

天天盯电脑看手机眼睛快废了？

市中医院中西医结合教你好好护眼

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“医生，我看手机十几分钟眼睛就干涩刺痛，脑袋也跟着发胀，眼药水滴了好几瓶都不管用。”28岁的市民李女士到市中医院眼科诊室，满脸疲惫地诉说着自己的困扰。她每天对着电脑工作超8小时，下班路上刷手机、回家追剧，久而久之，眼睛干涩、视物模糊成常态，严重时连睁眼都觉得费力，近视度数也悄悄上涨了50度。

像李女士这样的患者，在眼科门诊早已不是个例。随着电子产品全方位渗透生活，近视、干眼症、视疲劳等眼部问题呈现全民高发、低龄化趋势，从中小学生、长期伏案的职场人，到机能退化的老年人，几乎各个年龄段都有人深受眼部不适困扰。

针对这一现状，记者采访了市中医院眼科负责人姜东副主任医师、门诊部护士长金迪，深挖眼部问题的根源，详解中西医结合治疗优势。



眼干、近视成高发通病

“现在门诊里，10个患者有5个都患有干眼症，程度不一，近视、视疲劳更是普遍，每月接诊这类患者两三百例。”姜东坦言，眼下眼部问题已成为全民健康痛点，且不同年龄段的发病原因、症状各有侧重，但都与不良生活习惯、脏腑机能失调紧密相关。

从西医角度来看，近视的核心成因是长期近距离用眼，导致眼部睫状肌过度紧张、调节能力下降，久而久之眼轴被拉长，视力无法逆转；眼干、眼疲劳则属于“视疲劳”和“干眼症”范畴，长时间注视电子屏幕时，人们会不自觉减少眨眼次数，正常每分钟15~20次的眨眼，看屏幕时会降至5次以下，泪液蒸发过快、分泌不足，眼球得不到充分滋润，进而引发干涩、刺痛、视物模糊，严重时还会诱发角膜炎、视疲劳综合征，伴随头痛、眼胀、恶心等症状，影响正常工作与生活。

中医理论则更注重脏腑与眼睛的关联，姜东解释，中医讲“肝开窍于目”，肝藏血，久视则伤肝血，眼睛失去肝血濡养，就会出现干涩、模糊、视力下降；同时“肝肾同源”，长期熬夜、过度用眼会损耗肾阴，肾精不足也会加重眼疲劳；而脾胃是气血生化之源，过量吃甜食、冷饮、油炸食品，会损伤脾胃功能，无法将营养精微输送至眼部，进一步加剧眼部不适。此外，年轻人熬夜、压力大易引发肝火旺盛，会快速蒸发眼部泪液津液，这也是干眼症在年轻群体中高发的诱因。

具体到人群，青少年以近视、假性近视、干眼症为主，初中生、高中生课业压力大，长时间看书刷题，加上电子产品使用失控，近视度数逐年上涨已成常态；上班族、大学生长期面对电脑手机，睫状肌持续紧绷，视疲劳、干眼症最为常见，不少人出现眼部提前老化；老年人多因肝肾功能自然退化，出现视物昏花、干涩流泪，部分老人还会因晶状体密度增高、处于白内障初期，出现近视度数意外上涨的情况。

值得警惕的是，原本理论上成年后稳定的近视度数，如今因过度用眼，20~30岁人群度数持续上涨的现象屡

见不鲜，老花眼也提前至三十七八岁，眼部问题年轻化趋势愈发明显。

中西医各展所长 结合治疗实现标本兼顾

面对高发的眼部问题，西医与中医各有独特优势，中西医结合护眼，是结合现代医学的检测评估、对症舒缓与传统中医经络调理、脏腑养护思路，根据个人用眼习惯、体质特点和眼部症状，制定更贴合自身的舒缓方案，不追求速效，重在长期温和改善，适配多数人的日常护眼需求。

姜东介绍，西医治疗的核心优势在于精准、速效：通过专业验光、基础眼部检查明确眼部情况，再通过佩戴合适眼镜矫正视力、减少眼部代偿疲劳、人工泪液补充水分，配合纠正不良用眼习惯等手段减轻眼部负担。

中医则主打整体调理、标本兼治，以补肝肾、健脾胃、活血通络、滋润眼球为核心，通过中药内服、外治疗等方式，改善脏腑机能，让眼部气血充足、津液充盈，从根本上缓解眼干、眼疲劳，延缓近视发展。“中医不单单盯着眼睛本身，而是调整整个身体状态，肝血足、脾胃健、肾气充，眼部得到充分濡养，问题自然会减轻。”

中医护眼三部曲 温和理疗焕活明亮双眼

针对近视、假性近视、视疲劳、干眼症等常见眼部问题，市中医院眼科推出特色中医护眼三部曲。金迪详细拆解了这套特色疗法的具体流程与核心功效。

第一步：眼部刮痧，疏通气血缓解酸胀

眼部刮痧由专业护士轻柔操作，全程避开眼球，重点刮拭眼周睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎等关键穴位，时长约20分钟。

通过精准刮拭，能有效促进眼周血液循环，放松长期紧张的睫状肌，缓解眼部酸胀、紧绷、视物模糊等症状。需注意，皮肤破损、急性结膜炎、青光眼、眼底出血、视网膜裂孔等患者，不适合此项操作，需提前排查禁忌症。

第二步：中药热奄包，温润滋养止住干涩

刮痧结束后，紧接着进行中药热奄包热敷理疗，时长10~15分钟。所用中药包为医院专属配方，由决明子、鬼针草、枸杞、菊花等清热明目、滋润眼球的中药材现配而成，经蒸锅蒸制半小时，裹上专用隔热棉垫后敷于眼部。恒温热力配合中药药力，可温和渗透眼周肌理。

热力能进一步放松眼部肌肉，缓解睫状肌痉挛，促进局部气血循环；中药成分则可滋润眼球、抗炎舒缓，有效改善泪液分泌不足的问题，对于眼症、视疲劳引发的干涩、异物感、畏光等症效果极佳。

第三步：耳穴压豆，长效调理巩固疗效

最后一步为耳穴压豆，将与肤色相近的中药磁珠，精准贴在耳部对应穴位上，主要选取神门、肝、肾、内分泌、屏间前（目1）、屏间后（目2）等核心穴位，贴合中医“肝开窍于目”的理论，通过耳部穴位与脏腑、眼睛的联动，实现长效调理。

磁珠贴敷后，患者可带回家自行按压，每天按压3~5次，每次每个穴位按压30下，持续作用3天，通过持续刺激穴位，调和气血、滋补肝肾，巩固前两步的理疗效果，从根源改善眼部机能，尤其适合长期用眼、需要日常护眼的人群。

日常护眼有妙招

除了专业医疗调理，日常自我养护是护眼的关键。

姜东提醒，切勿随意使用网红眼药水，这类眼药水多含冰片、血管收缩剂等成分，短期使用能快速缓解红血丝、让眼睛变舒服，但长期使用会破坏泪液分泌，加剧眼干；长期使用激素类眼药水，还可能诱发激素性青光眼、白内障。

也不要频繁揉眼睛，手部细菌易引发眼部炎症，用力揉搓还可能挫伤角膜，眼睛不适时可多眨眼，或用无菌生理盐水冲洗。饮食上严格控制甜食、冷饮、油炸食品摄入，避免损伤脾胃，加速近视加深；多吃桑葚、黑芝麻、黑豆等滋补肝肾食物；常喝枸杞、菊花、决明子茶，适量补充胡萝卜、菠菜、蓝莓等富含维生素A、叶黄素的食物，滋养眼部细胞，保护视网膜。

姜东和金迪分享了实用护眼小妙招：用眼疲劳时，可用40~45℃温水加入枸杞、菊花，闭眼熏蒸5分钟；坚持做标准眼保健操，或用掌心搓热后敷于双眼，促进眼部血液循环；闲暇时用手指从眉头刮至眉尾，反复操作，放松眼周肌肉，改善酸胀感。

姜东提醒，若出现度数短期内快速上涨、眼睛持续干涩刺痛、视物模糊、畏光流泪、眼胀头痛等症状，切勿拖延或自行用药，需及时到专业眼科就诊，明确病因、以症治疗。

