



# 保护眼睛 远离电子设备

▲ 新郑华信民生医院 陈志毅

眼睛是心灵的窗户，是我们与外界联系的重要桥梁。随着现代科技的不断发展，电子设备已经成为我们日常生活和工作中不可或缺的一部分，电脑、手机等电子设备的使用越来越普遍，这些设备释放出的蓝光和电磁辐射可能对眼睛造成伤害。那么，如何保护眼睛免受电脑和其他电子设备的伤害呢？下面将为您提供一些建议。

## 对眼睛的伤害

- 蓝光伤害** 电脑、手机等电子设备的屏幕会释放出蓝光。长时间暴露在蓝光下，可能会引发眼疲劳、头痛、失眠等问题，甚至会加速视网膜细胞的老化，导致视力下降。
- 电磁辐射** 电脑、手机等电子设备会产生电磁辐射，虽然目前的科学研究尚未证实这种辐射对眼睛有害，但仍需谨慎使用。
- 用眼疲劳** 长时间盯着电脑或手机屏幕，

容易导致用眼疲劳，出现眼睛干涩、发红、酸胀等症状。

## 保护眼睛的措施

- 合理控制使用时间** 使用电脑或其他电子设备时，每隔一定时间休息一下，让眼睛离开电子屏幕，看看远处或做一些眼部运动，以缓解眼疲劳。建议每隔 20 min 休息一次，每次休息时间至少为 5 min。
- 调整屏幕亮度** 调整电子设备的屏幕亮度至适宜，过亮或过暗都可能对眼睛造成伤害。此外，使用护眼模式或夜间模式也可以减少对眼睛的刺激。
- 使用防蓝光产品** 在电脑或手机屏幕上贴上防蓝光膜或使用防蓝光眼镜，可以有效减少蓝光对眼睛的伤害。
- 保持足够的睡眠时间** 保证充足的睡眠对眼睛健康非常重要，可以帮助恢复眼睛的正常功能，减少眼部问题的发生。

# 关于白内障的 7 个科普知识

▲ 肇庆市高要区人民医院 陈文芳

白内障是一种常见的眼部疾病，会严重影响视力和生活质量。本文将介绍关于白内障的七个科普知识，希望能够帮助人们更好地了解 and 应对白内障。

## 白内障的病因

白内障是由于眼睛的晶状体变得浑浊而引起的。最常见的病因是老化，随着年龄增长，晶状体蛋白质结构发生变化，导致晶状体变得浑浊。遗传因素也可能导致白内障的发生，某些基因突变或家族遗传病史可能增加患白内障的风险。眼部外伤、紫外线暴露、糖尿病、吸烟以及长期使用类固醇药物等也与白内障的发生有关。

## 白内障的症状

- 视力模糊** 视力会逐渐变得模糊不清，患者看东西变得困难，尤其在远处或暗处。
- 对光敏感** 患者可能对强光敏感，感觉眼睛刺痛或眩光。
- 颜色感知变差** 会影响对色彩的感知，使得颜色看起来暗淡或发黄。
- 夜间视力困难** 在黑暗环境中，白内障患者的视力可能更加受限，看到的物体可能变得模糊或有光晕现象。
- 近视度数增加** 近视度数或增加，使得患者需要更强度数眼镜以看清近距离物体。
- 眼睛产生光晕和干涩感** 白内障患者可能会感觉眼睛产生光晕或干涩的不适感。

## 白内障的治疗

白内障唯一有效治疗方法是手术。手术通常是微创的，首先，医生在角膜边缘做一个小切口，然后使用超声乳化器将浑浊晶状体组织震碎，通过吸引器将其抽出。接下来，医生会将合适的人工晶状体植入眼内，取代被摘除的晶状体。患者可以选择不同类型的人工晶状体。整个手术过程需要在显微镜下精细操作。

## 做手术的时机

白内障手术的最佳时机通常取决于患者的症状和视力损失程度。当白内障严重影响

日常生活、工作和活动能力时，手术是最合适的选择。无法正常阅读、开车、看清远处物体或进行日常活动，都表明要接受手术治疗的必要性。特殊情况下，早期手术可能有助于避免并发症的发生，同时可以很好地管理其他眼部问题。

## 白内障术后护理

- 使用眼药水** 患者需要按照医生的指示使用。这些眼药水通常包括抗生素眼药水、消炎眼药水和人工泪液。正确使用眼药水可以预防感染、减轻眼部不适和干涩感。
- 避免碰撞和剧烈运动** 患者应避免碰撞眼部或进行剧烈运动，以防止手术部位损伤。
- 注意眼部卫生**：患者需要保持眼部的清洁和卫生，应避免水溅入眼睛。使用洗脸巾或湿巾轻轻擦拭眼部周围皮肤即可。
- 避免暴露在强光下** 患者需要避免直接暴露在阳光下或其他强光源下。在户外活动时，应佩戴太阳镜或遮阳帽来保护眼睛。

## 人工晶状体安装的必要性

白内障摘除术后通常需要植入人工晶状体来替代被摘除的浑浊晶状体。人工晶状体可以帮助恢复视力，以获得更好的视觉效果。患者可以选择不同类型的人工晶状体，如单焦点晶状体、多焦点晶状体等。

## 术后视力的恢复

术后视力的恢复程度因个体差异而异。大多数患者在手术后能够明显改善视力，并恢复到正常或接近正常的水平。然而，术后视力的恢复还受到其他因素的影响，如手术前的视力状况、患者的年龄和其他眼部疾病等。

## 结束语

白内障是一种常见的眼部疾病，但通过手术治疗，患者可以恢复视力，提高生活质量。我们希望通过科普知识的传播，提高公众对白内障的认知和理解，帮助更多的患者及时接受治疗，重获健康和清晰的视力。

# 要想睡得好 快试试耳穴压豆

▲ 深圳市第二人民医院 李清勤

在快节奏的现代生活中，许多人都遭受着失眠的困扰。传统的药物治疗方法往往伴随着副作用，因此寻找安全、自然的助眠方式成为人们的迫切需求。今天，笔者向大家介绍一种神奇的助眠技术——耳穴压豆。

## 什么是耳穴压豆

耳穴压豆，也称耳压埋豆，是将中医学理论和现代医学技术相结合的自然疗法。它通过在耳朵特定穴位贴敷王不留行籽或绿豆等植物种籽，然后施加适当压力刺激穴位，通过穴位的调节激发人体自身调节功能，调动经络、脏腑、肢体、神经和内分泌等器官组织细胞的自我双向调节功能，以达到调节身体功能、改善睡眠质量、缓解疲劳等作用。耳穴压豆安全可靠、疗效显，因此在临床上得到广泛应用。它不仅可以改善失眠、缓解疼痛、调节肠胃功能、辅助减肥等，还可用于日常保健和美容养颜等方面。

## 耳穴压豆如何帮助睡眠

- 调节内分泌** 耳朵上有很多与内分泌有关的穴位，通过耳穴压豆，可以调节内分泌系统，改善失眠、多梦、易醒等症状。
- 舒缓情绪** 耳朵上的穴位与情绪紧密相关。通过耳穴压豆，可以缓解紧张、焦虑、抑郁等情绪，从而有助于改善睡眠。
- 促进褪黑素分泌** 褪黑素是一种能改善睡眠的激素。通过耳穴压豆，可以促进褪黑素的分泌，帮助人们更容易入睡。
- 提高睡眠质量** 可以调节人体的生物钟，使睡眠时间更加规律，从而提高睡眠质量。

## 如何进行耳穴压豆

- 选择合适的穴位** 与失眠相关的穴位包括神门、枕、心、交感、皮质下、肾、肺、肝等。如神门穴，有宁心安神、解痉止痛、消炎止痒、镇咳平喘、抗过敏、解毒降火等作用；枕穴，有镇静安神、清肝利胆、熄风解痉等作用；心穴，有宁心安神、活血止痛、清心降火、补肾益精等作用；交感穴有舒筋活络、宁心安神、解痉止痛等作用；皮质下穴，有健脑补髓、醒脑开窍、宁心安神、活

第一，学校可以增加视力保护课程，让学生从小养成保护眼睛的好习惯。

第二，政府和社区可以在公共场所设立视力保护宣传栏或电子屏幕，提供视力保护知识。

第三，家庭可以多关注孩子的用眼习惯，合理控制孩子使用电子设备的时间，鼓励孩子多进行户外活动。

第四，企事业单位可以提供员工视力保健计划或健康保险中的眼科检查补贴等福利，关心员工的眼健康。

## 总结

保护眼睛，需要个人、学校、政府和社会的共同努力。合理控制使用时间、调整屏幕亮度、使用防蓝光产品等措施，可以更好地保护眼睛健康。同时，加强视力保护的宣传和教育也是关键。让我们携手努力，关爱眼健康，共同创造更美好的视觉世界！

血止痛、调理冲任的作用；肾穴，有补肾固精、强筋填髓、益肺平喘、养肝宁心、开窍聪耳等作用；肺穴，有宣肺利水、平喘止咳、清热补虚、运行气血等作用；肝穴，有疏肝利胆、镇静安神、除烦解郁、祛风除痰、养肝益血、清肝明目等作用。

- 准备材料** 王不留行籽、绿豆、胶布、镊子等。
- 粘贴种子** 用镊子将王不留行籽或绿豆粘贴在耳朵上的特定穴位，然后用手指按压使其产生酸胀感。
- 定期按压** 每天数次按压所贴的穴位，每次约 1 ~ 2 min。
- 更换穴位** 每隔 3 ~ 5 天更换一次穴位，要避免同一位置过度压迫。
- 疗程安排** 一般 10 次为一个疗程。

## 耳穴压豆的优势

- 效果显著** 耳穴压豆能显著改善睡眠质量，提高生活质量。
- 操作简便** 耳穴压豆是一种简单易学、安全有效的中医治疗方法。它可以在家中自行进行，不需要特殊的仪器和设备，只需使用一些简单的耳穴压豆工具即可。
- 适用广泛** 不仅适用于成年人失眠问题，也可以帮助儿童和老年人改善睡眠。

## 耳穴压豆的注意事项

并不是所有人都适合接受这种治疗。施术者需严格受过专业培训，确保对耳穴压豆的刺激强度、选穴、压豆时间等操作准确无误。此外，孕妇、哺乳期妇女、外耳患有病症以及有严重疾病的患者在接受耳穴压豆时，应先咨询医生意见。在操作中，如果施术者发现受术者皮肤过敏或出现不适症状，应立即停止使用，并寻求专业帮助。

## 结束语

耳穴治疗是祖国医学中的一个重要组成部分，是我国传统医药学的宝贵遗产。耳穴压豆作为一种自然疗法，运用中医整体观念及辨证论治，可以帮助人们摆脱失眠困扰，提高睡眠质量。