帽子、遮阳伞、墨镜等等，全副武装起来。

手机辐射虽然目前看来和白内障关系不大，但是大家还是不要长时间盯着手机看，养成良好的用眼习惯。

(同仁医院)

《趣味数学》



内容简介：《趣味数学》是一本融知识性、趣味性于一体的、适合小学生阅读的课外读物，从数字、图形、理财、时间、可能性、度量衡等方面，较全面地展示了当下小学生数学学习中的重点和难点，通过有趣的故事和循循善诱的讲解，让小学生参与到图书的内容中，让他们一边思考，一边获得智能的训练和提高。相信本书能成为小学生学好数学的一座知识桥梁，让他们在快乐中学好数学。

新泾镇社区文化事务中心部分场馆恢复开放

为切实落实《上海市文化和旅游行业疫情防控工作规范指引》中抓好疫情防控，逐步有序开放公共文化场馆的要求。新泾镇社区文化事务中心自2020年6月8日起对中心各场馆实行限流、预约开放。现将各场馆具体开放情况告知如下：

1. 图书馆

书籍借还：周二至周日 8:30-17:30。限流开放，馆内停留人员超过上限（全馆停留人数超过30人），请在馆外等候。

阅览服务：周一至周日 8:30-12:

30;14:00-17:30。预约开放，每时段可预约18人，请提前一到三天致电33030665进行预约，预约时间：周一至周五 8:30-11:00;13:30-16:30。

2. 百姓健身房

开放时间：周一至周日 8:30-11:30;13:30-17:30。同一时段限流15人，持会员卡入馆，每人每次健身停留时间不超过90分钟，健身时间满请自觉离场。

3. 乒乓房

开放时间：周一至周日 8:30-10:

00;10:00-11:30;13:30-15:30;15:30-17:30。预约时间：周一至周五 8:30-11:30;14:00-16:30，每人每天只可预约一个时段。

备注：乒乓房预约开放，同一时段开放3台乒乓桌（每桌限2人），请提前一到三天致电62393670进行预约。请务必按照预约时间段携带身份证准时到场，错过预约时间段谢绝入内，预约时段到，请自觉离开乒乓房。预约后，如需取消，请提前一天致电告知，违者，不再接受其预约。

4. 百联西郊社区活动中心

开放时间：周一至周日 9:00-12:00;14:00-17:30。牌类活动同一时段开放5桌，（限每桌4人）；棋类活动同一时段开放10桌，（限每桌2人）；阅览同一时段限流5人。

5. 新泾阅空间

开放时间：周一 13:30-16:30;周四 13:30-16:30。同一时段限流15人。

进入各场馆均需佩戴口罩，主动出示本人身份证，绿色“随申

码”。配合工作人员做好实名登记，进行体温检测正常后方可入内。出现发热、乏力、呼吸道感染等不适症状或随申码非绿色者谢绝入馆。进入乒乓房和健身房后，在运动过程中可不佩戴口罩，但建议保持社交距离，服从工作人员管理。

以上各场馆请根据现场工作人员指示依次进入，必要时请排队等候。进入场馆人员请保持1.5米以上距离，若发现人员密集情况，应自觉听从工作人员的劝导疏散，感谢您的配合和理解。

长宁西区的苏州河健身步道今年将变样



文 小西

苏州河是上海的母亲河，见证着这座城市的发展与变迁。留在很多上海小囡记忆中的苏州河形象并不好，因为它过去“又黑又臭”。经过治理，2010年苏州河基本消除黑臭。而今年更好的消息传来：苏州河两岸42公里岸线年内全部贯通。

上海市住房和城乡建设管理委员会主任黄永平在日前的《2020上海民生访谈》带来最新消息：去

年，苏州河已新增约12公里贯通岸线，目前累积贯通近36公里，占中心城区42公里岸线的85%。今年下半年的主要任务是贯通3个区段、打通3个断点、开放3个小区。

其中，就有一处在阿拉市长宁区！长宁西延伸段贯通区域：岸线长约2.5公里，其中凌空公园段等正在实施防汛墙改造，防汛墙施工完成后将开展景观空间改造。

苏州河健身步道全线贯通后，将串联起沿线凌空1号、2号公园、

风铃绿地、天原河滨、虹桥河滨公园、中山公园6个公园绿地。滨水多元的健身步道，将带给市民多样的休闲感受。通过功能的提升，创造一个活跃的亲水漫步空间，使其不仅能提供市民健身、休憩的环境，同时也是苏州河畔一道靓丽的风景线。在设计中融入自然界的艺术元素，如美丽的星空、森林地被，通过抽象转化，形成如星空图案的夜景灯光、草坡亭廊。

新泾老人有口福啦，泉口路这家店吃饭能打折

文 小西

随着年龄的增长，买菜、做饭解决一日三餐，对于部分年纪大的人来说，显得有些力不从心。近日，位于泉口路近北渔路路口的鼎盛丰店内设置了“长者餐桌”，为老年人提供价格优惠、品种多样的餐品。店内消费支持现金、支付宝和微信支付，老人们持敬老卡前来消费，即可享受95折优惠哦。

鼎盛丰主做上海风味的传统小吃和简餐，汤包、小馄饨、生煎、油条等小吃很受周边居民的欢迎。走进店内整个环境宽敞明亮、干净整洁，店员统一佩戴口罩、统一制服。内设有70多个座位，老年人可以选择堂食也可选择打包。

进店右手边是家常菜，有十几种菜品可供选择，番茄炒鸡蛋、红烧肉、干锅花菜、麻婆豆腐……菜品大多为家常小菜。店员介绍，店内素菜价格在6元左右，小荤、大荤的价格为10-15元。进店左手边是熟食区域，不想开火做饭，选上几个熟食带回家也是不错的选择。

夏天一到，最让人心心念念的就是冷面了。鼎盛丰里的冷面已经上市开卖啦，有近二十种浇头供人选择！辣肉冷面的辣肉浇头很实在，是一粒粒的小肉块丁，炒的非常人



味，将面条和酱汁拌在一起充分融合，筋道的面条很是带劲。

老年助餐服务是关系老年人切身利益民生实事，也是养老服务体系的重要内容。鼎盛丰目前是新泾地区第一家“长者餐桌”，未来新泾将有更多的“长者餐桌”为长宁西区的老年人提供方便实惠的助餐服务。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的错误发送给我们（注明报纸名称、所在版数、文章名称、差错细节，本期截止日期为7月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外一位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年5月优秀“啄木鸟”：曹西虹、张德胜、严志明、纪军、陈幼群、薛永敏、金佑冰、戴干超、杨保飞、丁文祥

2020年5月最佳“啄木鸟”：唐金虎