

你一直滴眼药水的方式可能错了! 一起来学正确“姿势”

手机、电脑几乎不离手，对着屏幕一盯就是几个小时，结果一天下来眼睛干涩无比，闭眼休息也不好使，只想掏出眼药水来缓解一下眼睛疲劳。但眼药水这个东西，真的不能乱滴，而且很多人都滴错了。

怎样正确滴眼药水?

有不少人都是对着自己的黑眼珠滴眼药水，这其实是错误的。我们眼球上黑眼珠的部分是透明的角膜，这里有十分敏感的神经末梢。如果把眼药水直接滴到眼球上，角膜就会受刺激，这时候我们的眼睑就会像收到指令后紧急关闭的大门一样，不由自主地合上，来保护我们脆弱的眼球。不仅不舒服，还会把已经滴进去的眼药水给挤出来，那也就白滴了。

正确的方法是，将下眼睑扒开，再将眼药水滴到我们下眼睑和眼球之间的结膜囊内。结膜囊能帮我们吧药液散布到眼球表面。还不会刺激角膜。

很多人以为眼药水滴得多，效果更好，其实这也是错误的。我们人眼正常的结膜囊容积，要小于1滴眼药水的体积，所以滴多了也是浪费。如果觉得滴1滴后，眼睛还是干干的，那么建议等5分钟后再滴第2滴。或者是听医生的话，说几滴就几滴。

滴眼药水后 应睁眼还是闭眼?

滴完眼药水后，不要急着玩手机，应该轻轻闭眼，休息3~5分钟。这样做好处有三点：防止眼药水因为眨眼而外流；降低眼药水在结膜囊内的排出速度；延长眼药水与眼球的接触时间，有助于眼药水的吸收。总之，就是让滴进去的眼药水发挥它最大的作用。

大家可以滴完眼药水后，轻轻按住内眼角，“堵”住下泪点，不让眼药水从泪道排出。这样有三个好处：

1. 能让眼药水在眼球表面停留更长时间，疗效更好。
2. 避免引起毒性反应：比如阿托品这类经常用于控制青少年近视加深的药物，通过鼻黏膜进入血液后，有时会引起毒性反应。
3. 防止眼药水流入鼻咽部：咽过自己鼻涕的人可能知道，我们的鼻子和喉咙是连通的。其实，我们的眼睛通过泪道也能和喉咙连通。滴进眼睛的眼药水，除了被吸收外，还会通过泪道进入鼻腔，再通过鼻咽部流到喉咙，滴后感受到苦苦的眼药水味道也是有可能的。所以，在使用这类眼药水的时候，一定要记得压迫泪点。

使用眼药水时 需注意哪些细节?

大部分眼药水都建议在开封后1个月内用完，小部分时间可以更长，以说明书为准。这是因为，眼药水开封后，在日常使用过程中难免被细菌污染，如果继续使用，就很容易造成眼部感染。

我们在使用眼药水的过程中一定要注意卫生，做到这几点：使用眼药水前要洗手；眼药水瓶盖要倒放，不要将盖口朝下；眼药水瓶口尽量不要接触到你的眼睛、睫毛、皮肤等部位，最好悬空滴液。

普通眼药水中所含的药物成分及防腐剂，会对隐形眼镜造成损伤，使镜片变得模糊，有的眼药水甚至还会给隐形眼镜染上颜色。所以戴隐形眼镜时滴眼药水需要使用不含防腐剂的人工泪液。人工泪液不仅能缓解眼睛干涩，还有研究表明，在佩戴隐形



眼镜的初期，坚持使用人工眼液能稳定泪膜，保护角膜。

最后，总结这6点滴眼药水的指南。

1. 滴前要洗手，瓶盖要倒放，瓶口不要接触你身体的任何部位；
2. 用手扒开下眼睑，将眼药水滴到下眼睑与眼球之间的结膜囊，1滴就够；
3. 滴完眼药水后应该闭眼休息3~5分钟，同时用手按压位于内眼角的泪点；
4. 开封后的眼药水尽量在1个月内用完；
5. 佩戴隐形眼镜的人，可以使用不含防腐剂的人工泪液；
6. 眼睛干涩疲劳，推荐先去

医院看看。
首都医科大学附属北京佑安医院
眼科主任 郭纯刚

别让家电污垢 影响健康

现在各种家用电器在带给人们方便的同时，也成了细菌污垢的集中地。家电就像埋伏在家里的“定时炸弹”一样，随时威胁着人们的健康和安

全。
手机 日常生活中，人们使用的手机中，1/6都含有大肠杆菌。这种细菌会在手上或物体表面存活数小时，如果被传染，可能引起消化道不适症状。因此建议您，手机要定期清洁，最好常用酒精擦一擦；打电话时多用耳机，听筒尽量远离嘴巴。

油烟机 滤网、叶轮。油烟机滤网非常容易沾染油污，是首先需要清洁的部件。而作为油烟机的重要零部件，叶轮的转动影响着排风量。油污灰垢长期堆积，将造成机器腐蚀生锈、电机负荷增加，进而导致15%~30%的电量浪费。建议抽油烟机至少每半年深度清洗1次。

冰箱 冰箱要储存大量的生肉和蔬菜，里面可能带有大量细菌，容易引起肠胃方面的疾病。冰箱内部用洗洁精清洗，搁架等容器拿出来用水冲洗，冰箱门上的橡胶密封条也要擦洗干净。

洗衣机 洗衣机用得越久，洗衣的次数越频繁，藏匿在洗衣槽里的霉菌孢子数量就越多，进而附着在衣物上，引起过敏等疾病。在清洗时，最好使用专用清洁剂，也可用小苏打和白醋进行清洗。先往洗衣机里放满水，加入一小杯小苏打粉，让洗衣机转动3~5分钟后，浸泡至少30~60分钟，把水放掉，再放满清水，转上五六分钟即可。第二步是消毒杀菌，在清水里加入1小瓶白醋（约300毫升），让洗衣机转动几分钟后，浸泡30分钟以上，再用清水洗一遍即可。

泽川

如厕怎样防水溅?

使用马桶的时候，人们多少都经历过水花溅到身上的尴尬事。马桶里的水存在着各种致病微生物，人们担心病毒、霉菌、支原体、衣原体等，会不会使人感染呢?

北京协和医院妇科主任医生谭先杰指出，如果女性自身免疫力低，水中病菌含量很高，理论上确有被传染的可能，但实际生活中被传染的可能性很低。不过，为预防水花溅起，降低如厕风险，人们可使用马桶座垫纸。将马桶座垫纸铺在马桶垫圈上，撕开中间前方黏贴部位，就可防止使用时水花四溅。没有马桶座垫纸，可将方块小纸巾打开平铺在马桶水中，也可避免水花溅起。

陈海蓉

给脚跟“减压” 预防足底筋膜炎

你有没有过早上起来，脚板一着地就马上感到针扎一样疼痛的经历，忍着痛走了一会儿后，疼痛好像已悄悄地消失不见了。但坐下来歇一歇，看个电视节目后，起身的时候脚跟又突然痛了起来。这是常见的足部疾病，称作足底筋膜炎，脚跟疼痛十之八九是因为足底筋膜炎。

长时间奔走或是喜爱登山远足的运动一族，当足底筋膜超过负荷时，引起发炎或退化，常见症状是早上起床后脚跟与地面接触时感到疼痛，或休息后再行走时脚跟疼痛。

如果你有足底筋膜炎，先休息不要太操劳。当脚跟的压力越少，足底筋膜就有越多时间修复。你可以服用些止痛消炎药，减轻疼痛。

平日多做拉筋运动，自理拉筋很重要。面对墙壁站立，一条腿伸直，脚板不离开地面，另一条腿向前弯，两个手掌压在墙上，上身向前贴近墙壁，伸直的那条小腿腹的肌肉会感到紧绷，脚跟感受到张力，维持10至20秒后放松，并重复动作10至20次。

另一个拉筋动作需要用到毛巾，用前脚掌踩着毛巾，拉起毛巾

将前脚掌抬起，使脚跟和小腿腹的肌肉感到张力，同样维持10至20秒，重复动作。

拉筋动作可帮助减轻脚跟疼痛，但不是一朝一夕能达到效果的。类固醇注射可以暂时减轻痛楚，接下来还是需要拉筋动作来改善。

预防足底筋膜炎，就要选择合适支撑自己足弓的鞋子，减震鞋垫或矫正鞋垫可以减轻足部的压力，特别是扁平足。如果你身形肥胖，身体越重，给脚跟的负荷自然是增加的，减轻体重才是长远之计。

吕雪莹