

6.6 特别策划
全国爱眼日

呵护明眸守高原

■吕 洋 本报特约通讯员 许 硕

健康信箱

某部卫生员小徐：我发现不少战友在高原驻训期间，眼睛容易出现干涩、酸胀等症状。我们应该如何保护眼睛呢？

联勤保障部队第940医院眼科主任医师孙熠：高原官兵容易出现眼干、眼酸症状，大多是由高原强紫外线、缺氧、干燥、风沙侵袭等多重环境因素叠加引发的。大家可以了解致病原因、针对性做好防护措施，缓解眼部不适，预防眼部疾病发生。

高原驻训期间，官兵双眼面临的考验主要包括以下三方面。

紫外线辐射强。高原地区海拔每升高1000米，紫外线强度就会增加10%~12%，3000米以上地区的紫外线强度可能达到平原的3~5倍。高原地区冰雪覆盖区域较广，而冰雪的紫外线反射率高达80%~90%；即使在阴天，经冰雪反射后的紫外线强度仍能达到晴天无遮挡直射强度的50%~70%。简言之，海拔越高、天气越晴朗、冰雪覆盖越广，紫外线强度就越高。长期处于这种强紫外线环境中，雪盲（电光性眼炎）、白内障等眼部疾病的发病率会显著升高。

空气干燥、风沙大。高原干燥的空气会加速泪液蒸发，风沙则会直接刺激眼表，破坏泪膜稳定性，容易诱发干眼症、结膜炎等病症。

空气氧含量不足。眼睛的视网膜等组织对缺氧十分敏感，缺氧会影响视网膜的正常代谢和功能。同时，缺氧还可能导致眼部血管收缩和舒张功能异常，进而对视力产生不良影响。

营养代谢失衡。高原缺氧环境会加速体内维生素A、C、E和叶黄素的消

耗。缺乏维生素A会使眼睛锁水能力下降；缺乏维生素C、E和叶黄素，会使视网膜、晶状体抵御损伤的能力变弱、眼部自我修复功能减退，从而引发视疲劳、视物发沉等症状。

战友们在日常训练和生活中注意以下几点，有助于降低外界刺激、调节身体状态，守护眼部健康。

注重物理防护。高原官兵在室外活动时，可佩戴部队配发的具有UV400防护标准的护目镜，并搭配防晒、防寒面罩，以减少紫外线和风沙对眼周的刺激。

坚持科学用眼。遵循“20~20~20”护眼法则：连续用眼每满20分钟，远眺6米（20英尺）外景物20秒；尽量避免在强光或昏暗环境下连续用眼；避免直视强光源和雪地反光处。太阳、激光笔、信号弹等强光源，可能直接灼伤视网膜黄斑区，造成永久性视力下降。若眼睛不慎被强光照射，出现眼痛、畏光、流泪、眼睑痉挛、视物模糊、异物感，应进入避光环境闭眼休息，切勿揉搓眼部。

优化生活环境。宿舍、值班室可放置加湿器，将室内空气湿度维持在40%~60%，缓解干燥空气对双眼的持续刺激；条件允许时适时吸氧，提升血液氧含量，改善眼部微循环，缓解组织缺氧引发的充血、酸胀症状。

科学补充营养。多食用胡萝卜、菠菜、坚果、蛋黄、蓝莓等富含维生素A、C、E和叶黄素、花青素的食物；每日足量饮水，少吃甜食，少喝含糖饮品；根据个体差异，适当口服维生素补剂。

合理规范用药。如果眼睛干涩问题长期存在，可在军医指导下选用不含防腐剂的的人工泪液；建议每日用3~4次，每次1~2滴。另外，不要盲目选用清凉类眼药水。一些市面上的眼药水之所以滴完感觉清凉，是因为里面添加了含收缩血管成分的薄荷脑、冰片

等。长期使用容易产生依赖性，还可能导致角膜上皮损伤、干眼症加重、眼表耐受性下降。

如果工作过程中眼睛出现酸胀、干涩、眼皮沉重等症状，可以尝试以下3组简单实用的护眼动作，帮助大家快速缓解眼部不适。

眼肌放松操。眼肌放松操有助于缓解用眼过度引发的眼周肌肉紧张、眼球酸胀、视物发沉等症状。

米字形扫视。头部保持不动，眼睛睁开，眼球按照“米”字轨迹缓慢转动，依次向上、向下、向左、向右、左上、右下、右上、左下转动，每个方向停留3~5秒，重复2~3次。这一动作可以充分活动眼外肌与睫状肌，改善视疲劳。

8字形环绕。想象眼前有一个横着的8字，用眼球缓慢沿着8字的轨迹转动3圈，反方向再转动3圈，重复2组；动作匀速舒缓，不要频繁眨眼。这一动作可以提升眼球活动度，舒缓眼肌僵硬。

远近焦点切换。伸出大拇指放在眼前，距鼻尖约20厘米，双眼紧盯指尖；缓慢将拇指推远，再将拇指拉近，目光始终跟随，感受眼部肌肉一收一放；整套动作重复2~3组。这一动作可以调节眼部焦距，缓解长时间近距离用眼带来的疲惫感。

泪膜修复操。泪膜修复操可以刺激腺体分泌油脂，修复泪膜，快速改善眼睛干涩状况。但要注意，眼部患有结膜炎、麦粒肿等急性炎症，或眼周皮肤破损时，不宜进行。

眨眼润湿。用力紧闭双眼2秒，再猛然睁大双眼2秒，重复3~4次；随后快速轻眨双眼10次。这一动作简单易操作，可以快速给眼睛“补水”。

掌心热敷。快速摩擦双手掌心至发热，然后轻轻将掌心拱起盖住双眼，注意不要压迫眼球。闭上眼睛感受黑暗和温暖，保持1~2分钟。这种温热

感能舒缓眼表、促进局部血液循环。

热水熏蒸。准备一杯热水，放置在眼前3~5厘米处，利用水蒸气熏蒸双眼，以温热舒适为宜，每只眼睛熏蒸30~40秒，可以有效缓解眼睛干涩、疲劳。

眼部穴位按摩。按摩眼部周围经络穴位，可促进头部和眼部血液循环，辅助调节血压，缓解眼干、眼痛等不适。在此，为大家介绍几个常见的眼部按摩穴位。

开天门。用双手食指关节，从两眉正中的印堂穴向上推至前发际正中的神庭穴，反复49次，可放松前额与眼周神经。

刮阳白。双眼平视前方，用双手食指第二节，从阳白穴（瞳孔直上，眉毛正中往上约1寸，额部微微凹陷处）向两侧太阳穴方向推按，反复49次，可以疏通经络，舒缓眼部胀痛。

揉翳风。食指、中指并拢，用指腹按揉翳风穴（耳垂正后方，乳突下端前方凹陷处），顺、逆时针各49次，能起到疏风清热、聪耳通窍的作用。

揉睛明。用食指指腹，按揉睛明穴（靠近鼻梁一侧的内眼角旁凹陷处），顺、逆时针各49次，可起到疏风清热、敛泪止痒的作用。

揉四白。用食指指腹，按揉四白穴（瞳孔正下方约1寸，眶下孔凹陷处），顺、逆时针各49次，可疏通眼周气血，缓解眼部酸胀、眼痒眼痛等不适。

如果经过上述动作，眼部不适症状未得到缓解，或出现眼睛剧烈疼痛、红肿、视野缺损等症状，应立即前往医院就诊，并遵医嘱治疗。



扫描二维码
学习护眼动作

AI查眼病 用对才有效

■陶 海

如“这个眼药水一天滴几次”“复查什么时候去”，它都能说明白，相当于随身带了一个健康小秘书。

为什么不能完全依靠AI？眼科医生看病靠的是仪器设备，比如裂隙灯显微镜，能看清角膜、前房、晶状体；眼压计，可以测有没有青光眼；眼底镜，可以直接看到视网膜和视神经。但AI没有这些设备，它只能依靠你描述的症状和海量数据去猜测是什么引起的。比如，你和AI说存在“眼红”症状，但“眼红”可能是结膜炎（小问题），也可能是急性闭角型青光眼（需要去急诊），还可能是葡萄膜炎（可能需要住院）。AI不一定能完全分清，因为它

看不见你眼睛里的真实情况，没有检查能力和临床经验。

如何正确使用AI咨询眼病？在这里，我为大家提供3条建议。

AI只做“侦察兵”，不做“指挥员”。我们可以用AI整理症状、了解可能的疾病、学习基本知识、记录医生的嘱咐；不要让它替你决定“用不用药”“用哪种药”“要不要去看医生”。

背下“AI禁问清单”。当存在以下情况时，不要问AI，而是直接去卫生队或医院：突然视力下降（比如几分钟或几小时内看不清了）；眼前出现大量飞蚊或闪光（像有人在你眼前间断性地照手电筒）；眼睛剧烈疼痛，

伴头痛、恶心呕吐；眼睛被异物击中、穿透或沾染化学用品；瞳孔形状改变（变大、变小、不规则）或对光反应异常（明亮光照射下瞳孔不会缩小，暗光环境下瞳孔不会扩大）。

正确流程“三步走”。使用AI咨询健康问题可以分3步。第一步：用AI问“我这些症状可能的疾病有哪些”“哪些是危险信号”，记录下答案。第二步：带着这些信息去看军医，让真人做检查。第三步：确诊后，再用AI帮助理解医嘱、药物用法、康复注意事项。

（作者单位：解放军总医院眼科医学部）

健康故事

深夜，海拔4500多米的营区万籁俱寂，狂风裹着密集的雪粒，一遍遍敲打门窗，发出尖锐的嘶吼。我刚从另一个巡诊点回来，正准备休息，忽然被一阵急促的敲门声惊醒。

“胡医生，我脚疼得厉害……”打开门，是战士孙浩。只见他挽着班长的胳膊，一只脚悬在半空，额头上渗出豆大的汗珠。我当即就猜到几分——孙浩的老毛病，我是知道的。

班长扶着他一瘸一拐地走进医务室。我让他坐到病床边，帮他脱下鞋袜，小心地托起他的左脚。大脚趾关节处红肿发亮，轻轻一碰他就疼得倒吸一口凉气。这是典型的急性痛风发作。

我先扶他躺平，把患脚用枕头垫高，然后取来冰袋帮他冷敷局部，以减轻肿胀、疼痛症状，并叮嘱他多喝温水，促进尿酸排泄。处理完后，我坐在床边观察他的反应。看着孙浩依旧紧锁的眉头，我的心情沉重起来。

去年3月，孙浩来找我时，胸前背后泛起大片红疹，还伴有高烧。紧急送医后，诊断结果让大家大吃一惊——孙浩发现自己尿酸升高后，自行购买降尿酸药物服用，导致药物过敏。那天，我们给孙浩静脉注射抗过敏药物后，动态监测其生命体征。直到他身上的红疹逐渐消退，体温恢复正常，所有人才松了一口气。

这次突发急性痛风，我猜测是因为他停药后不注意饮食和运动，导致尿酸再次升高。处理完急症，我问他：“孙班长，想从根本上解决问题吗？”

“当然想！这痛风太难受了！”他毫不犹豫地说。

“那你告诉我，平常都喜欢吃什么？”他有些不好意思地笑了：“爱吃海鲜、浓肉汤，还喜欢喝饮料。”

果然和我想的一样。我耐心向他解释高原环境的特殊性：在高原，身体会因缺氧而产生大量红细胞，红细胞凋亡破裂后释放大量的嘌呤，容易引起尿酸升高。而且，缺氧促使机体生成大量乳酸，乳酸与尿酸共用肾小管排泄通路，竞争性阻碍尿酸从肾脏排出。

“自身产得多，排得少，你再大量摄入高嘌呤的食物，等于雪上加霜。”

“那怎么办？”他急切地问。

“管住嘴，迈开腿。”我拿出纸笔，为他制订了一套详细的非药物治疗：禁食动物内脏、海鲜和肉汤，多吃蔬菜；用白开水完全替代饮料，每日保证2~3升以上的饮水量和不少于30分钟的运动……

从那以后，我不仅经常询问他的饮食和体重情况，还多了一个特别的安排——带着他练八段锦。

起初，孙浩有些不好意思，觉得年轻人练这个“慢吞吞的功夫”有点奇怪。我告诉他，八段锦看着柔和，实则调和气血、疏通经络，对高原环境下的身体调理尤其管用。一套“双手托天理三焦”做下来，他说能感觉到自己的身体慢慢舒展开来；“调理脾胃须单举”配合呼吸，他整个人跟着沉静下来。渐渐地，孙浩从一开始的拘谨变得主动，每到傍晚就准时来找我：“胡医生，今天该练第几式了？”

那段日子，我看着他脸色渐渐红润

一剂长久的良方

■胡艳强

起来，精神状态也比以前好了许多。一个健康难题，在科学的指导和温暖的陪伴下，渐渐找到了简单的答案。

有一天，孙浩找到我说：“胡医生，我想和您商量个事。我想把自己的经历拍成个短片，在各单位的信息橱窗里播放。好多战友都不知道高原痛风的厉害，也不知道乱吃药的后果。我踩过的坑，不想让他们再踩一遍。”

我一听就点点头：这个想法好，比我们挨个宣传管用得多。

说干就干。孙浩拉着几个战友，自己出镜、自己讲述，用“军营快闪”的形式把这段经历拍了出来。片子在各单位的营区信息橱窗循环播放后，不少战士路过时都会停下来来看两眼，主动学习八段锦的战士也越来越多。机关得知这一情况后，还将八段锦列入早操的热身环节。见此情景，我心里感到很欣慰——一个人的教训，变成了一群人的警醒，这份“现身说法”的力量，比我开多少场讲座都来得实在。

如今，孙浩的体重稳步下降，痛风也很久没有再发作。前不久的季度考核，他还发来消息：“胡医生，今天体能考核，我全部合格。”我看看手机屏幕黑了，心里也踏实起来。

站在营区门口，远处雪山上透出晨光。我拎起药箱，走向巡诊点。在这片高原上，有些疼痛发生在深夜，有些守护也发生在深夜。而让一个年轻人学会如何守护自己的身体，再让这份守护传递给更多人，或许就是我作为一名军医，能给出的长久良方。

（本报特约记者李江整理）



“训练伤签约医师”入驻体系部队

■本报记者 李伟欣 特约记者 年乐怡

为兵服务资讯

“李连长，学院即将开展装甲车辆密闭环境连续驾驶训练，请重点关注乘员腰骶部防护与湿热环境下的皮肤病预防……”近日，陆军某学院连长李伟刚打开军用手机，便收到联勤保障部队第902医院训练伤签约医师杨小龙发来的健康提醒。

“不同兵种面临的健康风险截然不同，不同任务对官兵身体的要求也各有侧重。如果训练中不注意防护，就容易引发训练伤。”杨小龙介绍。为做好训练伤防治工作，减少官兵训练伤发生率，该院将“训练伤签约医师”机制引入体系部队，组织专家团队深入一线，系统梳理装甲兵、汽车兵等主要保障对象的“健康风险谱”，并针对不同群体建立“健康风

武警云南总队医院长期对帮扶村村医开展专业技术培训，为贫困山区培养更多医疗卫生人才，提升乡村的医疗服务水平。图为教员为乡村医生演示呼吸气囊的使用方法。

胡约翰摄

