

不要错过眼部护理小妙招

李 平

新津县人民医院五官科 四川成都

【中图分类号】R473.77

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 06-067-01

眼睛是心灵的窗户，也是我们日常生活、学习、娱乐中不可或缺的一部分，在信息时代，我们从外界接收的信息 80% 以上都是通过眼睛获取的，因为有眼睛观察外界事物，才能让我们大脑形成各种印象，尤其在电子设备普及后，无论是看书、学习、上班、玩游戏，我们都离不开各种电子设备。然而眼睛这个心灵之窗也是极容易被损伤的，长时间用眼或者用眼方法不正确都可能导致眼部不适，引发近视、眼痛等眼部疾病，据了解，我国 5 岁以上近视人口即将达到 7 亿，对大家的生活、学习、娱乐造成不同程度的影响。日常生活中我们难免长时间盯着电脑或者手机屏幕，眼部容易出现酸胀、干涩等症状，那么此时应该怎样护理眼睛呢？下面的这些眼部护理小妙招不容你错过。

妙招一：冷热交替敷眼

经常以热水、热毛巾、蒸汽等熏浴眼睛，可以促进眼周的血液循环，减轻眼部的疲劳症状，每天早晚各花 5-10 分钟热敷眼睛，能够有效缓解眼部的疲劳、如果眼睛出现浮肿、干痒等症状，可先冷敷再热敷，洗澡时也可以采用冷热水交替的方法敷眼，这种冷热交替敷眼的方法，可以有效地缓解眼部的各种不适症状。

妙招二：眨眼睛

每天眨眼睛 300 次左右比较合适，人们每眨眼一次，就会在眼表形成一个新的泪膜，分泌的泪液能够给眼部小小的按摩，有效缓解眼部的干燥和酸涩，同时可以清洁眼睛，缓解眼睛的疲劳。20-40 岁的正常人，每分钟眨眼约 20 次，但在睁眼凝视电脑或周边快速变动的环境例如开车时，此时人的注意力会高度集中，眨眼次数会减少到每分钟 4-5 次，这种眨眼次数非常少的情况下，人们的泪液分泌会严重不足，让眼睛干燥酸涩，而且眨眼少了还容易导致角膜病变，所以我们应当有意识地眨眼睛。

妙招三：转眼球

人们通常都注视自己的前方，很少将球转向左右及上下瞭望，因此导致拉动眼球转向的肌腱变弱，眼球变成椭圆形后导致假近视等病症。而每天早上睁开眼和晚上闭眼前，是放松眼球周围肌肉的最佳时刻，顺时针转眼球 20 圈，注视前方 5 秒，再逆时针转 20 圈，再注视前方 5 秒。此外，眼睛累了的时候，也可以静坐，眼睛注视前方，然后有规律地（顺时针和逆时针各几圈）缓慢转动眼球，转动几圈后，能够有效保护眼球转向的肌腱的同时缓解眼睛疲劳。

妙招四：学习时确保光源亮度合适

光线太暗或太亮都会导致视觉疲劳，所以学习时，室内照明应合适，确保房间内的光线比较柔和、亮度适中，减少房间内的光线明暗差或闪烁不定、有反光或眩光，可以有效避免视觉疲劳，减轻眼睛的疼痛。

妙招五：适当用眼

需要适当用眼，避免让眼睛过度疲劳，一般一天看书时间不要超过 8 小时，且看书时应坐姿端正，直腰，让书本与眼睛保持距离约 30-40 厘米左右，乘车、躺在床上或者伏案歪头等不良阅读习惯会增加眼外肌对眼球的压力，形成近视眼。看电视一般不要超过 6 小时，同时电视与眼睛视线高度向平，眼部应距离电视 3-5 米左右。上网一般不超过 4 小时，眼部应距离电脑屏幕 60 厘米左右。用眼一段时间后，应当远眺望远处的景色 5-10 分钟左右，能够有效缓解用眼的疲劳，放松眼部肌肉和神经，让眼睛得到充分的休息。如果眼睛仍然疲劳，可以再闭眼 5-10 分钟，或者用热毛巾敷眼或热水熏蒸眼部，促进眼周的血液循环，减轻眼部的疲劳症状。

妙招六：进行适量户外活动

适量的户外运动能够促进眼部血液循环，同时，户外运动时，能够有足够的远眺环境和时间，能够放松眼部肌肉和神经，有效缓解眼部疲劳和视觉疲劳，保护视力。

妙招七：多食“护眼”食物

眼睛的内在调养非常重要，维生素 A 是预防眼干、眼涩必需营养素，圣女果富含维生素 A，能有效保护眼睛，改善视力；叶黄素是构成眼底黄斑的主要成分，一般存在于绿色食物中，菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜，它们含有大量叶黄素；铬元素能够保持眼球法中的渗透压平衡，肉类、糙米、玉米、粗面粉、蛋黄等含有大量铬元素；玉米含有丰富的叶黄素和玉米黄质（胡萝卜素的一种），能够保护眼睛中叫做黄斑的感光区域。另外，多吃绿色食物、补充营养能够有效缓解视疲劳。多食用含叶黄素、花青素的蔬果，例如紫菜苔、胡萝卜、菠菜、紫甘蓝、茄子、草莓、苹果、樱桃、葡萄等都能很好的防止眼周老化，更助改善视力。

妙招八：按摩眼睛缓解疲劳

当你长时间面对电脑或者学习使得用眼疲劳时，进行眼部按摩，眼部按摩可促进眼周血液循环，可以有效缓解眼睛疲劳。方法如下：①按压眼球法：闭着眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。按压时间不可持续太久，一般按压 20 秒左右就停止，切忌用力揉压。②按压额头法：双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼部会有舒服的感觉。重复做 3~5 次。③按压眉间法：拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做 3 次。④眼球转动法：眼睛看远处，眼球朝右、上、左、下的方向转动，眼球转动时头部不可晃动，重复 3 次。

总之，千万不要忽视眼睛的护理，以上就是我们科普的眼睛的护理小妙招，此外，我们应当保证充足的睡眠，睡眠是缓解眼部疲劳的最佳途径。另外，可以每天清晨用淡盐水冲洗双眼，能够有效消炎止痒，预防眼部常见疾病。