

# 如何远离干眼症?

当泪液分泌不足或蒸发过多,导致泪液的多少、质量、流动性三项中的任何一项出现异常,就会引起泪膜不稳定和(或)眼表面损害,从而导致眼部不适症状及视功能障碍,患者会出现眼睛干涩、疲劳、有异物感、灼烧感或酸胀感等症状,这样的一类疾病被统称为干眼。

随着年龄的增大,人的泪液分泌会逐渐减少,因此干眼症在50岁以上的人群中发病率更高;女性在怀孕期、哺乳期、使用节育药物及更年期时,容易由于激素水平的改变而患干眼症。

白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,均有可能导致干眼症。此外,如果长期使用某些成分复杂的滴眼液,也可能因为药物防腐剂对眼表的毒性作用而引发干眼症。

空气干燥、空气污染、大风天气等。例如不宜长时间待在空调房,空调房会造成环境更加干燥,易加快泪液蒸发、促进干眼症的发生。

视频终端的过度使用是造成当前年轻人干眼症发病率升高的重要原因。正常情况下,人在日常生活中会不断地眨眼(也叫瞬目),眨眼可以促进泪液分泌,促进泪液在眼表的均匀分布,而在长时间注视电子屏幕时,人会不自觉减少眨眼的次数,无形中加快泪液的蒸发,从而导致眼干。同时,现代社会生活节奏快,许多年轻人生活工作压力比较大,易导致精神紧张或心情焦虑,促使人体释放更多炎症介质,从而改变眼睛局部的微环境,也会诱发干眼。

患干眼症的年轻群体

一般是轻度或中度的干眼,大多是由于用眼习惯不佳所致,如果及时发现、规范治疗,并有针对性地改善生活方式,这部分患者是完全可以治愈的。但如果是由体内激素的变化或年龄增加导致的干眼,一般很难治愈,这时治疗更多地着眼于改善患者的不适症状。

轻度的干眼如果未得到及时治疗,会发展成中重度的干眼症,可能出现角膜损伤、严重影响患者视力。

干眼症与视疲劳有一定的相关性,但二者并不完全等同。视疲劳的发生常与长时间看电脑、看书等视力使用过度有关,其主要表现为眼睛疲劳、视力模糊、眼部不适等,通过适度休息、热敷、做眼保健操等方法可以缓解症状。如果消除疲劳状态,这些不适症状可能很快就会消失。但如

果长期用眼过度,则可能导致眼部泪液蒸发过快,引发干眼症,因此视疲劳可能是干眼症的一个诱因。相对来讲,干眼症的病程更复杂、更呈慢性,一般需要长期干预。

要保持良好的生活习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜,让眼睛得到充分的休息;饮食上要注意食物均衡,多吃蔬菜瓜果、适量饮水,让身体获得足够的水分和维生素;注意用眼卫生,保持眼部清洁,预防眼部炎症性疾病的发生;科学用眼,减少近距离用眼时间,使用电脑、手机等视频终端时,注意调节使用距离、屏幕亮度,一般用眼20~30分钟就要休息一会儿眼睛,可以闭目养神、自主眨眼,也可以眺望远方,坚持做眼保健操。

(张欢欢)

## 心脑血管病辅助食疗方

1. 黄芪葛根丹参大枣粥:生黄芪、葛根各20克,丹参15克,大枣15枚,粳米100克。将黄芪、葛根、丹参、大枣加水煎煮取浓汁,粳米洗净,放入锅中,加清水500~800毫升,武火煮至米开花后,调入前药汁,再用文火煮沸片刻即成。每日1~2次,每次食用一小碗。具有补益气血、活血化痰、扩张血管功效。适合脑缺血患者食用。

2. 菊花山楂玉竹茶:菊花3克,山楂、玉竹各15克。将上药放入保温杯中,以沸水冲泡,加盖泡30分钟。每日1~2次,每次饮用一小碗。具有清热降压、化痰调脂、消食减肥功效。适合高脂血症、心肌缺血患者饮用。

3. 山楂三七决明子汤:山楂15克,决明子30克,三七粉2克。将山楂、决明子,加水煎煮30分钟,取浓汁一小碗后加入三七粉即可。每日1~2次,每次食用一小碗。具有调脂、减肥功效。适合高脂血症患者和心脑血管病患者食用。

4. 瓜蒌薤白桂枝葱白粥:瓜蒌皮30克,薤白10克,桂枝9克,葱白3个,粳米100克。将前4味药,加水煎煮30分钟,滤出药汁;粳米洗净,放入锅中,加清水500~800毫升,武火煮至米开花后,调入前药汁,再用文火煮沸片刻即成。每日分数次食用。具有温心阳、通心脉的功效。适合寒凝心脉型冠心病、心悸、心绞痛患者食用。

5. 柏子仁炖猪心:柏子仁10克,猪心1具。将猪心洗净,纳入柏子仁,隔水炖熟,加调料。每日1次,每次食用一小碗。具有镇静、养心、安神功效。适合冠心病患者食用。

6. 洋葱炒肉片:洋葱150克,瘦猪肉100克,酱油、盐、油、味精适量。将植物油少许倒入锅内烧至七八成热,放入瘦猪肉煸炒,再下洋葱同炒,最后放入调料,稍炒即成。可佐餐。每日1次,每次食用半小碗。具有调脂溶栓、改善动脉粥样硬化、提高免疫力的功效。适合高脂血症、冠心病患者食用。

7. 天麻羌活芹菜粥:天麻15克,羌活10克,芹菜250克,粳米100克。芹菜洗净不摘叶,切成3厘米左右的小段;将天麻、羌活加水煎汤30分钟后取汁;粳米洗净,放入锅中,加清水500~800毫升,武火煮至米开花后,调入前药汁和芹菜;再用文火煮沸片刻后放入极少量食盐即成。每日分数次食用。具有平肝降压、解表散寒、减轻头痛的功效。适合高血压、高脂血症伴头痛患者食用。

8. 大蒜红葡萄酒:大蒜2~3片,红葡萄酒500毫升。将2~3片大蒜拍碎,放入500毫升的红葡萄酒中,密封。过2~3天后就可饮用,每次20毫升,每日2次。具有调整肠胃功能、促进血液循环、降低血压的功效。适合动脉粥样硬化患者和正常人服用。

(李德志)



## 益气薯蓣鹤

原料:鲜山药250克,鸡蛋180克,青瓜、虾、牛腱子、猪舌各100克,胡萝卜、山药各50克,茭白30克,枸杞子15克,龙眼肉30克。

制作:取一部分枸杞子煎煮取药液,一部分山药打粉过筛,备用;分别将牛腱子、猪舌、青瓜、胡萝卜和茭白焯水,虾白灼,备用;鲜山药去皮、切块、蒸熟后,加入枸杞子药液塌泥,备用;牛腱子、猪舌、山药、枸杞子和龙眼肉入高压锅炖煮;将鸡蛋分离出蛋清和蛋黄,分别加入山药粉和淀粉搅拌均匀后,蒸制成熟即可取出,备用;牛腱子、猪舌、青瓜、胡萝卜和茭白切片以及鸡蛋糕整形后,与山药泥分别装盘即可。

功效:益气健脾、滋阴养胃。

方解:山药甘平和缓,为补脾养胃、益肺补肾之佳品。《医学衷

参西录》中记载“一味薯蓣饮,可补肺肾,补脾胃,滋阴利湿”,本膳以此方为基础,取其作为冷菜展现。加龙眼肉与枸杞子增加其方补益心脾、养血安神和滋阴明目的功效,使之具有气血兼顾,阴阳并蓄的特点。自古以来都认为血肉为有情峻补之品,鸡蛋含丰富的蛋白质、脂肪及其他营养成分,能益五脏,补虚损,健脾胃,强筋骨,是补虚益寿的良好食料;牛肉甘,平,入脾胃经,能补脾胃、益气、强筋骨;辅以猪舌和虾养阴补虚。荤素搭配有利于蛋白质的互补,促进胃肠蠕动得以吸收消化,再加入青瓜和胡萝卜,取其生津、健脾之功效。

本膳药力平缓,不温不燥,亦食亦药,荤素搭配,可养气阴、安五脏,为益气健脾、滋阴健胃药膳佳



品。可作为中老年人保健药膳,亦可用于病后体弱,康复调养。

适用:适用于脾胃虚弱所致便溏及老年人体弱、心悸、失眠、视物昏花等症,也可用于病后体弱、康复调养。中老年人保健药膳食用。

注意事项:对薯蓣过敏以及糖尿病人群忌用。(提供单位:广西中医药大学附属瑞康医院)

## 三伏自制膏药贴敷治气管炎

三伏天,将中药研粉后调成膏状,敷贴于人体之特定部位,可以治疗多种疾病。尤其在三伏天,采用膏药贴敷,药力更容易直达脏腑,用以治疗慢性支气管炎等冬季好发的疾病,疗效显著。

药物:取白芥子、延胡索各20克,甘遂、细辛、半夏各12克,将此五味药一同研成细粉,装瓶备用。使用时,每次取1/3,用生姜100克捣碎取汁,用汁液将药粉调成糊状,分别捏成6个小药丸,每丸重约4克左右。

方法:将药丸按贴在直径3厘米的牛皮纸中心,分别贴于背部肺俞、心俞、膈俞6个穴位上(分别位于背部第三、第五、第七胸椎棘突下旁开1.5寸处),然后

用胶布固定。分别于初伏的最后一天、中伏立秋第一天、末伏的最后一天各敷贴1次,每次贴敷2~6小时即可。

适应症:适用于慢性支气管炎、哮喘属寒者,主要表现为咳嗽反复发作、痰液清稀而白,或受寒后症状明显加重的患者。

需要注意的是,阴虚火旺、孕妇及皮肤容易过敏者,不宜采用此法。治疗时,避免吹电扇、空调;禁食生冷、辛辣食物及海鲜。贴敷当天不要洗澡,如出现皮肤发热、充血、小水泡等,属于正常现象,一般数日后能自行消退,必要时可涂一些紫药水,切不可包扎。如水泡较大,及时到医院处理。

(大志)

## 口渴不欲饮 可能有瘀血

中医认为,人体水液的输布主要依靠肾气的蒸化和调控、脾气的运化、肺气的宣降、肝气的疏泄和三焦的通利等脏腑生理功能协调配合来完成。“气行则血行,气滞则血瘀”,瘀血体质的人脏腑气机受到阻滞,导致津液不能正常输布,只有针对瘀血这个病根进行治疗,才能有效改善口渴症状。

一般来说,随着年龄增大,老年人气血运行变慢,容易出现瘀血体质。例如老年斑、静脉曲张、眼圈发黑、手部青筋显露、便秘、痔疮,以及疼痛部位固定发作的头部、胸部刺痛或关节痛,且夜

间加重,都是血瘀的特征。瘀血一年四季都可出现,尤其在天冷的秋冬或冬春季容易发生或加重。

改善瘀血体质,要在日常生活中把握好“温”“通”两个要点。

温:一是穿衣和居住环境要保暖,避免受凉;二是饮食温和,少吃或不吃冷饮以及寒性食物。

通:一是情绪平和通畅;二是每天坚持运动,以周身微微出汗为度;三是按时作息,劳逸结合。一个体位和姿势不宜持续过久,睡好子午觉,不熬夜;四是每天按时排大便,以大便成形,一

天1~2次且排便顺畅为正常;五是保持端正坐、站姿势,不塌腰、不跷二郎腿,人体中轴脊柱端正则利于督脉顺畅、维护周身阳气;六是饮食清淡、七八分饱为宜,饮食过于厚味或过多也加重瘀血产生。

有瘀血现象的还可以每天用开水冲泡三七粉或红花3克,当茶饮。

需要提醒的是,瘀血是逐渐形成的,及早养成良好的生活习惯,才能确保中老年时期不产生血瘀,而不要等到年龄大了,才去关注血瘀问题。

(胡佑志)