

## 健康话题

## 高原驻训，眼睛干涩怎么办

■本报记者 孙兴维 李伟欣

## 健康信箱

某部战士小李：我到高原驻训后，经常感觉双眼干涩。尤其是长时间看电脑后，眼睛会刺痛、流泪，甚至出现视力模糊的情况。闭目休息一会儿，眼部不适症状会得到缓解。军医检查后，诊断为干眼症。请问如何才能尽快恢复呢？

全军高原医学研究中心黄小勇：干眼症是以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病，常伴有双眼发痒、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊、视力波动等症状。

长时间停留在户外强风干燥的环境或空调房中，是干眼症的常见诱因。高原空气干燥，紫外线强，空气中的水分含量较少，加之秋冬季人体长时间处于供暖环境中，会加速眼表泪液蒸发，破坏泪膜的稳定性，进而导致干眼症发作或加重。若本身患有角结膜炎，在干燥的环境下，发生干眼症的概率更大。此外，生活不规律、高强度用眼等，会使泪膜质量下降，进而引发干眼症。

干眼症大多是不良用眼习惯造成的。干眼症患者通过纠正不良用眼习惯，适当补充人工泪液，一般可以逐渐恢复。防治干眼症，建议大家从以下几方面入手。

**合理用眼。**养成良好的用眼习



姜晨绘

惯，有助于提升泪膜的厚度和质量。战友们在日常工作、生活中可注意以下几点：用眼40分钟后休息5~10分钟；尽量避免在昏暗的环境下使用电子产品；不要躺着看手机；不要用手揉眼睛，防止造成睑缘、结膜甚至角膜擦伤；或把脏东西带入结膜囊内，导致继发炎症或感染；不要长时间待在空调或暖气房间；不要长时间佩戴隐形眼镜；高原官兵在室外执行任务时，可佩戴专业的防护眼镜；当眼睛出现干涩、异物感或烧灼感等不适症状时，可闭眼休息一会儿或用温热水

洗脸；若眼部不适症状一直未得到缓解，应及时就医。

**有效眨眼。**眼球表面的泪膜通过对维持眼睛的功能和转动有重要作用。一般情况下，眼睛约2~6秒钟眨眼1次。如果眨眼次数减少，眼球上的泪膜快速蒸发，容易导致眼睛干涩。当感觉眼干时，可以有意识眨眼，如紧闭双眼3秒后再睁开，重复3次，能有效减轻眼部干涩等不适症状。

**规律热敷。**热敷可以增加泪膜脂质层厚度，增强泪膜的稳定性。同

时，热敷可以促进眼周血液循环，缓解眼睛疲劳。当感觉眼部干涩不适时，可通过热敷双眼的方式缓解。将毛巾放在42℃左右的热水中浸湿，拧干后敷于双眼。建议每次热敷10~15分钟，每天1~2次。持续热敷1周，眼干症状可得到有效缓解。热敷前要清洁面部和眼部，以隔离外界环境中的不洁物质；热敷时要注意温度，避免烫伤皮肤。

**补充泪液。**如果合理用眼、有效眨眼和规律热敷不能缓解眼睛干涩症状，可遵医嘱使用人工泪液。人工泪液的主要功能是润滑眼球表面，可以有效缓解干眼症。目前常用的人工泪液包括玻璃酸钠、羧甲基纤维素钠眼液、聚乙烯醇等。干眼症患者可根据干眼症类型，选择适合自己的泪液，并规律使用。需要注意的是，不要盲目使用滴眼液。有的战友出现眼干症状时，会自行使用滴眼液。滴眼液常含有防腐剂，如果不在医生指导下长期使用，可能会损伤泪膜，严重的还可能引发慢性结膜炎、睑腺炎等眼部疾患。

**及时就诊。**眼睛干涩是干眼症的一种表现，但出现眼睛干涩症状时，不一定就是干眼症。睑板腺功能障碍、结膜异物、倒睫、结膜结石、过敏性结膜炎、角膜炎等疾病，也会引起眼睛干涩。如果应用上述方法后，眼睛干涩症状没有得到明显改善，甚至出现持续眼红、眼痛等情况，应尽早就诊，以明确病因，对症治疗。

目休息后不能缓解，可闭上双眼按摩眼眶周围的几个穴位，能达到疏通经络、改善血液循环、促进泪液分泌的作用。具体操作方法如下：揉睛明穴（鼻梁两侧，距内眼角约半厘米处）。双手拇指按在睛明穴上，施以一定的力度，然后沿着鼻梁上下按揉，直至按压部位有酸胀感。揉太阳穴（外眼角和眉梢之间，向后约一横指的凹陷处）和轮刮眼眶。双手拇指按在太阳穴上，其余四指翘起，用食指第二节内侧面刮上下眼眶。轮刮眼眶时要先上后下。上眼眶从眉头开始刮至眉梢，下眼眶从内眼角开始刮至外眼角。需要注意的是，局部皮肤有红肿时不能按压，防止炎症扩散。如果经过上述处理，眼部不适症状未得到缓解，应及时就医。

（作者单位：解放军总医院第二医学中心）

## 健康链接

长时间盯着电脑屏幕后，感觉眼睛干涩、酸胀，甚至出现烧灼感、异物感、畏光、疼痛、眼红、视物模糊等症状，这很可能是眼表泪膜不稳定引起的干眼症。

正常情况下，眼睛的泪腺和副泪腺会分泌泪液，以湿润眼球。但如果长时间面对电脑，眼睛会因过度专注而减少眨眼次数，导致泪液分泌减少、蒸发增多，使眼睛出现干涩、酸胀等不适，严重的还会引发干眼症、视疲劳、青光眼等眼部病症。

预防干眼症，首先要避免“目不转睛”。建议大家尽量不要长时间盯着电

## “目不转睛”易引发干眼症

■陶海

脑屏幕。使用电脑一段时间后适当休息。休息时可以向远方眺望，也可以做眼保健操，让眼睛充分放松。盯着电脑屏幕时要有意识地眨眼，建议每分钟眨眼4~5次。

保持良好的姿势，也是预防干眼症的有效措施。建议伏案工作者保持合适的坐姿，使双眼平视或轻度向下注视电脑屏幕。眼睛与电脑屏

幕要保持一定的距离。一般建议，使用14寸的电脑时，眼睛与屏幕距离保持在60厘米左右；使用15寸的电脑时，眼睛与屏幕距离保持在70厘米左右。屏幕越大，眼睛与屏幕之间的距离越远。

如果用眼过程中，眼睛出现干涩、发红、有灼热感或异物感、眼皮沉重、视物模糊等情况，应立即闭目休息。若闭



◇近日，第73集团军某旅组织开展自救互救课目考核，检验官兵的自救互救能力和应急响应能力。图为官兵进行心肺复苏急救技能考核。

刘志勇摄

## 健康小贴士

电解质是人体必需的矿物质，广泛分布在细胞内外，在维护人体正常生理功能、增强体力和消化能力等方面，有着重要作用。人体器官对电解质的浓度变化十分敏感，过量或缺乏都会对身体造成不良影响。

官兵进行高强度训练时，身体往往会大量出汗，钾、钙、钠、镁等电解质也会随汗液流失。如果电解质流失较多，可能造成人体电解质紊乱，出现头晕、头痛、肌肉痉挛、抽筋等一系列不适症状。因此，高强度训练结束后，应及时补充电解质，以促进身体机能快速恢复，缓解训

## 高强度训练后，应及时补充电解质

■梁佳伟

练疲劳和肌肉酸痛。

饮用淡盐水是训练后补充电解质的有效方法。在1升白开水中加入0.15克盐，使水微微有咸味即可。有条件的还可饮用口服补液盐，使人体电解质恢复平衡。如果电解质丢失严重，可能会出现晕厥的情况，此时应遵医嘱进行处理。

健康饮食是保持身体电解质平衡

的有效方法。建议大家平时适当多食用富含维生素、氨基酸和蛋白质的食物。这些营养成分会在胃肠道分泌代谢，然后传播到身体各处，从而补充体内缺失的电解质。需要注意的是，补充电解质应注意剂量和方式。如果过量补充电解质，也会影响身体健康，甚至引起血压异常、高钾血症、肾功能损害等病症。

## 健康讲座

骨盆位于身体正中央，是脊柱和下肢的连接部位。骨盆倾斜会影响人体生物力学，容易导致关节疼痛及脊柱侧弯、高低肩、长短腿等不良体态。

骨盆倾斜包括骨盆前倾和骨盆后倾两种类型。如果怀疑自己存在骨盆倾斜的情况，可通过以下方法自测：找一个平整的墙面，靠墙站立，将头、肩、臀部及脚跟紧贴墙面，再用手测量腰与墙面的距离。正常情况下，腰与墙面的距离可以容纳一个手掌。若腰与墙面的距离大于一个手掌的厚度，可判断为骨盆前倾。若腰与墙面的距离小于一个手掌的厚度，可判断为骨盆后倾。

骨盆前倾是骨盆向身体前方倾斜，主要表现为臀部后凸、小腹向前凸出。骨盆前倾时，腰椎过度前凸，髂腰肌和竖脊肌长期处于紧张、僵硬状态，容易引发慢性腰背痛。部分骨盆前倾患者平卧时，会感到腰部酸困不适。此外，骨盆前倾的人腹肌力量较弱，且因上半身重心前移，容易向前跌倒。

骨盆前倾常见于长期伏案工作的人群。久坐会导致髂腰肌缩短、伸展弹性下降，从而拉动骨盆向前倾斜。此外，经常跷二郎腿、久站、腹部肥胖及长期穿高跟鞋等，也容易使上半身重心前移，进而造成骨盆前倾。

如果出现骨盆前倾的情况，可以通过自我康复训练改善。骨盆前倾状态下，屈肌肌群和下背肌群呈缩短状态，可通过拉伸恢复；腹肌、臀肌和大腿后侧肌群呈拉长状态，可通过强化肌力恢复。在此，为大家介绍一些康复训练的方法。

**拉伸髂腰肌。**背部挺直，一条腿向前弓步，另一条腿向后伸，使膝盖贴于地面，保持30~60秒。建议每天练习2~5组，每组进行5~10次。

**拉伸竖脊肌。**臀部跪坐于足跟上，小腿微收，双手向前伸展，感受后背肌肉的拉伸，保持20~30秒。建议每天练习2~5组，每组进行5~10次。

**臀桥训练。**保持仰卧位，双膝屈曲与肩同宽，用臀部及大腿后侧力量将臀部抬起，使大腿与身体呈一条直线，保持30~40秒。上抬身体时呼气，下放身体时吸气。建议每天练习2~5组，每组进行10~15次。

**卷腹训练。**保持仰卧位，双臂自然放于体侧，双膝弯曲，双足着地。腹部发力，将上半身抬起约45度，保持20~30秒。注意不要用脖子发力。建议每天练习2~5组，每组进行10~15次。

骨盆后倾是骨盆向身体后方倾斜，主要表现为腰椎前凸角度变平、胸椎下段曲度变直、站立时髓和膝向前挺、肩胛骨向后突。如果存在骨盆后倾的情况，一般会呈现含胸驼背、挺腰挺膝、臀部下垂的姿态。

骨盆后倾大多与不良生活习惯有关。经常躺卧、含胸坐或运动不科学，都可能导致骨盆后倾。

骨盆后倾会带来以下危害：①骨盆后倾者的下半身重心前移，容易增加膝关节的损伤概率。②骨盆后倾的人一般有含胸驼背的表现，可能造成胸腔容积减小，甚至出现胸闷、呼吸困难等症状。③骨盆后倾时，腰椎曲度变小、腰椎减震能力降低，容易造成腰椎损伤，引发慢性腰痛。部分骨盆后倾患者平躺时，会感觉腰背部疼痛。④骨盆后倾可能引发内分泌及泌尿系统相关疾病。

骨盆后倾与肌肉失衡有关。改善骨盆后倾，主要是拉伸和强化失衡肌

## 骨盆倾斜的分类与防治

■刘睿

群，使他们恢复灵活性和强度，如松懈腓肠肌、臀大肌及腹肌，强化屈髋肌及腰背肌力量。在此，为大家介绍一些改善骨盆后倾的康复训练方法。

**拉伸腓肠肌。**保持俯卧位，肘关节伸直，双手触地，上身抬高离地面，保持20~30秒，感受腹部的牵伸感。建议每天练习2~5组，每组进行10~15次。

**仰卧蹬车。**仰卧蹬车可以强化髂腰肌的力量。保持仰卧位，双手抱头，屈膝屈髋，在空中做蹬自行车的动作。建议每天练习2~5组，每组蹬车10~15圈。

**腰背肌训练。**保持俯卧位，双臂尽可能向后伸，用背部发力使上半身抬离地面，保持20~30秒。建议每天练习2~5组，每组进行10~15次。

一般情况下，通过自我康复训练，骨盆倾斜可得到有效改善。改善骨盆倾斜后，还要改变不良生活习惯，才能把骨盆长期处于正确位置。建议大家在生活中注意以下两点：避免久坐。建议经常伏案工作的人群，每隔45分钟左右，站起来活动活动，放松腰背部肌肉。保持正确的坐姿和站姿。坐着工作时，尽量坐在椅子靠后的位置，保持腰背挺直，小腿垂直地面，不要弯腰或探头。站立时应挺胸抬头，核心收紧，双眼目视前方。

如果骨盆倾斜症状较为严重，有明显的下肢不等长或出现尾部疼痛，应及时到医院康复医学科就诊治疗。

（作者单位：空军军医大学第二附属医院）

## 巡诊日记

## 冬季护唇小妙招

■张忠奎 汪媛媛

“医生，我的嘴唇干燥、红肿，有时还会流血，您帮我看看这是怎么了？”我们在基层巡诊时发现，进入冬季后，不少战友的嘴唇出现干燥、脱皮、皲裂等症状。

唇部干裂与环境因素有密切关系。冬季天气寒冷、空气干燥，身体水分较易流失。唇部皮肤的角质层薄，在冷风的侵袭下，水分蒸发更快，容易出现脱皮、干裂等症状。

除环境因素外，一些不良生活习惯也可能引起唇部干裂。比如，过度摄入辛辣、油炸等刺激性食物，会刺激唇部黏膜，诱发或加重唇部干裂症状；刷牙时，嘴唇上残留的牙膏清洁不彻底，可能会造成长期不愈或反复发作的唇部干裂。

如果唇部出现干燥脱皮、轻度皲裂症状，可以通过日常护理缓解。在此，笔者总结了几个护唇妙招，分享给大家。

**补充水分。**冬季天气干冷，皮脂减少，皮肤的锁水保湿能力下降。及时补

充体内水分，可以由内到外滋润皮肤，在一定程度上有助于预防嘴唇干裂。建议大家每天饮水2~2.5升，运动量较大时可适当增加饮水量和饮水频次。

**补充维生素。**维生素B<sub>2</sub>缺乏，易诱发口角炎、唇炎等疾病，使嘴唇出现皲裂症状。建议大家平时多吃些富含维生素的水果和蔬菜，如猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓、紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜等。若已经出现口角炎、唇炎等疾病，可在专科医生指导下，适当补充一些维生素B<sub>2</sub>。

**涂抹润唇膏。**涂抹润唇膏可以滋润唇部皮肤，修护唇部皮肤屏障。如果感觉嘴唇发干，可在唇部涂抹润唇膏。

涂抹润唇膏时要上下涂抹。因为唇部皮肤的纹理是竖向排列，上下涂抹可以将润唇膏涂进唇部的纹理缝隙，效果更好。使用润唇膏时，最好选择温和和无刺激的唇膏，以含有神经酰胺、维生素E等修复成分的唇膏为佳。若对润唇膏过敏，可在唇部适当涂抹一些香油，也

能起到保湿、润唇的作用。

**不要舔嘴唇。**有的战友感觉嘴巴干时，习惯用舔嘴唇的方式保持嘴巴湿润，甚至会不自觉地撕嘴角的死皮。嘴唇干裂、脱皮时，不要用舌头舔，也不能用手撕嘴角的死皮。舔嘴唇虽能让皮肤保持暂时湿润，但唾液中含有淀粉酶等物质，水分蒸发后会留在嘴唇上，加重唇部干燥症状。撕嘴角的死皮容易破坏唇部的上皮屏障，可能使嘴唇流血、感染，甚至引发慢性唇炎。当嘴唇干裂、脱皮时，可用干净的湿毛巾热敷唇部3~5分钟，待死皮软化后，再用棉签或软刷轻轻除去死皮，最后涂抹润唇膏保湿。

轻度的嘴唇干裂、脱皮，应用上述方法后，一般能得到有效缓解。如果出现唇部出血、结痂长期不愈合、嘴唇红肿且影响说话和进食等情况，有可能是慢性唇炎、口角炎等疾病，应及时到医院就诊，并对症治疗。

（作者单位：西部战区总医院）