

- ① 会员发展事务及服务高级经理李文静女士  
为孟照洋老师送上马会精美礼物
- ② 讲座现场
- ③ 活动合影
- ④ 科普设备

经历“人未老，眼先衰”，出现白内障、花眼等眼健康问题，影响视力和生活质量。因此，重视眼健康刻不容缓。

针对近视、花眼和白内障造成视力下降的情况，孟主任分享了恢复视力年轻态的方法，帮助会员建立积极改善眼健康的信心。随后的茶歇环节，会员在品尝精致茶点的同时，与孟主任进行了更深入的探讨，收获更多关于改善眼健康的建议。

分享会下半场，孟主任为我们介绍了常见的眼健康问题，如高度近视及并发症、青光眼、病原体感染和干眼症等，通过模拟体验和互动测试，让会员们理解了上述视力问题对视力的影响。

智能手机与其他电子设备的普及为人们的生活带来了诸多便利，也给眼健康带来了新的挑战。针对时下更常见的

干眼症、视疲劳问题，孟主任强调了视频终端综合症（VTDS）只是前者发病因素之一，长期室内工作、缺乏运动及工作压力过大的因素亦有可能引起眼部不适，需要根据自身情况综合考量。但是，出现相关症状亦无需过度担忧，可通过非药物治疗方法加以缓解。

最后，针对先前人群中出现的新型冠状病毒肺炎“二阳”对眼健康造成影响的情况，孟主任分享了行之有效的应对方法，并在互动环节中向会员讲解正确点眼药水的六个步骤，从细节出发，帮助大家预防和处理常见眼健康问题，呵护清晰明亮的双眼。

爱眼护眼始于心，科学用眼践于行。今后，我们还将举办更多丰富多彩的活动，聚焦会员关注的健康、亲子、艺术、文化等领域，邀请更多嘉宾与会员分享心得，乐享格调生活。🐾

