

眼睛的奥秘：如何保持眼健康

牛 敏

西昌市人民医院 四川西昌 615000

[中图分类号] R77 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 09-095-01

视觉作为我们感知世界的主要方式，日常生活中保持眼睛的健康有着至关重要的作用。与此同时，眼睛是一个神秘的器官组织，在科学界内眼睛的结构和功能是复杂而精密的存在，想要了解这些奥秘并保护眼睛，日常生活中只能采取适当的防护措施，这样可以帮助我们维持良好的视力。再者，眼睛属于全身疲劳的主要位置，一旦眼睛出现干涩、酸痛等表现，会诱发患者眼疾的发生。以下是关于眼睛的奥秘以及如何保持眼健康的一些科普知识。

一、眼睛的结构

我们先认识一下眼睛的结构。

1. 从角膜和晶状体分析。角膜是眼睛表面的透明薄膜，它负责聚焦光线；晶状体则位于眼球内部，通过调整形状来调整焦距，使我们能够看清近处和远处的物体。
2. 分析虹膜、瞳孔。虹膜是有色的部分，瞳孔则是虹膜中的黑色孔道，可以调节进入眼睛的光量。
3. 分析视网膜。其位于眼球内部，内含光敏细胞，能够将光信号转化为神经脉冲，通过视神经传送到大脑。
4. 分析玻璃体。其是透明的胶状物质，填充眼球的后部，帮助眼球保持形状。

二、如何保持眼健康

眼部防护是维护眼睛健康的重要步骤，通过采取一系列的措施，可以预防眼部问题、减轻眼疲劳，并促进整体视觉健康。那么我们如何做好眼健康呢？

首先，定期检查。根据自身的情况，定期到眼科检查，这是保持眼健康的关键。眼科医生能够检测眼部疾病，如白内障、青光眼等，早期发现并治疗这些问题，有助于预防视力丧失。

其次，远离蓝光。在数字屏幕的蓝光辐射中长时间暴露，可能对眼睛造成很严重的损伤；使用蓝光屏、定期休息、调整屏幕亮度都是减少对眼睛影响的方法。例如：日常使用电脑或者手机，间隔 30min，要求我们眼部休息 10min，每日多眨眼睛，转眼球，保持眼球的湿润度。

第三，20min 法则。每 20 分钟，将视线转移到距离你 20 英尺之外的地方，持续 20 秒钟。这有助于减轻长时间用眼导致的眼疲劳。

第四，保持合适的用眼距离。长时间近距离用眼容易导致眼疲劳和近视。应该保持一定的用眼距离，每隔一段时间进行远眺，缓解眼部疲劳。

第五，合理补充营养。营养对眼睛健康至关重要。维生

素 A、C 和 E、锌等营养物质有助于维持视网膜健康，食物中摄取丰富的蔬菜和水果是一个好的选择。例如：蓝莓、胡萝卜等富含抗氧化物质的食物对眼部健康有益；又或者，多喝水，充足的水分有助于眼部组织的润滑。

第六，做好眼部防护。在阳光强烈的环境中佩戴太阳镜，能够防止紫外线对眼睛的损害，例如：外出时佩戴能阻挡紫外线的太阳镜，有助于预防白内障等眼部问题；对于工作中需要防护的场合，戴上护目镜；使用加湿器保持室内环境的湿润度，有助于避免眼睛过于干燥。

第七，维持良好的生活习惯。充足的睡眠、戒烟、适度的锻炼都有助于维持全身健康，对眼睛也有积极的影响，例如：每日的睡眠时间不少于 8 个小时，有利于眼部周围组织的恢复和休息；又或者戒烟，抽烟可能增加患眼疾病的风险，戒烟对眼部健康有积极的影响；另外适度的体育锻炼可促进全身血液循环，包括眼部血液循环，所以合理的锻炼是有益的眼部保护方式。

第八，适量做眼部保健操。适当的眼部保健操，如眼球转动、眼部按摩，有助于缓解眼疲劳；又或者使用温热的湿毛巾轻轻敷在眼睛上，有助于缓解眼部疲劳和干涩；另外若眼睛出现疲劳状态，可以在睛明穴、太阳穴等位置运用食指和拇指进行按摩，有利于患者眼部疲劳的缓解。

第九，化妆。若使用化妆品需要做好过敏测试，尤其是使用眼部相关的化妆品时，先检测过敏成分、有无防腐剂，如果使用刺激眼睛的化妆品会主动攻击眼角膜上的油脂防护膜，进而刺激眼睛；一天结束需要将眼部的妆容卸掉，尤其是睫毛膏和假睫毛、眼线。此外，使用眼霜时，需要选择不含渗透油类的，以免一直停留会将泪膜破坏，进而造成眼睛的过敏。

第十，及时就医。对于眼部不适、眼痛、眼红、流泪、视力模糊等症状，及时就医，避免病情恶化。早期发现并治疗眼部问题有助于防止病情进一步恶化。例如：眼睛内部出现杂质颗粒后会损伤角膜，导致眼睛内部出现炎症反应，此时应避免揉眼睛损伤眼睛，及时寻求医生的帮助，将杂质颗粒清除。

总而言之，了解眼睛的奥秘是保持眼健康的第一步。通过定期检查、科学用眼、良好的生活习惯以及防护措施，我们可以在日常生活中更好地保护这一重要的感知器官。视力的保持不仅关系到生活质量，更与整体身心健康息息相关。因此，珍惜眼睛、科学用眼是我们每个人的责任，让我们的视界更加清晰、更加美好。