

这个眼睛透支的信号，很多人没当回事！



眼睛有时干涩难以睁开，像被双面胶粘住；看电子屏幕容易视线模糊、泪流不止；吹空调、骑电动车时眼部刺痛，像进了沙子……你是否有这类感受？

不少人出现这些症状，以为只是普通眼干、视疲劳，殊不知，你的眼睛很可能患上了干眼症。很多人的日常习惯，正在透支双眼。

角膜溃疡，造成暂时性视力模糊，长期未治疗可能留下永久性瘢痕，影响视力。

加重其他眼病：干眼症可能加剧青光眼、白内障术后不适，甚至导致角膜穿孔（极罕见但严重情况）。

慢性炎症与眼表损伤：长期干眼会引发眼表慢性炎症，形成恶性循环，使病情持续恶化，治疗难度增加。

如果干眼症症状持续，如眼红、疼痛、视力下降等，大家要及时就医，避免不可逆损伤。

伤害眼睛的5个“慢性杀手”

干眼症病因复杂，包括年龄因素、自身免疫性疾病、药物影响、神经损伤、眼部或全身性疾病等，此外，环境因素和不良用眼习惯也是主要病因之一。这5个最伤害眼睛的用眼环境因素和不良习惯，一定要注意避免：

长时间佩戴隐形眼镜

很多上班族戴隐形眼镜超过12小时，甚至睡觉也不摘。这时镜片就像一块海绵，会吸收眼球表面本就不足的水分，造成眼睛干燥。更可怕的是，长时间佩戴会使角膜缺氧，引发新生血管长入，就像是红色蜘蛛网爬上了黑眼珠表面，继而会出现角膜疾病，导致视力下降。

长时间凝视电子设备

一项针对电子屏幕长时间使用人群的调查显示，每天长时间看电子屏幕的人，泪膜破裂时间会明显缩短。

用网红眼药水“续命”

某些“代购”眼药水中的血管收缩剂能让红血丝瞬间消失，但并不会真的给眼睛“解渴”，长期使用还有可能抑制自身泪液分泌。就像用止疼药治胃溃疡，容易掩盖真正的问题。

夜间刷手机

睡前想要休息一下，于是在黑暗环境中刷手机、看平板是许多人常做的，但这些明亮的屏幕，搭配黑乎乎的环境只会让眼睛更加容易干涩和疲劳。

在“空气炸锅”式环境下用眼

空调+电脑+隐形眼镜的组合，就像把眼睛放在空气炸锅里烘烤。很多办公室的湿度远低于眼睛舒适的标准。

如何拯救干眼症？

职场人护眼秘籍

20-20-20法则：每20分钟，看20英尺（约6米）外20秒，同时完成2次“慢眨眼”（像放慢动作一样轻轻闭眼2秒）。

屏幕“微低头”原则：调整电脑屏幕，使视线微微向下10-15度，能减少脸裂暴露面积，降低泪液蒸发率，一定程度缓解干眼症状。

家庭护理方案

热敷：用40℃左右温热毛巾敷眼，可以促进血液循环，改善视疲劳，改善睑板腺（分泌眼睛润滑油的地方）的功能。

饮食：注意补充不饱和脂肪酸和维生素，避免进食过多甜食和油腻食物。

据央视新闻微信公众号转载自科普中国

应对退行性腰腿疼 强肌才是根本

步入中老年阶段后，腰腿疼成了很多人的常态困扰。不少人总觉得腰酸、腿麻、膝盖发软，稍微干点家务、走点路就疼痛加重，休息几天稍有好转，没过多久就复发。这种反复的腰腿不适，大多属于退行性病变，是身体关节、腰椎自然老化加上日常劳损导致的，并非“累到了”。单纯休息很难根治，而针灸结合科学的日常锻炼，能有效缓解疼痛、稳固腰椎状态，大幅降低复发风险。

很多中老年人腰腿疼发作后，只会盲目静养，反而越躺越疼。其实退行性腰腿疼的主要原因，是腰椎间盘水分流失、弹性变差，腰椎骨质增生、腰背肌肉力量减弱，导致腰椎稳定性下降。日常弯腰做家务、久坐看电视、走路姿势不当，都会持续磨损腰椎和下肢关节，诱发疼痛、麻木、酸胀感。

生活中常出现这样的情况，不少老人疼了就卧床休息，长期不动会让腰背肌肉进一步萎缩，支撑腰椎的力量更差，形成“越疼越躺、越躺越疼”的循环。这也是这类腰腿疼反复发作的关键原因。

针灸调理，快速缓解急性期疼痛。在腰腿疼急性发作、疼痛难忍时，针灸是温和且有效的调理方式。不同于吃药的全身性调理，针灸是直接作用于腰腿关键穴位，能够疏通局部经络、放松紧张痉挛的肌肉，改善腰腿部位的血液循环，快速缓解酸胀、刺痛、麻木等症状。

对于腰椎劳损、退行性改变引发的疼痛，针灸可以快速松解粘连的软组织，减轻腰椎压力，多数患者调理后，腰腿僵硬、活动受限的问题能得到明显改善。

科学日常锻炼，防止疼痛反复发作。针灸可以解决当下的疼痛，但想要减少复发，核心是靠日常锻炼强化腰背肌肉。肌肉力量充足，才能稳稳支撑腰椎，减少关节和腰椎间盘的磨损，这是杜绝腰腿疼反复发作的根本。

中老年人锻炼无需高强度、高难度，以温和养护动作为主。日常可坚持五点支撑、慢走、靠墙静蹲等简单动作，每次10至15分钟，每天坚持即可。需要特别注意的是，避免弯腰搬重物、久坐不动、剧烈扭腰等伤腰行为。锻炼遵循“循序渐进、无痛为宜”的原则，切忌强行发力，避免加重腰椎负担。据大河健康报

一个方法自测是否患干眼症

干眼综合征又称干燥性角膜结膜炎，是一种常见的眼部疾病，主要是由于泪液分泌不足、蒸发过快或成分异常，导致眼睛表面无法维持足够的润滑，引发的眼部不适。

一般来说，眼球表面覆盖着一层6至10微米厚的泪膜（相当于头发直径的1/10），像手机贴膜保护屏幕一样。健康的泪膜是完美的“三明治”结构：最外层的油性层防止蒸发，中间的水层保持湿润和提供营养成分，底层的黏蛋白层帮助“抓牢”眼球表面。当泪膜系统失衡时，眼睛就会出现以下症状：

典型眼部不适

如干涩感、异物感、灼烧感或刺痛、眼疲劳等。

视觉相关症状

如视物模糊、畏光（光敏感）、暂时性视力波动等。

其他伴随症状

如眼红血丝、流泪增多、晨起黏稠分泌物、难以佩戴隐形眼镜等。

严重并发症信号

剧烈眼痛、持续视力下降、眼睑痉挛（睁眼困难）角膜混浊或溃疡，若出现这些症状，提示角膜可能受损了，需紧急就医。

除了对照这些症状自查，还可以通过以下方法初步判断自己是否有干眼症：对着镜子观察下眼睑边缘，如果看到一排白色小点（堵塞的睑板腺），就像水龙头被水垢堵住，说明油脂分泌已经出问题了。

干眼症严重时 或造成永久性视力损伤

很多人一听干眼症，以为就是眼睛干燥，或者爱流眼泪，其实干眼症的危害远超多数人想象。干眼症患者可能短期内只是略感不适，长此以往，不仅影响日常生活，还可能对眼睛健康造成长期损害，主要危害包括：眼部不适、生活质量下降：干眼症时，眼睛会启动“应急模式”，通过反射性流泪试图缓解，导致越干越流泪等怪象。

长期的干涩、灼烧感、异物感等症状会降低工作效率，影响阅读、驾驶和电子设备使用，甚至导致情绪焦虑或睡眠障碍。

增加感染风险：泪液不足会削弱眼表防御能力，持续的干燥会导致角膜上皮脱落，形成微小伤口，这时细菌、病毒更容易入侵，会大大增加结膜炎、角膜炎等反复感染的风险。

视力受损：干眼症可导致角膜表面磨损，引发角膜炎或