

专家讲堂

关注眼健康，呵护心灵之窗

■王丽强

专家档案



王丽强，解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师、教授、博士生导师。长期从事眼部疾病的诊治、教学和科研工作。曾获军队科技进步一等奖、北京市科技进步一等奖等多项奖项。

眼睛是人体重要的感知器官之一。对军人而言，视力健康直接影响作战效能和生命安全。无论是射击还是战场观察，都需要敏锐的视力。若存在视力异常，如近视、散光未矫正或视疲劳严重等情况，会导致目标辨识困难，甚至出现误判。随着训练强度的增加及作业环境的复杂化，如果战友们用眼不良或不注意保护眼部，可能引发不同程度的眼部疾病，如屈光不正、干眼症、视疲劳、青光眼、黄斑病变和视网膜脱离等。因此，保护眼部健康十分重要。养成科学用眼的良好习惯，定期进行眼部健康检查，有助于保护视力，避免因眼病影响战斗力和生活质量。

养成良好的用眼习惯，是守护视力健康的基础。建议战友们在日常生活中做到以下几点。

科学用眼。长时间用眼容易导致眼部肌肉紧张、疲劳，主要表现为眼睛酸痛、视物模糊，甚至伴随头痛等症。科学的用眼休息法，能够显著缓解视疲劳，降低视网膜和晶状体的负担。建议战友们在工作中坚持“20-20-20”法则，即用眼20分钟后，将视线移开至20英尺（约6米）远处，休息至少20秒。长期伏案的战友要尽量保持坐姿端正，避免俯身过低或头部偏斜，这样不仅能够保护眼部健康，还能预防因姿势不良引发的其他身体不适。使用电子设备或阅读时，应与屏幕或书本保持合理距离，一般建议30-40厘米，并尽量让屏幕或书本的高度与视线齐平，防止因视角过低增加颈部和眼部的压力。此外，还要注意用眼环境，确保光线柔和、均匀，避免过亮或过暗。如需在夜间使用电子设备，建议开启护眼模式或佩戴蓝光眼镜，可以减少蓝光对视网膜的刺激。

眼部保湿。若长期使用电子设备或处于空调房、风沙环境、高强度视觉负荷下，会加速泪液蒸发，甚至引发干

眼症。因此，建议战友们在日常生活中注重眼睛的保湿。长时间用眼时，可以有意地提醒自己眨眼，能使泪膜均匀分布，缓解眼部的干涩感。如果眼干症状持续时间较长，可以适当使用无防腐剂的人工泪液。需要注意的是，人工泪液不能长期使用，以免影响眼睛的自然调节能力。

佩戴护目镜。野外环境中的风沙、烟尘，容易引发角膜和结膜的急性损伤。战友们们在风沙较大的环境中作业时，可以佩戴防风沙护目镜，能有效避免异物进入眼睛，减少角膜或结膜损伤的发生风险。夜间训练对视觉的要求较高，需要依赖瞳孔扩张和视网膜的感光能力来适应昏暗环境。如果患有夜盲症或视网膜病变，将极大限制其在低光环境下的行动能力，可能引发意外伤害。此外，在夜间训练时，虽然整体环境较暗，但可能出现强光源（如照明灯），可能会对视网膜黄斑区域造成损害，此时可佩戴防强光护目镜，可以保护视力，提高夜间视觉清晰度。

规律作息。良好的生活作息，对保护视力至关重要。建议大家每天尽量保证6-8小时的睡眠时间，有助于眼部组织充分修复和代谢废物，避免因长期睡眠不足导致眼压升高，进而增加青光眼等眼部疾病的发生风险。长期处在工作强度高的环境下，也可能导致眼部疲劳。因此，除作息规律外，战友们还要适度放松身心，减轻精神压力。

合理饮食。多摄入富含维生素A、C、E及叶黄素的食物，不仅能增强眼部抗氧化能力，还能有效保护视网膜和黄斑区域的功能。建议战友们多吃胡萝卜、动物肝脏、甘蓝、西兰花、玉米、橙子等富含上述营养成分的食物。这些食物中的抗氧化物质，能够对抗自由基的侵害，减缓视网膜细胞老化。此外，还可适当摄入含有Omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼类，

可以改善泪液分泌，缓解干眼症状。同时，每日保持足够的水分摄入，有助于维持泪液的正常分泌和泪膜稳定，从而减少眼部干燥等不适感。

定期进行眼部健康检查，是保障视力健康、发现隐匿性眼病及预防视力损伤的主要措施。

眼部健康检查一般涵盖裸眼视力测试、眼压检查、裂隙灯检查、眼底检查、视野测试等。此外，除了常规检查，现代眼科技术的进步还提供了更多精确的诊断工具，如光学相干断层扫描(OCT)，可以对视网膜结构进行高分辨率成像，有助于早期诊断黄斑病变和视网膜病变；眼部超声和眼底造影技术，对发现隐匿性病变更具有重要作用。

许多眼部疾病在早期没有明显症状，不容易被察觉，若未能及时干预，可能会对视神经造成不可逆的损伤，甚至导致视力永久性丧失。比如，青光眼早期的视野缺损，很难通过主观体验察觉；黄斑病变如果不通过眼底检查及时发现并治疗，可能导致视力快速下降甚至完全丧失。进行专业的眼压检测、视野测试和视神经检查，可以及早发现眼

部疾病，做到早诊断、早治疗。比如，视网膜脱离是一种与外力冲击相关的眼病，往往起病急、发展快，若能通过定期检查早期发现异常（如视网膜裂孔或玻璃体牵拉），就可以在脱离发生前进行有效干预，避免发生严重的视力损伤。定期进行眼部健康检查，不仅能够及早发现高风险眼病，还可以动态监测视力及眼部健康的变化趋势，为制订个性化治疗方案提供可靠依据。建议战友们养成眼部健康管理意识，及早采取预防和

治疗措施。眼部健康检查的频率应根据年龄和风险因素合理规划。一般建议18-40岁的人，每2-3年进行1次全面的眼科检查；40岁以上人群，青光眼、白内障和黄斑病变的发病率显著升高，建议每1-2年进行1次眼部健康检查，重点筛查这些高风险眼病；存在高危因素的人群，如有家族青光眼史、糖尿病史、高度近视或长时间暴露在高用眼环境中的战友，应根据医生建议适当增加检查频率，必要时每6-12个月进行1次眼部健康检查。

（刘安琪整理）

用眼与护眼指南

养成良好的用眼习惯



科学用眼



眼部保湿



佩戴护目镜



规律作息



合理饮食

定期进行眼部健康检查

18-40岁，每2-3年进行1次眼科检查。
40岁以上，每1-2年进行1次眼科检查。
存在高危因素的人群，每6-12个月进行1次眼科检查。

图片制作：孙鑫

编者按

人民军医为人民。无影灯下，见证生命奇迹；边防线上，传递仁心仁术；大山深处，留下白衣身影……作为官兵和人民群众健康的守护者，人民军医披白甲，战斗在医疗一线，践行着神圣使命和职责。

对解放军总医院第六医学中心神经外科医生周春辉来说，执行援藏医疗任务是一种守护、一份责任，更是一次成长；援藏的这段日子，也在他的人生旅程中闪闪发光。本期，我们选登周春辉去年的部分援藏日记，一起感受人民军医的医者情怀。

军医记事

5月2日

单位选派我作为援藏医疗队员，执行帮扶墨脱县人民医院任务。听到这个消息，我内心既激动又紧张。虽然我参加过很多次医疗保障任务，但执行援藏任务还是第一次。

我从参加过帮扶任务的同事那了解到，墨脱县人民医院虽然是当地唯一一所二级医院，但软硬件设施条件有限，很多常见危重症疾病不能独立救治。特别是急需进行开颅手术治疗的患者，只能转运至林芝、拉萨等地治疗；部分无法转运的患者，仅能开展去骨瓣减压手术，无法进行脑部操作。针对这些情况，我准备将读博期间自购的头戴式显微镜及显微手术器械，一并带入墨脱。

5月14日

昨天下午，我们接诊了一位年轻的母亲。她因失语伴偏瘫，被紧急送到医院，经过检查确诊为高血压脑出血合并血小板减少症及双肺感染。

患者病情危急，转送是来不及了，必须立即进行手术。经过紧张的准备，凌晨4点手术开始。没有电钻和铣刀，就用手摇钻和线锯；没有显微镜，就用自带的头戴式显微镜……经过6个多小时的努力，我们终于成功为患者清除颅内血肿，避免了额外脑出血和脑组织损伤。

看着患者脱离生命危险，生命体征逐渐平稳，我紧绷的心终于放下来了。这次手术，也让我更加真切地意识到肩上沉甸甸的责任。我开始反复琢磨，如何在现有条件下，最大限度降低脑外伤、脑出血的死亡率？首先要解决硬件问题，如果能申请到一台神经内镜，就可以酌情开展神经内镜微创手术。其次，人才很关键。墨脱县没有专门的神经外科医生，需要花大力气培养几名才好。

6月2日

今天传来一个好消息，经过我们的不懈努力，有一家国内神经外科器械生产厂家愿意无偿援助墨脱县人民医院一台便携式神经内镜。

开颅手术需要常规备血，而墨脱县当地没有血库，患者需要输血时只能动员军民临时献血。为了应对这种情况，我考虑为当地引进出血少、恢复快的神经内镜微创手术技术，从根本上解决神经外科微创手术难题。

6月19日

今天是个值得纪念的日子，我们成功完成林芝市首例神经内镜下颅内血肿清除术。

患者35岁，是一名门巴族人民警察，因突发头痛、头晕、意识障碍就诊。头颅CT检查提示，右侧枕叶出血约30毫升，并进行性增至40毫升，随时有生命危险。

征得患者家属同意后，我们紧急为患者实施神经内镜下颅内血肿清除术。整个手术耗时约2小时，术后当天患者肢体及语言功能恢复正常。

8月5日

昨天晚上，我们接诊了一名从5米高处坠落、头部先着地的昏迷患者，诊断为开放性颅脑损伤伴重型颅脑挫裂伤，需要进行手术。经过这段时间的带教，达瓦多吉和洛追两位年轻的当地医生，已经能独立进行开颅操作、处理脑挫裂伤病变。我们组成手术团队，为这位患者进行手术。取出骨折片、清除瘀血及坏死脑组织、修补硬膜、拼接破碎颅骨……7小时后，手术成功完成。

一名军医的援藏日记

■周春辉

9月30日

明天是祖国母亲的生日。今天，我跟随边防团官兵去边防哨所巡诊。从墨脱县城到哨所，要走很远的盘山公路，已经飘起了雪花。这种极端的气候条件，对战士们的身体和心理都是极大的考验。我为每名战士进行了全面的体格检查，针对他们的不同需求仔细诊疗，并教给他们一些预防常见疾病和应对突发情况的方法。深入边防，更加感动于边防军人的可爱和奉献。

11月15日

又是一例急诊手术！今天凌晨，我在陆军第956医院成功为一例脑出血患者实施神经内镜下颅内血肿清除术。下午查房时，患者已清醒，能进食。据了解，这是该医院开展的首例神经内镜微创手术，我希望将来有机会能将这些微创手术技术传授给这里的医生。

11月19日

结束了为期7个月的驻点帮扶任务，我坐上返京的飞机。飞机穿过云层时，我在窗边清楚地看到南迦巴瓦峰。我想，我会想念这段时光中的每一天，也会想念这里的所有人。在这里，我度过了人生中最重要的一段时光，也得到了墨脱县官兵和群众的认可。努力把一切做到最好，对我来说，这是责任，也是使命。如果墨脱需要我，我还会再来。我希望能够以任何方式帮助这里的人。

工作小记：

——开展了9例高难度颅内手术，术后患者均重返社会甚至工作岗位，不仅挽救了患者生命，也为墨脱县人民医院积累了宝贵的临床经验。

——赴墨脱县5个边防哨所及12个乡村开展巡诊义诊服务。

——常态化开展教学查房、门诊诊疗、病例讨论、手把手带教墨脱县人民医院医务人员。

（罗学文整理）

下图：周春辉（左）在为患者进行颅内血肿微创手术。 作者提供



善用穴位按摩疗法

■何永良 朱安龙

健康小贴士

有的战友在日常生活中或高强度训练后，常会出现肌肉酸痛、疲劳等不适症状。中医认为，肌肉酸痛与气血耗损、经络不畅、脏腑功能暂时失调有关。穴位按摩疗法是中医常用的放松方法，主要是通过对手体特定穴位应用按摩、揉捏、拍打等手法，来调整人体气血运行，激活人体自我调节和自我修复能力，从而达到预防和治疗疾病的目的。日常生活中适当应用穴位按摩疗法，可以有效缓解肌肉酸痛、疲劳等不适。需要注意的是，按摩过程中要密切观察官兵的反应，及时调整手法和力度，避免造成不必要的伤害。在此，笔者整理了一些常用的中医穴位按摩方法，分享给大家。

头部推拿放松。熬夜、用脑过度及频繁头部动作等，可能会导致头部不适。如果得不到较好的休息和放松，容易引起关节或肌肉疼痛，严重时还可能出现头痛、头晕、记忆减退、失眠等症状。当出现上述情况时，可对头部穴位进行按摩。首先用拇指指腹从印堂穴（两眉头间连线与前正中线的交点处）推至神庭穴（位于头部，前发际正中直上0.5寸处），重复3-5次；然后用中指指腹按揉太阳穴（眉梢与目外角之间，向后约一横指的凹陷处），持续15秒左右；最后用中指指腹点揉风池穴（胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）。按揉穴位时要持续施力，以能耐为度。一般重复3-5

次，可达到缓解疲惫、活络止痛的效果。

肩颈部推拿放松。有的战友在武装越野训练结束后，常感觉肩颈部疼痛、僵硬、麻木。若长时间未得到缓解，可能诱发肩周炎、颈椎病等疾病。训练后对紧张的肌肉进行适度的穴位按摩，可以促进局部血液循环，提高肌肉的柔韧性和弹性，缓解肌肉紧张与酸胀症状。具体操作方法如下：用拇指指腹依次点按肩贞穴（位于肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸处）、天宗穴（位于肩胛部，冈下窝中央凹陷处，与第四颈椎相平）和肩井穴（肩胛区，第七颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点）。点按时垂直向下点压，先慢慢增加按压力度，以患者能耐为度，保持5-10秒后，再慢慢减轻按压力度。

腰背部推拿放松。如果训练时腰部负荷过重、姿势不正确或突然发生扭转，可能会导致腰背部疼痛。按压人体膀胱经上的特定穴位，可以促进气血循环，有效缓解腰背部疼痛症状。膀胱经上的穴位包括肺俞穴（位于背部，第三胸椎下旁开1.5寸处）、膈俞穴（位于背部，第七胸椎下旁开1.5寸处）、肝俞穴（位于背部，第九胸椎下旁开1.5寸处）、大肠俞穴（位于腰部，第四腰椎下旁开1.5寸处）等穴位。建议每个穴位按揉1-2分钟。此外，也可拍打腰背，以双手虚掌，自上而下沿脊柱两侧拍打背部，重复数次。拍打背部时，腰部要适度放松，保证力量均匀。需要注意的是，腰部不宜重拍，防止造成神经系统损伤。



近日，第71集团军某旅在陌生地域组织开展战场救护考核，检验卫勤人员战伤救治能力。图为官兵转移“伤员”。 黄振宇摄