

## 洗眼液真能洗出脏东西？

专家提醒

## 普通人无需洗眼

把瓶子里的洗眼液倒进眼罩杯中，往眼睛上一扣，眼睛一转，没多久眼罩杯里就会出现很多“脏东西”。能从眼睛中洗出“脏东西”的洗眼液使得不少人被“种草”，然而“洗”成干眼症的患者也在眼科门诊并不少见。

自己在家使用洗眼液如果操作不规范，反而会使得眼皮、睫毛、眼表的细菌垃圾混在洗眼杯中，再随着洗眼的动作混入眼表角膜，造成感染。我们的眼睛本来就有自洁的作用，眼睛中的泪液作为弱碱性透明液体，含有溶菌酶、免疫球蛋白等物质，除了具有润滑眼表的作用外，还能清洁、杀菌。当眼睛受到外来刺激如灰尘、毛絮等异物进入时可反射性分泌大量泪液，进而达到迅速湿润、冲洗以及稀释有害物质的作用。

## 长期使用洗眼液有安全风险

偶尔使用洗眼液是没问题的，但如果长期使用则是极其危险的事。洗眼液内确实存在对眼睛有益的成分，但其复杂的成分对眼部的不良影响不容忽视，主要包括：

1. 洗眼液组方里通常含有防腐剂，种类繁多，不同种类的防腐剂在不同程度上对眼睛表层的细胞都有副作用，长期使用含有防腐剂的洗眼液会导致干眼、眼部菌群失调等不良后果。
2. 洗眼液内的药物成分虽然对眼部有益，但“是药三分毒”，如抗组胺的抗过敏药具有抗炎止痒作用的同时，常常也具有抑制泪水分泌的副作用，长期使用会加重干眼。
3. 眼部表面是一个复杂的生态系统，有水、油脂、黏蛋白、电解质、免疫球蛋白等。频繁使用洗眼液，许多对眼睛有益的成分会随之丢失，从而破坏眼部的生态平衡，诱发眼部感染等疾病（频繁使用各种眼药水，包括治疗干眼的眼药，也会有同样的危害）。

此外，消费者使用洗眼液与医院进行的冲洗诊疗方案完全不一样，目前难以生产完全符合生理条件的眼药水，如果眼睛不舒服，消费者自己凭感觉干预，有可能会造成不可逆的伤害。

如果想要缓解一下眼疲劳，可以选择不含防腐剂的人工泪液类产品，相对来说比较安全。眼睛不舒服，最好还是要经过专业的判断，而不是自己凭感觉买眼药水进行干预。弄不好不但没有给健康带来好处，更多的可能是造成一些伤害，这种伤害超过一定限度以后，有可能不可逆了。

## 日常怎样帮助眼睛“润一润”？

首先，饮食不要摄入过多煎炸油多的食物，应注意增加维生素的摄入，特别是维生素A和维生素C，这些维生素是维持角膜眼表上皮屏障功能的一个非常重要的影响因素。

其次，对于已经出现干眼症状，程度比较轻的，可以采取适当休息、滴眼药水等方法缓解症状。一般建议用人工泪液，如果随意用含抗生素、激素的眼药水，短期有缓解效果，但是长期会出现严重的药物并发症。

有些人出现干眼、眼红症状时，喜欢网购一些热门的抗疲劳滴眼液，使用后感觉很清凉，眼球“红血丝”减少，但这些眼药水往往含有收缩血管成分，血管短期收缩，药效过后反而会出现血管反射性扩张，加重眼红，进而损伤泪膜和眼表。因此，干眼患者切莫乱买眼药水。

上海市第一人民医院眼科  
副主任医师 赵慧

元气满满迎开工  
四招调整返工状态

人们结束长假重返学习、工作岗位后，容易出现生理和身体上的不适应情况。它主要表现为持续存在焦虑、烦恼、恐惧、沮丧等负面情绪，严重的还伴有失眠、食欲差、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状，这其实是一种亚健康状态。在出现这些情况时，只要及时调整心态、规范作息就能恢复。学会以下四招，让你在虎年元气满满，干劲十足。

## 第一招：规律作息，工作适度

开始上班后，可要将熬夜抛之脑后。大家要注意保证充足的睡眠，调整好自己的作息時間，养成早睡早起的习惯，这可是一天工作元气满满的关键。此外，刚恢复工作时还要合理安排工作量，避免工作任务过满、日程紧凑，一时难以适应。

## 第二招：清淡饮食，多食蔬果

假期结束后大家要注意合理安排自己的饮食，不要继续无节制地摄入过多高油、高糖食物，在选择食物时尽量清淡，主食以谷类为主，可适量增加玉米、燕麦等。一日三餐最好要定时定量，同时要注意营养搭配，多吃青菜水果，让消化系统恢复活力。

## 第三招：舒展身心，调整心态

开工后，有些朋友的精神可能持续处于假期的亢奋状态，这时不妨听听轻音乐，或者通过步行、慢跑等运动来舒展身心。如果出现了紧张、忧虑、厌倦工作等心态，大家可以进行深而慢的呼吸来应对“上班恐惧症”等不良情绪。

## 第四招：提前准备，松弛有度

想要彻底摆脱不良状态，最好应该提前准备，在假期还没有结束的时候，留出一点时间，安静地在家休息，用以恢复精力和体能。如果已经开工，则可以利用下班时间将之后的工作进行初步规划，列出开工的备忘清单，减轻工作的压力。

长沙市疾病预防控制中心  
健康促进科 文可欣

## 普通人无需使用洗眼液

对于眼睛来说，眼睑和睫毛就是保护眼睛的屏障，本身就有天然的自洁作用，能够把一些灰尘、粉尘等脏东西挡在这个位置上。很多人看到用完的洗眼液里有很多脏东西，认为是把眼睛洗干净了。其实，洗眼液洗出来的那些白色絮状物，可能是泪液中的蛋白质和脂质，它们并不是什么脏东西。至于所谓的睫毛、残留的化妆品这些脏东西，眼睛自己也可以清洁出去的，不需要洗眼液来帮忙。即使是用普通的水去洗，也能够洗出一些脏东西。

## 食物异味巧祛除

**羊膻味** 先将羊肉用温水洗净，切成大块与胡萝卜、芹菜、大蒜同煮，烧煮后除去胡萝卜、芹菜及大蒜即成，也可以掺入红枣、米仁等同煮。

**鸭膻味** 烹调前要去掉尾部的鸭膻。体重在500克以内的鸭膻气最重，忌用煮炖的烹调方法，适用于煸、卤等。一般应先用清水浸泡清洗后，再开始烹调。

**泥土气** 生长在污泥池塘及海岸淤泥中的水产类，其肉质微黄，有泥土气味，要用清水养殖数天，以吐净泥土，消除泥土味；蛭、蛤等要在清水中酌量掺入食盐，达到近似海水的程度。在剖杀时，应注意撕去肉边的腥衣。

**腥涩气** 家禽由于皮下脂肪少，多带有较重的腥涩味，烹调时应配以胡萝卜、山药、大葱和肥肉等，并适量掺入香料、糖、酒去腥，烹调手法多选择烤、卤、烧、炒、炸等。

**血腥气** 家禽因宰杀不当，放血不净，易产生血腥气，可用清水浸漂至肉白即可。

**豆腥气** 豆干、千张等豆制品含有豆腥味，可用盐开水浸泡，使其吐出豆腥气，并达到色白质地坚实。但盐开水切忌过烫，否则豆制品质地松软，下锅易碎。

王同翠

## 预防干眼 适当温润眼睛

日常看电脑或手机时间长了，难免会出现眼睛干涩的情况。要预防干眼症，保持眼表湿度、水分、油分、粘性以及泪液覆盖结构的稳定，显得格外重要，日常生活中应注意以下五点：

1. 点用眼药要得法。适合点眼药的时间一般在早上起床后、午休时、下午3点后、晚饭前，1天3~6次左右；由于结膜囊容量有限，每次点一滴即可，否则会溢出而浪费。平时注意不要用手揉眼，特别在症状轻微时，更要防止过度揉搓。
2. 适当温润眼睛，但不要过

度。如果用热气腾腾的毛巾或市售热眼罩直接给眼睛加温，过后会使皮肤温湿度下降并变冷，对融化睑板腺中的油脂起到相反作用，可将热毛巾等物品放入塑料袋中敷眼，也可用自然蒸汽轻微熏蒸，但注意不要弄湿眼睛。

3. 每天进行1分钟眨眼练习。用眼过度和过久，会影响人体不自觉的眨眼功能，眨眼不完全和频率减少可致泪液保湿结构覆盖紊乱，以致泪液逐渐变干。每天进行眨眼练习，通过锻炼眼睑邻近的眼轮匝肌，促进油脂从睑板腺中排出，能更好地润滑和保护眼睛。

4. 保持睫毛的洁净。睫毛不洁或污物过多，可致睑板腺阻塞、油脂排出不畅，甚至发炎，化妆女性尤应注意。卸妆时，可用指腹轻轻擦洗，严重者可用专用清洁剂或热水在侧面清洗，以保持睑板腺通畅。

5. 选吃有益于增加泪液的食物。能够促进血液循环、改善干眼症的营养素，首选富含 $\omega$ -3（鱼油）和亚麻籽油的食物，可增加泪液水分和油脂；其次是维生素D，可增加泪液油脂；再次是乳铁蛋白，可增加泪液水分。

成都市第二人民医院  
副主任医师 宁蔚夏