



习近平同美国总统特朗普普通电话 对话和合作是唯一正确的选择

>>A02

今年湖南高考报名共有73.2万人 6月25日左右公布高考成绩

高考分数是这样出炉的

>>A03

全国爱眼日来了

“目”浴阳光,预防近视

养成户外活动习惯 光照充足是预防近视的关键

>>A05

警惕过度使用电子产品致干眼症

日常生活中要注意科学用眼,减少看手机和电脑的时间
避免熬夜、适当运动,避免在空调房间和温室内存放过久停留
保持良好的精神状态和规律的睡眠习惯

良好用眼习惯从小抓起

“一拳一尺一寸”原则:
胸前与桌子间隔一拳的距离
眼睛与书本保持至少一尺(约33厘米)的距离
握笔的手指与笔尖保持一寸(约3.3厘米)的距离
“20-20-20”原则:
每用眼20分钟,就要看20英尺(约6米)外的东西20秒钟帮助眼睛放松

多吃蔬菜水果 保持营养均衡

适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白
增加富含维生素A、C、E以及叶黄素等营养素的摄入
适量食用胡萝卜、蓝莓等富含维生素的食物,少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食品

制图/黄艳红



· 犇视频 犇向美好 视不可挡



扫码看视频

抖音热点

美一票否决加沙停火草案
古特雷斯:感到失望

距第四届中国-非洲经贸博览会举行

还有6天



扫码刊登



三湘都市报
自助登报