

# eye

1

美女篇

## 给眼睛扮靓要小心健康陷阱

本报记者 杨璐

眼睛是心灵的窗户,随着现在社会的进步,不少年轻人都希望自己的心灵之窗更美更有神。但是随着各种让眼睛变美的方式出现,一些眼病的隐患也随之而来,需要市民特别小心。

### 彩片隐形眼镜要慎戴

近期,一种可以让眼睛变大变明亮的隐形眼镜在泰城的年轻人中开始流行。与此同时,来医院眼科门诊就诊的年轻人也逐渐增多。

6月2日,市民周女士来到泰山医学院附属医院急诊室,她的眼睛又红又肿,还不停的流泪。经了解,周女士从一个精品店购买了彩色隐形眼镜,天天戴着。由于工作原因,周女士需要天天盯着电脑,有时候临时出差,周女士还将隐形眼镜泡在清水里,久而久之,眼睛就经常很不舒服。经医生诊断,周女士患上了角膜炎。

“一般健康人戴包括彩片在内的隐形眼镜是可以的,但眼表有炎症和任何眼疾的人都不要戴隐形眼镜。”泰安市中心医院眼科社医生告诉记者。医生解释,由于很多彩色隐形眼镜是在普通隐形镜片上加镀颜色,而镀上去的颜色会堵住镜片的部分透气孔,阻挡眼睛与空气中氧气和水分的交换,从而降低镜片的透氧透水性。这类彩色隐形眼镜让眼球长期缺氧干涩,会产生角膜感染、溃疡等并发症。另外,隐形镜片上的颜色还是刺激源,有人会对这过敏,并损伤角膜。

另外还有医生表示,彩色隐形眼镜是人为地做一层人工虹膜,戴上后看上去眼珠大了一圈。这层人工虹膜无论是否足够透明,始终是一层颜色,使人的视野受限,视力受影响,所以医学上不提倡戴彩片。

“隐形眼镜一定要在晚上睡觉的时候摘下来,给眼睛充分的休息。经常盯着电脑看的白领更是要注意眼睛的休息,让眼睛有充分的正常呼吸、新陈代谢和洁净度。”社医生

说。

医生称,有的人戴包括彩片在内的隐形眼镜还不注意卫生,很少清洗隐形眼镜,或者把日抛型当成周抛或月抛型,月抛型当成半年抛型,很容易因细菌滋生而导致眼睛感染。若在摘片时因指甲长或动作粗鲁而划伤角膜,镜片上的细菌、真菌、病毒有可能会感染角膜,导致角膜炎。因此,专家建议,戴隐形眼镜要注意清洁,最好不要留长指甲,至少保持用来摘镜片的食指指甲是短的。

### 眼部化妆也可能刺激眼睛

眼妆是化妆的重要组成部分,一些天天化妆的爱美女士也是一些眼病的高发人群。

近日,市民赵晓雅来到解放军第88医院,她非常爱化妆,每天粘贴假睫毛,粘双眼皮更是必不可少。最近一段时间,她的眼睛经常发红,还痛到流眼泪。刚开始,赵晓雅认为是红眼病,买了治红眼病的眼药水滴,并暂时停止眼部化妆,症状缓解了一段时间后,她认为痊愈了,重新化起妆来,结果红眼症状再次发生。

医生表示,像赵晓雅这样的患者也有不少。医生指出,一些油性皮肤和喜欢化妆的人,眼皮上的眼影、睫毛上的睫毛膏和黏贴在眼睑根部的假睫毛,都会刺激眼睛。多数假睫毛比真睫毛硬,若不小心碰到或压到,容易刺激眼表,角膜;贴假睫毛的胶水是化工产品,有一定的刺激性,可能会导致过敏;喜欢画内眼线的女士也容易让眼睛进去化妆品的粉末,给眼部造成比较大的刺激。因此,医生认为,眼部化妆应以简单为好,并尽量减少使用对眼睛有刺激的化妆品。

2

综合篇

## 护眼药膳、茶饮全公开

做饭喝茶都是我们日常生活中必需的组成部门,其实只要稍微懂一些小窍门,花一些小心思,就能给眼睛带来大大益处。

### 护眼药膳

#### (一)家常视宝汤:

材料:鸭肝150克,芹菜50克,木耳(水发)20克,鲜蘑菇50克,蒜头、葱姜、麻油、盐、米酒各适量。

#### 作法:

1. 芹菜切小段,蘑菇、木耳切丁,肝切成泥状拌入米酒、盐及太白粉。

2. 油烧至5分热,爆香姜、蒜,加入蘑菇、木耳,加适量水,煮沸,再加入肝泥并搅和,调味,投入芹菜煮沸,起锅滴入少许麻油。

功效:补益肝肾,养血明目,增强免疫力。适合肝虚目暗,视物模糊,夜盲贫血症,是小儿护眼的最佳食疗方。

#### (二)菠菜护眼汤:

材料:1. 猪肝60克或土鸡肝2付,菠菜130克,食盐、香油各少许,清高汤1公升。

2. 放纸,谷精,甘杞,川芎各15克。

作法:1. 将四味中药材洗净加水1000CC.,煎煮约20分,滤渣留汤备用。

2. 猪肝去筋膜洗净后切薄片,菠菜洗净后切成小段备用。先用少量油爆香葱头,加入中药汁、猪肝、菠菜,煮开后放入适量食盐,搅匀后起锅加入少许香油即可食用。

功效:补肝养血,明目润燥,常食可改善视力,并可治疗小儿夜盲症、贫血症,均有良好的补益作用。

#### 护眼茶饮小品

##### (一)芝麻枸杞茶:

材料:沙苑子10克,菟丝子10克,黑芝麻12克,枸杞子20克,首乌15克,泽兰10克,食盐10克。

作法:食盐炒熟,加入枸杞炒至发胀,即筛去食盐取枸杞与余药煎煮约12分,再浸泡10分,滤去渣,代茶饮用。

功效:明目,主治视力减退。

##### (二)五味蜜茶:

材料:北五味4克,蜜蒙花6克,绿茶粉1克,蜂蜜10克。

作法:北五味子入锅略炒稍焦,再加入蜜蒙花与水约450CC.,煮沸3分,过滤加蜂蜜拌匀,待稍冷适量时再入绿茶粉搅和均匀即可饮用。

功效:主治视力功能减退。

##### (三)决明子茶:

材料:决明子10克,菊花5克,山楂15克。

作法:决明子略捣碎后,加入菊花、山楂,以沸水冲洗,加盖焖约30分钟,即可饮用。

功效:主治头部眩晕,目昏乾涩,视力减退。

(周维)



3

baby篇

## 婴儿眼睛要避免灯光直射

婴儿的眼睛十分娇嫩、敏感,极易受到各种侵袭,因此需小心保护,让孩子有一双明亮的大眼睛。保护孩子的眼睛,家长有几个步骤需要记清。

讲究眼部清洁,防止疾患感染。婴儿的洗脸用品,应有专用的毛巾和脸盆,并且经常保持清洁。每次洗脸时,可先擦洗眼睛,如果眼屎过多,应用棉签或毛巾沾温开水给轻轻擦掉。婴儿毛巾洗后要放在太阳下晒干,不要随意用他人的毛巾或手帕擦拭婴儿的眼睛,婴儿的手要保持清洁,不要让孩子用手去揉眼睛,发现婴儿患眼病,要及时治疗,按时点眼药。

防止强烈阳光或灯光直射婴儿眼睛。婴儿室内的

灯光不宜过亮,到室外晒太阳时,要戴遮阳帽以免阳光直射眼睛。平时还要注意不带婴儿到有电焊或气焊的地方,免得刺伤眼睛,引起炫目。

防止锐利物刺伤眼睛及异物入眼。婴儿的玩具要没有尖锐棱角的,不能给婴儿小棍类或带长把的玩具。要预防沙尘,小虫等进入眼睛。一旦发生异物入眼,别用手揉,可滴1滴眼药水刺激眼睛流泪,将异物冲出来。

成人患急性结膜炎时,要避免接触婴儿。眼病流行期间,不要带婴儿去公共场所,以免感染。如果父母患上眼病,那么应及时为婴儿预防。

(刘凯)

