

这些生活习惯 正在“榨”干你的眼睛

您是否有过长时间盯着电脑或看电视后双眼干涩、痛痒、灼热不适的情况？不要以为这只是一时的疲劳所致，只要闭目养神、睡一觉就好了，其实这些都是干眼症的典型症状。很多人觉得干眼症只是小毛病，不必在意，然而答案是“错”。

秋冬季是干眼症的高发季节，随着天气转冷，近期来医院眼科就诊的干眼症患者明显多了起来。北京电力医院副院长、眼科主任医师钱勇提醒，老年人、手机族、白领族以及经常待在空调房的人群，都是干眼症的高发群体，与环境因素、年龄、不当用眼、滥用眼药水等原因有关。在日常生活中，如果发现自己眼睛不舒服或已经出现了干眼症状，不要过度担心，也不要自己盲目滴眼药水就了事，应及时前往正规医院的眼科进行检查和确诊，并在医生的指导下正确治疗。

“干眼症”可不是 眼睛发干这么简单

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变特征的多种疾病的总称，也称角结膜干燥症。简单来说，就是缺乏泪液的滋润，从而引发一系列眼睛不适的炎症，以眼睛干涩、眼痒、有异物感、怕风畏光、睁眼困难等症状为主要表现，对外界刺激很是敏感，容易出现眼疲劳，严重时还会引发角膜炎、角膜溃疡等并发症。

如今，干眼症已成为困扰我们工作和生活的最常见的眼科疾患之一，且干眼症患者的年龄日益年轻化、低幼化，越来越多的二三十岁年轻人前来就诊，甚至还有不少家长带着孩子来就诊，这需要引起大家的高度重视。

钱勇提醒大家，别轻视干眼症，它可不仅仅是眼睛干涩那么简单。如果不予以重视，尽早干预，眼泪长期不足可导致角膜上皮角化。严重缺泪时，还会导致角膜溃疡及感染发炎，甚至可能会导致失明。

空调房、电子产品 让眼睛“很受伤”

钱勇说，正常人的眼睛表面有一层很薄的泪液膜，它可



资料图片

以润滑眼球、保持角膜光滑透亮。“水汪汪”就是对这层保护膜的生动物形容。如果长时间过度用眼或眨眼次数少，眼球表面的泪液就会不断蒸发，使泪膜脂层变薄，进而引起眼睛干燥。

据介绍，引起干眼症的诱因有很多，其中最突出的莫过于空调环境下长时间对着电脑和手机。如果还喜欢佩戴隐形眼镜，会加速干眼症的形成或加重病情。

除了长时间使用电脑、长时间开车、阅读等过度用眼会导致干眼症外，干燥的环境，如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性，增加泪液的蒸发，导致眼干。此外，服用抗过敏药、部分降压药及部分精神安定剂也会对泪液产生影响。

让眼睛“水汪汪”的秘诀

钱勇介绍，最好的解决办法，仍旧是防患于未然。预防干眼症，需要我们在日常的生活中保持良好的用眼习惯。包括：主动增加眨眼次数，以利脂质层的分泌；减少对电子产品的使用时间，控制电子产品的使用距离；不要整天待在空调及烟熏环境里，也不要经常熬夜；不擅自使用眼药水；多吃蔬菜水果；闲暇之余可以多做一些眼保健操。

首先，自然地闭眼，放松眼部周围的肌肉，并调整呼吸。其次，揉天应穴（眉头正下方一点点，靠眼眶内侧的位置）。按揉可用拇指指端或食指关节，揉法为划圈，两手一顺一逆。

接着，挤按睛明穴（泪腺上方一点），利用拇指和食指端挤按穴位进行上下揉动。

再次，揉四白穴（脸颊骨凹陷处），用拇指指端、食指指端和指关节做都可以。

最后，按太阳穴，轮刮眼眶。拇指指端轻按住太阳穴，食指屈起以指关节侧面从鼻侧向外刮上下眼眶，同时拇指可轻轻揉按太阳穴。做完全部动作后继续闭眼10秒，睁眼之后活动一下眼珠，远眺。

这七种营养元素 很“养”眼

维生素A（β胡萝卜素）：维生素A是构成视网膜感光物质的重要营养素，如果缺乏维生素A，容易出现夜盲症。长时间看电子屏幕，会消耗大量的维生素A。所以补充富含维生素A的食物，对保护眼睛相当重要。

B族维生素：B族维生素具有保护眼角膜的作用，当缺乏B族维生素的时候，会发生眼部的神经病变，会出现视力模糊、遇风流泪、怕光甚至眼部炎症等问题。

维生素C：维生素C是生命存在的基础，眼部缺乏维生素C会减弱其对外来刺激的抵抗力，尤其是遇到风或强光的时候。

维生素E：维生素E是一种强抗氧化物，能够应对各种外来刺激。

花青素：花青素这种抗氧化剂可以增强夜间视力，减缓眼睛黄斑退化。

蛋白质：眼球视网膜上的视紫质是由蛋白质构成的，如果缺乏蛋白质，可导致视紫质合成不足，进而出现视力障碍。

锌：身体要清除自由基，需要锌等矿物质帮忙。研究发现，缺乏锌可能会导致黄斑部退化。

来源：《北京青年报》

口味决定你的五脏健康

“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”，中医理论认为，五味对应五脏。这句话的意思是说，五味不仅是五脏的主要营养来源，还能调节相应脏腑。日常饮食搭配恰当，五味调和，可使脏腑、筋骨、气血得到滋养，有利机体健康运转。若饮食中过度偏嗜某种味道，则会造成相应脏腑功能的损伤失调，进而诱发疾病。可以说，口味是衡量与监测脏腑健康的“试金石”。

酸多伤肝。酸味食物有收敛、固涩、生津、开胃等功效，食之得当，对人体有益，但若嗜酸过度，就会导致肝失疏泄，气机不畅。同时，中医五行理论认为，肝属木、脾属土，过食酸味食物后会肝气偏盛，“木克土”而后影响脾脏安危。最典型的症状是，酸味食物吃多了，胃会泛酸。

苦多伤心。苦味能清心除烦、泻火通便，吃少量苦味食物能增进食欲、促进消化。在中医看来，如果偏嗜苦味，多为心火内盛的表现，常见的症状还有心慌心悸、失眠多梦、口角生疮、舌尖红等。

甘多伤脾。中医中的“甘”就是我们常说的“甜”。适当食用甘味食物能益气补血，但过食容易形成痰湿体质。痰湿被看作是“百病之源”，因为痰湿极易困脾，脾气虚使得水谷精微不能运化，进而出现肥胖、大便黏滞不畅、舌苔厚腻等问题。同时，痰湿体质的人群还容易患糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等多种疾病。

辛多伤肺。辛入肺，可以宣肺通鼻，调治鼻塞、流涕等病症，但若偏嗜辛辣，容易导致肺气宣发太过，造成气机耗散。这就是为什么喜食辛辣的人时常会感到头昏脑涨、疲惫的原因。过食辛辣还容易刺激胃酸分泌增多，引起胃脘灼热之证（表现为灼热、烧心）。

咸多伤肾。咸味食物和药物有催吐、润肠通便、滋补的作用。比如，中药肉苁蓉味甘微咸，临床常用其治疗肾阳虚、精血不足所致的腰膝酸软、手足发冷、肠燥便秘等。但吃得太咸则会损伤肾脏，从而造成肾气亏损或者肾功能失调，如腰疼、性欲降低、生殖力降低等。

可见，“吃得合不合口”对调摄养生很重要。这里给大家一些饮食上的参考建议：1.什么口味的食物都应该适当吃一些，不要偏好某种味道或不吃某种口味。2.利用“五味对应五脏”的规律做饮食保健，比如，秋季主“收”，是润肺的季节，饮食就要“减辛增酸”，减少辛伤肺的风险，增加“酸”的收敛固涩作用。3.辨证地选择“味道”。针对不同体质，可以在口味均衡的基础上根据医生建议，适当增加某种口味的比例。比如，大枣等甘味食物有补益气血的功效，气血亏虚的人，每天可适量吃些枣；苦味食物能清心除烦，夏季心火旺盛的人可吃些苦瓜减轻烦躁感。

来源：人民网

