



春季眼疾高发 养阴舒肝可防护

水汪汪的大眼睛是美丽的象征,而这人体中本应含水最多的器官,现在却饱受干涩、酸胀、迎风流泪的困扰。中医认为,肝火上眼、肝肾阴虚、津液不足是眼睛干涩、酸胀、迎风流泪的重要原因。本期《传统医学》与你一起关注——怎样保护眼睛。

眼睛干涩找内因

□见习记者 马文双 通讯员 王小燕

提及眼睛干涩,很多人会认为这是老年人常见病。其实不然,如今,很多中青年也开始被其所扰。

“我的眼睛经常感到干涩,每天早上起来时尤其严重,而且很容易疲劳,这种情况已经持续两三年了。”事业单位职工侯女士叹道,这可能与她每天面对电脑时间过长有关。

其实,眼睛干涩不仅与长期面对电脑有关,中医上讲,肝火上眼、肝肾阴虚、津液不足也是眼睛干涩的重要原因。

“肝开窍于目,肝火上眼,沿经络传导,导致泪道不通,影响视神经功能,引起眼睛干涩。”市中心医院针灸理疗科副主任医师王金玺说,这类患者平时可以通过局部按摩相关穴位来缓解

症状,如攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、四白穴,可以起到清肝明目的作用。

按摩穴位时,应按顺时针方向,每天按摩2次或3次。

眼保健操也是通过对眼部周围穴位的按摩,使眼内气血通畅,患者不妨在工作间隙通过眼保健操来缓解眼睛干涩、疲劳等

症状。除肝火上眼会引起眼睛干涩外,市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任医师靳丽珍说,肝肾阴虚和津液不足也会导致眼睛干涩。

肝肾阴虚,虚火上扰,头目失于阴精的滋养,阴液不能上乘,就会出现眼干的症状,有的患者还可能伴有口咽干燥等症状。肝肾阴虚、虚火内生一般需滋补肝

肾,患者可选用杞菊地黄丸。

津液不足,又称津亏,多因大汗、失血以及燥热灼伤津液所致,眼、口唇、皮肤血脉得不到津液的充盈、濡润滋养,多从燥化,故属燥证的一种。津液不足常会引起眼干,有的还会表现为咽干、唇焦舌燥、口渴少津或无津、皮肤干燥等。

在治疗上需增补津液,养阴生津。患者可选用沙参、石斛、黄精、女贞子、天门冬、麦门冬、百合、玉竹等中药材。在饮食上可以食用银耳、莲子,以滋阴生津。适量饮用菊花茶,以养肝明目。

除药物、饮食及穴位疗法外,患者应尽量避免眼睛过度疲劳,保证充足的睡眠。避免连续用眼时间过长,每隔40分钟~60分钟要休息一次。

眼睛酸胀多舒肝

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

进入春季后,不少人会出现眼睛酸胀、迎风流泪等症状。中医专家说,这多是由于肝阴不足、用眼过度、熬夜等引起的,舒肝可缓解症状。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,春季是阳气升发的季节,人体也与季节相对应。此时,人体内的肝阳开始上升。人们用肉眼是无法看到肝阳上升的,但是肝阳上升的表现人们可以感觉到。

同时,肝开窍于目,肝阳的升动主要在眼睛有所表现,比如眼睛酸胀、流泪等不适症状。此症状大多出现于肝阴不足、用眼过度、熬夜、思虑过度的人群。另外,患有乙肝等肝脏基础病的患者也会出现眼睛酸胀、流泪等不适症状。

“眼睛出现酸胀等不适症状的患者,不要急于服用药物。”赵医生说,从严格意义上来说,眼睛酸胀、迎风流泪

并不属于疾病,而是亚健康的一种表现。人们多服用一些舒肝、健脾的食物,即可缓解症状。

我国民间有春季吃茵陈的习惯,这是因为茵陈具有清热利湿、保肝的作用。春季适当吃一些蒸茵陈、凉拌茵陈,或将茵陈泡茶饮用,都可以起到缓解眼睛酸胀的作用。虚寒体质的人吃茵陈时,可适量吃一些大枣,具有甘缓和胃的作用。另外,还可以饮用枸杞菊花茶,茶饮完后最好将枸杞吃掉,也能有缓解眼睛酸胀的效果。

在饮食上要注意清淡,辛辣的食物少吃,多食用一些易于消化的食物,如鸡肉、鱼肉、兔肉、豆制品等含蛋白质丰富的食物。

如果上述方法仍然不能缓解眼睛酸胀、迎风流泪的症状,患者最好到医院就诊,有针对性地进行调理。

预防眼疾7个生活习惯

眼睛是带领人们探索生活的重要器官,但人们似乎把它的功能视为理所当然。其实平时养成善待及保养眼睛的好习惯,让它舒适运作,可减少眼睛酸胀、流泪、干涩、模糊等症状,让它发挥更大的作用。

1.开车时,请将冷暖气通风口对下方脚底吹,不要对准脸部。这是因为对着脸部吹会带走眼表层水分,造成干眼症状,严重者会出现角膜破皮、疼痛症状。

2.每周吃两次鱼,因为鱼肉富含不饱和脂肪酸,对于预防眼睛流泪、眼睛酸胀、干眼症状有良好的效果;若不喜欢吃鱼,可尝试补充适量的鱼油。

3.艳阳高照时,尽量戴大帽檐的遮阳帽,这样至少可阻挡一半的紫外线进入眼睛。

4.出门也别忘了戴太阳眼镜,除了可以遮挡太阳造成的炫光,多少也可保护眼睛。

5.女性别忘了睡前将眼影卸除干净。跑长途的司机回家后,别忘了将留在眼睑边缘的沙粒清洗掉,以免长期滞留,造成角膜刮伤、疼痛,或发生感染。

6.看电脑或读书时,设个闹钟提醒自己,每30分钟望远,让眼睛休息一下。电脑边可贴一张小纸条,提醒自己多眨眼,避免长期凝视,引发眼睛干燥、酸涩;屏幕应置低于眼水平线,避免睁大眼,引起泪水挥发面积增加;更别忘了适时活动肩、颈,减少肌肉疼痛。

7.40岁以上的老花眼族,应适当调整眼镜度数,也有助于减少眼睛疲劳引发的不适。(曹淑芬)

乘车途中看电视 或致干眼症

很多公交车上都装有电视设备,在枯燥的乘车路途,精彩的电视节目成了不少乘客唯一的消遣。但专家指出,长时间盯着电视屏幕易诱发干眼症。

在看距离相对固定的物体时,睫状肌的收缩和伸张能保持相对稳定,无需不停地调节眼睛的“焦距”,这样,眼睛不会在短时间内就感到疲劳。由于公交车经常会出现较大的颠簸,电视屏幕也会随车厢一起颤动,为了看清屏幕上的图像和字幕,眼睛的睫状肌被迫不断调整,极易造成视觉疲劳,出现眼睛酸胀、疼痛、干涩等不适症状,加重近视甚至诱发青光眼。

所以,从这个角度来讲,在公交车上不要长时间盯着电视屏幕看,可以看一会儿,闭上眼睛休息一会儿,或是看看车窗外的景色,让眼睛充分放松。(方松)



春季干眼症高发 开车族更需防

每年春季都是干眼症发病高峰,多数患者明显感觉眼部干涩、眼痒、眼部白色黏丝状分泌物增多。这些症状除了与长时间上网、打麻将等相关外,长时间开车也会加剧眼干不适。春天因季节或环境因素导致空气相对湿度降低、空气干燥,泪液蒸发增加引发干眼不适。

尤其是长时间驾驶汽车

者,开车时必须聚精会神注意路况,不自觉会降低眨眼次数,如果堵车时间长,加上车内空调吹风,泪液蒸发加速,眼睛干涩不适就会雪上加霜。长时间连续操作电脑或驾驶汽车的人,要注意中间休息,切忌“目不转睛”,通常连续用眼1小时,就需休息5~10分钟。

(高发)

