



秋季眼干、眼涩、视力模糊可能是眼睛在“亮红灯” 干眼也是病，别不当回事

眼下，秋天的气息越来越浓，很多人已经感觉到“干燥”了，除了皮肤干，最近在浙江大学医学院附属第一医院眼科，因为干眼症前来就诊的患者也不少，看到这，又有人要嘀咕了：眼睛发干挺正常的，有必要来就医吗？专家表示：还真有必要，干眼症严重甚至会影响生活。

女子才32岁 泪河几乎消失

32岁的晓琳（化名）是浙大一院眼科李修义副主任医师近期接诊的一位干眼症患者。“她刚到门诊时，红着眼睛，不停地眨眼，表情非常痛苦。”李修义回忆，晓琳自述眼睛已经干了两三天了，而且还有刺痛感和异物感，忍不住总是用手去揉，看几分钟手机和电脑就要流泪、眼睛睁不开，完全无法正常工作。

检查发现，晓琳的睑缘充血、睑板腺堵塞、角膜上皮细胞缺损，初步判断为干眼症。经过量表评估，角结膜染色、干眼分析等进一步检查，医生发现晓琳的泪河已几乎消失、泪膜破裂时间短，干眼症已经较为严重了。目前，晓琳通过强脉冲光治疗，情况已有明显好转，后续还需继续使用人工泪液缓解干眼症状。

“干眼症是一种非常常见的慢性眼表疾病，人群发病率约30%。”李修义副主任医师解释，我们的眼睛表面覆盖着一层具有保湿滋润

作用的泪膜，它包含着黏蛋白层、水液层和脂质层。而干眼则是由于泪液数量、质量或泪液动力异常，使泪膜不稳定（如脂质缺乏、水液减少等）导致的。

长时间用眼、熬夜 “避坑”几类常见因素

引发干眼的原因多种多样，主要包括全身或局部的原发性炎症、环境、生活用眼习惯等因素。

如干燥综合征、局部炎症性疾病会累及眼部等原发性炎症会引发干眼，还有雾霾天气、干燥气候，长期待在空调房，眼睛长时间对着风吹等外部环境也会导致干眼；长时间看电脑、手机等引发视频终端综合征，干眼是视频终端综合征的表现之一，长期佩戴隐形眼镜、熬夜等都是生活中常见的危险因素。除此之外，白内障、青光眼、近视激光术后也有一定概率发生干眼。

“对绝大多数人来说，环境和生活用眼习惯是主要因素。”李修义副主任医师介绍，我们每眨一次眼都会形成新的泪膜，在使用视频终端时，眨眼次数会降低，同时设备产生的非自然光都会对眼睛有所损伤，使泪膜稳定性受到影响，最终都会导致干眼。

像晓琳，在公司从事财会工作，每天上班时间基本都盯着电脑上的数字，回家还喜欢追剧放松身心，适逢节假日还经常熬夜，多重因素影响最终导致了严重的干眼症。

这些症状都要警惕 对症治疗可缓解

“干眼症有一套严格的诊断标准，并不是说眼睛干涩就一定是干眼症。”李修义表示，除了眼干外，患者还会出现视觉疲劳，怕光尤其是早起时难以睁眼，眼睛有异物感、烧灼感、针刺感，视力波动或视物模糊等症状。有些患者症状严重时，甚至无法看手机、电视，一吹电扇空调，眼睛就干到睁不开，严重影响了正常生活。

当患者因这些不适来就诊后，医生会通过量表评估、泪液分析等一系列检查进一步明确疾病及病

情。

那么干眼症能治好吗？

浙大一院眼科主任崔红光主任医师表示，干眼症的确是一种眼科“顽疾”，目前无法完全治愈，但这并不意味着它不能治，只要明确病因，通过对症治疗可以大大缓解不适症状。

目前常用的治疗方法包括药物治疗（如人工泪液），热敷、睑板腺疏通等物理治疗，如果是因其他疾病继发的干眼还需要改善病因、控制原发病。近几年也出现了新的干眼治疗技术，例如通过强脉冲光进行抗炎杀菌从而改善顽固性干眼，部分重度患者的症状能够通

过疗程得到良好的改善，浙大一院庆春院区 and 总部一期均有最新的强脉冲光治疗设备。

崔红光主任提醒，秋季环境气候本就干燥，在冷空气的刺激下，一些人群的干眼症状会加重。除了科学的治疗外，最重要的还是改善环境和用眼习惯。

可通过加湿器保湿环境温度，不要长时间对着风吹，无论是冷热空调，都不要长时间待在空调房。使用电脑、手机时，建议每隔20分钟放松下双眼，多进行户外活动。少熬夜、多眨眼，出现不适及时就医。

据浙大一院公众号

要想眼睛不干涩 就得多吃点“颜色”

秋天气候干燥，水分蒸发得

快，很容易造成眼睛干涩不适。入秋后，除了避免长时间使用电脑、手机等电子设备外，饮食也是保护眼睛的重要方面。以下是小编收集的一些“护眼”建议，让你在秋天多吃些有益眼睛健康的食物。

绿色蔬菜：绿色蔬菜富含抗氧化剂和维生素A，有助于保护眼睛健康。其中，菠菜、芥蓝、西兰花等绿色蔬菜含有丰富的叶黄素和玉米黄质，这两种营养素

对眼睛健康非常重要。

橙色果蔬：橙色水果和蔬菜富含维生素C和胡萝卜素，维生素C有助于保护眼睛的健康，而胡萝卜素能在体内转化为维生素A，有助于保护视力。柑橘类水果、胡萝卜、南瓜、玉米等食物都是不错的选择。

红色水果：如草莓、覆盆子、樱桃等富含抗氧化剂和维生素C，这些营养素有助于抵抗自由基对眼睛的损害。同时，红色水

果也含有丰富的天然红色素，有助于护眼。

甜椒：甜椒是另一种富含抗氧化剂和维生素A的食物，可以帮助保护眼睛的健康。同时，甜椒也含有丰富的胡萝卜素和叶黄素，这两种营养素可在体内转化为维生素A，对视力有益。

总之，秋季保护眼睛可以从饮食入手，此外，保持良好的生活习惯，如定期锻炼、减少熬夜等也有助于维护眼睛健康。



“伽”人相伴 养生养心

近日，衢州市区一群瑜伽教练和资深瑜伽爱好者，趁着秋高气爽，到柯城区九华乡的鲛鱼湾公园，练起户外瑜伽。近期，我省各地气象部门纷纷官宣入秋。入秋后的天气，适宜开展各类户外的健身养生活动。

通讯员胡江丰 摄

神秘的“东方红圈”亚运赛场圈粉

拔火罐的这些讲究你知道么？

■记者程雪

杭州亚运会闭幕了，运动健儿奋勇拼搏的身影依旧历历在目。眼尖的网友发现，一些选手的肩部、背部有深深浅浅的红印子，懂的都懂，这是拔火罐后留下的痕迹。本期邀请浙江省中医院针灸科副主任中医师、医学博士洪寿海为大家科普拔火罐到底有何神奇力量。

疏通经络 消肿止痛

洪寿海介绍说，拔火罐使用玻璃管、竹罐等杯罐作为工具，借热力排去罐中的空气产生负压，使罐口吸着于皮肤，从而达到疏通经络、通畅气血、消肿止痛、调理人体阴阳平衡、祛风拔毒、驱寒除湿的效果。可以说拔火罐是一种兼具治病、保健功效的疗法，而且操作简单、无创、不受场地的限制。

“拔过火罐的部位会留下的红印子，这是受到拔罐负压的影响，皮肤内的毛细血管出现破裂，红细胞跑到血管外，产生淤血的反应。”洪寿海说，这相当于拔罐的局部发生了一场“小火灾”，此时人体会派出免疫细胞等进行“消防演练”，经过一番调整，人体的免疫力得到提高。

久坐或久站的上班族都有一个痛点——血液循环不畅，从中医角度来说是气滞血淤。拔火罐能够促进血液循环，提高新陈代谢。罐口的压力使罐内部产生负压，引起罐内局部血流短时间急剧增加，刺激毛细血管内皮细胞释放一氧化氮，同时皮肤中的一氧化氮也会通过破裂的毛细血管进入血管中。血液中一氧化氮升高可以促进血管扩张，加速血液循环，从而加速人体内的新陈代谢和毒素排出。

哪里疼痛拔哪里

拔火罐能缓解运动后各种肌肉和关节酸痛及慢性肌肉劳损，显著降低肌肉僵硬，备受运动员欢迎，被网友称为神秘的东方力量。

“其实这种力量一点也不‘神秘’，它有科学依据。”洪寿海解释说，人体传入神经有粗细之分，正常情况下疼痛信号主要由细神经纤维传入人体，如果此时更多的粗神经纤维被激活，它就会像闸门一样在脊髓中枢降低疼痛信号的传入，控制机体疼痛感。而粗神经纤维主要对震动、压力和触摸的信号比较敏感，拔火罐的时候，罐内负压的抽吸会刺激皮肤的痛觉感受器，导致粗神经纤维的冲动频率增加，最终减轻疼痛。对于肌肉劳损、关节

肌肉疼痛的群体，拔火罐十分有效。

此外，有研究表明，肌肉疼痛

的下降在很大程度上归因于肌肉硬度的缓解。拔火罐疗法通过对肌肉组织的张力改变，降低肌肉僵硬度，从而减轻肌肉疼痛。

拔火罐多用在肌肉丰厚部位，颈背腰部、肩膀、臀部、大腿处。洪寿海说，也可以在痛点拔上火罐，围绕着一圈圈地拔火罐，以痛为腧，缓解痛感。总而言之，哪里疼痛拔哪里。

但若出现病灶的区域难以施加拔火罐疗法，且这个区域与身体另一临近区域存在着神经关联，可以在后者施加拔火罐疗法。

对于体质较虚弱者，要减少拔罐的次数，拔罐的部位可以选择督脉或者背俞穴，同时注意采用玻璃管，使罐口预热后再拔罐，可以更好地起到助阳补虚的效果。

拔火罐前要排除禁忌症

拔火罐没有年龄限制，但要排除禁忌症，有皮肤疾病、皮肤破损、凝血功能障碍的群体不适合拔火罐。

常用的拔火罐方法包括闪罐、留罐、走罐，这三者刺激量由小到大。平时大多采用留罐法，每次留罐5-10分钟。皮肤娇嫩的女性，或者皮肤松弛的老年人，留罐时间不宜太久，不然会导致水泡；走罐能松解肌肉紧张度；闪罐可作为留罐和走罐的“前奏”手法，或者用于皮肤娇嫩部位，如颜面部、婴儿皮肤等，还可以应用于外感风邪的群体。

洪寿海说，拔火罐留下的红印子一般一周之内会消退，拔火罐后2小时内不建议洗澡、吹风，以免受到风寒或导致湿气入体。

秋风起肩痛来 防护做起来

■郭仲华

一场秋雨一场寒，又到了肩周炎的好发时节，不少中老年人肩膀开始隐隐作痛。此时应注重肩部防护，才能避免肩周炎“乘虚而入”，在随后到来的冬天，减缓疼痛、提高生活质量。

肩周炎是肩关节周围肌肉、韧带、肌腱、滑囊、关节囊等软组织损伤、退变而引起的一种慢性无菌性炎症。其病变特点为三个广泛，即疼痛广泛、功能受限广泛、压痛广泛。

肩周炎患者常自觉有冷气进入肩部，也有患者感觉凉气从肩关节内部向外冒出，故中医称之为漏肩风、冻结肩。因本病好发于50岁左右患者，故又称“五十肩”。中医认为，肩周炎乃风湿寒邪侵袭肩周筋脉引起的慢性疾病。内因营卫虚弱、筋骨衰退，外因外邪乘虚而入，伤及肩周筋脉，致使气血不通而痛。若过力劳伤、血淤气滞均可导致肩痛凝滞，肩痛日久则筋脉失养，而见肩部肌肉萎缩、关节僵硬。

肩周炎是一种慢性病，患者日常养护要肩部防寒保暖，避免外伤劳损，还应积极采用中医治疗，可以从功能锻炼、穴位按摩、药膳调理等三方面进行调理。

平时可以练习“双手托天”：站立，双足分开与肩同宽，双手叉腰。双手由拳变立掌，由胸前缓缓用力上托，手指相对，身体则下坠，使肩部有牵拉之感，同时抬头望手背，稍歇，收回。

也可以练习“蝎子爬墙”：面墙而立，距墙一步。患手四指扶墙壁，并沿墙徐徐向上爬，使上肢高举至最大限度，身体略前倾，并停留约1至2分钟，再缓缓退回，反复多次，左右相同。

此外，还可以练习“大鹏展翅”：站立，双足分开与肩同宽，双手十指相嵌环抱枕后。缓缓用力内收双肩，使双肘接触，接着慢慢外展双肩。

进行穴位按摩时，先用拇指手法推按肩周皮肤，再按摩肩髃穴（在肩峰前下方，当肩峰与肱骨大结节之间凹陷处）、肩贞穴（在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸）、肩前穴（正坐垂臂，当腋前纹头与肩髃穴连线的中点）、肩井穴（当大椎穴与肩峰连线中点处）、阿是穴（局部痛点）等，每次15至20分钟，每日2次，可温经通络、散寒止痛、行气活血。

推荐两款养血化淤的药膳：白芍桃仁粥，取白芍15克，桃仁10克，粳米100克。先将白芍水煎取液，约500毫升；再把桃仁去皮，捣烂如泥，加水研汁；用二味汁液同粳米煮为稀粥，即可食用。此款药膳有止痛通络的作用，适用于肩周炎淤血阻络者。桑枝鸡汤：取桑枝10克、老母鸡1只、盐少许。二物共煮至烂熟汤浓，加盐即可。此药膳有祛风湿、通经络、补气血，适用于肩周炎体虚风湿阻络者。

寒露之后 不宜再“秋冻”

■张弛

昨天是中国二十四节气的“寒露”，正值杭州荷桂交替，是最美的时节之一。

《月令七十二候集解》曰：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露是二十四节气中的第十七个节气，此时昼渐短、夜渐长，日照减少，热气慢慢退去，寒气渐生，昼夜的温差较大，晨晚会感到丝丝寒意。此时养生要注意些什么呢？

不宜再秋冻：寒露过后已是深秋，“秋冻”过度易使人受寒邪的侵袭，惹病上身，尤其是患慢性呼吸道疾病、年纪大的人，本身阳气不足，受寒之后抵抗力下降，从而诱发各种疾病。此时要注意灵活添加衣物，比如风衣配围巾，九分裤配长袜，可有效保暖，又不失美感。

寒露以后即便偶有气温回暖，也不可再赤足穿凉鞋了，尤要注意脚部保暖。脚部保暖除了要注意穿保暖性能好的鞋袜外，还应养成睡前用热水洗脚的习惯。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，缓解一天的疲劳。

多食滋润润燥之品：寒露时宜食甘淡补脾食物，如山药、大枣、粳米、糯米、鸡肉等。因寒露时节人的脾胃尚未完全适应气候的变化，因此不能急于进食肥甘厚味，否则易使脾胃运化失常而生火、生痰、生燥，更伤阴。

另外宜食用些滋润润燥、养肺润肠食物，如蜂蜜、芝麻、银耳、百合、番茄、梨、香蕉等。少吃辛辣食物，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等。

秋季腹泻试推拿：寒露之后，气温骤降，温差大，稍不注意，家里的小宝宝就容易出现感冒、呕吐、腹泻等情况。对于病情较轻的宝宝，可以试试小儿推拿手法，来帮助缓解宝宝不适的症状，缩短病程，减轻痛苦。

作为父母，一方面需要认真观察宝宝病情变化，另一方面注意饮食的调节，可以继续原有的喂养方式，只是要避免进食生冷寒凉食物，应鼓励宝宝少吃多餐，以半流质食物为主，减轻胃肠负担，但是对于严重腹泻的患儿，需要暂时的进食，并及时就医。