



别把干眼症当疲劳 一套“组合拳”帮你救回来



眼睛干涩难睁，仿佛缺少“润滑油”；情绪“泪点”变低，时常莫名流泪；看手机、电脑片刻便视物模糊、泪流不止；吹空调、骑电动车时刺痛难忍，好似进了沙子……这些困扰，你是否也曾经经历？

不少人对此不以为意，简单归结为视觉疲劳。殊不知，这些症状很可能是干眼症发出的“警报”。据统计，我国每3人中就有1人正遭受不同程度的干眼症困扰，许多不良生活习惯，正悄悄让眼睛提前受损。

干眼综合征： 眼表的“润滑危机”

干眼综合征，又称干燥性角膜结膜炎，是临床常见眼病。其核心成因是泪液分泌不足、蒸发过快或成分异常，致使眼球表面无法得到有效润滑，进而引发一系列不适。

健康的眼球表面，覆盖着一层6至10微米厚的泪膜，如同保护膜守护眼球。这层泪膜是精密的“三明治”结构：外层油性层锁住水分，中层水层滋养眼表，底层黏蛋白层紧密贴合眼球。一旦这一平衡被打破，干眼症状便会接踵而至。

这些症状，是眼睛在“求救”

●典型眼部不适

干涩感：长时间用眼后，眼内如沙粒摩擦，干燥难耐；

异物感：总感觉眼内有异物，却检查无异常；

灼烧刺痛：眼睛发热、有刺痛感，伴轻微疼痛；

眼疲劳：用眼不久便酸胀沉重，休息后缓解不明显。

●视觉相关症状

视物模糊：眨眼后短暂清晰，随即又模糊不清；

畏光敏感：对强光、屏幕光等光线耐受性下降；

视力波动：泪膜破裂过快，导致视力时好时坏。

●其他伴随症状

眼红有血丝：结膜充血，易被误判为结膜炎；

异常流泪：眼干刺激反射性分泌泪液，出现“越干越哭”的矛盾现象；

晨起分泌物：眼角出现白色或黄

色粘稠分泌物；

隐形眼镜不耐受：佩戴后不适感加剧，甚至无法佩戴。

●严重并发症信号

若出现剧烈眼痛、持续视力下降、睁眼困难、角膜混浊或溃疡等情况，提示角膜可能受损，需立即就医。

除对照症状外，可通过简易方法初步判断：对着镜子观察下眼睑边缘，若发现一排白色小点，即为堵塞的睑板腺，说明眼部油脂分泌已出现异常，需警惕干眼问题。

危害远超想象 严重可致永久视力损伤

很多人误以为干眼症只是“眼睛干”，其危害实则不容小觑。短期仅为轻微不适，长期拖延则会严重损害眼健康：

1. **降低生活质量**：持续干涩、刺痛影响工作、阅读与驾驶，甚至引发焦虑、睡眠障碍；

2. **增加感染风险**：泪液不足削弱眼表防御，角膜上皮易脱落，大幅提

升结膜炎、角膜炎发病概率；

3. **造成视力损伤**：长期干眼可引发角膜磨损、溃疡，愈合后留瘢痕，导致永久性视力下降；

4. **加重其他眼病**：加剧青光眼、白内障后不适，极端情况下可能诱发角膜穿孔；

5. **形成慢性损伤**：引发眼表慢性炎症，形成恶性循环，增加治疗难度。

若干眼症状持续不退，务必及时就医，避免不可逆伤害。

伤眼的5个“慢性杀手”

干眼症病因复杂，除年龄、疾病、药物等因素外，环境与不良用眼习惯是主要诱因：

1. **隐形眼镜久戴不摘**：长时间佩戴会吸收眼表水分，导致角膜缺氧、新生血管增生，诱发角膜疾病；

2. **长时间紧盯电子屏**：紧盯屏幕时眨眼次数大幅减少，泪膜无法均匀覆盖眼表，加速泪液蒸发；

3. **滥用网红眼药水**：含血管收缩剂的眼药水仅能暂时消红，无法缓解干涩，长期使用抑制泪液分泌；

4. **黑暗中刷手机**：夜间黑暗环境里，屏幕光线会大幅加重眼疲劳与干涩；

5. **干燥环境用眼**：空调房湿度偏低，叠加电脑、隐形眼镜，如同让眼睛持续“烘烤”。

科学护眼 一套“组合拳”缓解干眼

●职场护眼秘籍

每用眼20分钟，眺望6米外远处2秒，同时做2次缓慢且完整的眨眼。办公时，电脑屏幕略低于视线，减少眼表暴露，降低泪液蒸发。

●家庭护理方案

热敷护眼：用40℃左右的温热毛巾敷眼，改善睑板腺功能，缓解疲劳；

科学饮食：补充不饱和脂肪酸与维生素，每周食用2次深海鱼，每日摄入新鲜蔬果，减少高糖、油腻食物。眼睛是感知世界的重要窗口，良好视力弥足珍贵。从改掉伤眼习惯做起，别等眼睛“罢工”，才懂得珍惜呵护。（来源：人民网科普）

有效还不累 正念运动让睡眠更有质量

近年来，多项随机对照试验证实，规律开展体育运动可显著提升睡眠质量与睡眠效率，减少夜间觉醒次数，缩短入睡时间，成为改善睡眠的有效方式。

不少人认为，运动助眠的关键在于让身体疲劳，通过跑步、力量训练等高强度运动使身体力竭，从而快速入睡。对于能够适应此类运动并获得良好睡眠效果的人群，可继续坚持适合自身的运动方式。

但相关研究表明，助眠效果更优的并非高强度运动，而是动作舒缓、注重身心合一的正念运动，常见形式包括太

极拳、瑜伽、慢走等。

正念运动并非特指某一种锻炼方法，而是一类强调专注当下、关注身体感受的运动形式。其核心特点体现在三个方面：动作节奏舒缓，不追求爆发力；运动过程专心致志，不分心走神；动作与呼吸协调同步，帮助大脑从紧张状态切换至放松状态。瑜伽、太极拳、普拉提、呼吸配合拉伸等，均属于典型的正念运动。

正念运动通过调节身心状态，发挥更稳定的助眠作用。以瑜伽为例，其通过身体觉察、呼吸控制与专注力训练，能有效缓解焦虑、抑

郁等影响入睡的不良情绪，助力大脑平稳切换至休息状态。

太极拳动作舒缓流畅、注重呼吸与放松，可增强人体副交感神经活性，抑制交感神经兴奋，缓解压力引发的过度紧张，帮助身体从“应激状态”转入“修复模式”，对睡眠调节作用显著。

除正念运动外，步行、慢跑等常规运动也具备良好的助眠功效。这类运动可增加身体能量消耗，降低皮质醇水平，调节情绪状态，促进褪黑素分泌，优化生物钟节律，增加深度睡眠占比，让睡眠更沉静。

科学运动助眠指南 >>

正念运动助眠的核心，在于让身体与神经放缓节奏，帮助身体完成从日间活跃到夜间休息的平稳过渡。

入门推荐：晚饭后慢走15分钟，全程不看手机、不戴耳机，专注感受步伐与呼吸；睡前10分钟配合深呼吸完成简单拉伸，缓慢、专注地放松身体。

瑜伽爱好者：可选择睡前瑜伽、放松瑜伽，每次练习15至30分钟，舒缓身心、助力入睡。

太极拳爱好者：太极拳、八段锦等运动节奏舒缓、呼吸绵长，适合夜间易醒、情绪易焦虑人群，每次练习20分钟左右即可，重在感受动作与呼吸的配合，无需追求运动强度。

需要注意的是，睡前1至2小时应避免剧烈运动，防止体温与肾上腺素升高，干扰正常入睡。

（来源：科普中国）

吃两三个就够一天“维D” 这种食物太宝藏了

口蘑，学名双孢蘑菇，也被称作白蘑菇、洋蘑菇，是市民餐桌上常见的食用菌。它肉质细嫩、味道鲜甜，无论做汤还是烤制都十分美味，更凭借突出的营养成分，成为菌菇中的“营养佼佼者”。

口蘑热量低、膳食纤维丰富，是适合控制体重人群的理想食材。每100克新鲜口蘑脂肪含量仅0.1克，热量26千卡，含不溶性膳食纤维1.5克，约为大白菜的1.6倍，有助于增强饱腹感、控制食欲。

在多种营养成分中，口蘑的锌、硒、钾含量尤为亮眼。数据显示，每100克新鲜口蘑锌含量达6.6毫克，在常见鲜菌中位居前列。按照《中国居民膳食营养参考摄入量》，成年男性每日锌推荐摄入量为12毫克，女性为8.5毫克，食用100克口蘑，可

满足女性每日需求量的78%，满足男性近一半的需求量。

口蘑也是补硒佳品，每100克含硒6.99微克，同样在菌菇中表现突出。硒是人体必需的微量元素，参与多种抗氧化酶合成，对维持甲状腺功能、增强免疫力有益。

同时，口蘑还是“天然补钾食材”，每100克钾含量307毫克，高于香蕉的256毫克/100克，有助于维持人体渗透压与神经肌肉功能，对控制血压有积极作用。

未经处理的口蘑，其维生素D含量微乎其微，几乎可以忽略不计。然而，当它接受阳光或人工紫外线（特别是UV-B波段）照射时，口蘑中的麦角甾醇会吸收紫外线的能量，其分子结构发生转化，生成维生素D（麦角钙化醇）。研究显示，新鲜口蘑

切片经UV-B照射10分钟，维生素D含量可达14.40微克/100克（千重）；照射30分钟可达23.35微克/100克（千重）。根据《中国居民膳食营养参考摄入量（2023版）》，成年人每日维生素D推荐摄入量为10微克。这意味着，食用2至3个经日光照射的口蘑，即可基本满足单日常需。

要品尝口蘑的鲜甜，挑选与烹饪都有技巧。挑选时应选择菌盖圆润厚实、边缘内卷、菌柄短粗、色泽洁白或淡乳白、手感紧实有弹性且不发黏的个体。

福建农林大学研究表明，煮制口蘑甜味突出，烤制口蘑鲜味更优。煮汤时加少量盐，有助于风味物质释放，让汤汁更鲜美。

（来源：科普中国）

10个吃饭小习惯 能悄悄控血糖

很多人一旦发现血糖异常，就这也不敢吃，那也不敢碰。有时候，只需调整一些不起眼的小习惯，就可能让血糖更稳定。

主食篇

主食是膳食中碳水化合物的主要来源，也是餐后血糖波动的“主力军”。通过调整主食结构、质地和加工程度，就能明显改善血糖反应。

习惯一：吃得“糙”一点

习惯要点：每日主食中，全谷物、杂豆类应占总主食量的1/3。

将主食的1/3替换为全谷物和杂豆类（如糙米、燕麦、荞麦等），通常有助于降低餐后血糖波动。

习惯二：吃得“硬”一些

习惯要点：米饭不要过软，面条不要太烂，保留一定咀嚼性。

食物的物理状态对食物的升糖速度（GI值）有直接影响。

烹饪时间越长，食物越软烂，淀粉颗粒的糊化程度越高，淀粉酶更容易将其分解为葡萄糖，从而提高食物的血糖生成指数，对血糖的影响更大。

在日常生活中，建议煮饭时适当减少水量，或者缩短烹煮时间。

习惯三：吃得完整一些

习惯要点：优先选择整粒谷物，少吃粉状或糊状主食。

食物越完整，消化速度越慢。简单来说，同样是谷物，“整粒吃”通常比“磨碎吃”更利于控血糖。

在日常生活中，这意味着我们应该多吃“整粒”的饭，少吃粉末状或糊状的加工主食。

水果篇

水果富含维生素和抗氧化成分，但其含有的糖分常让血糖敏感人群望而却步。这样吃，帮你稳住血糖。

习惯四：饭前半小时吃水果

习惯要点：将水果安排在正餐前约30分钟摄入，而不是作为餐后甜点。

将水果放在饭前吃，能增加饱腹感，从而在正餐时自然而然地减少主食的摄入量，实现“双重控糖”。

习惯五：水果分次吃

习惯要点：选低热量的水果，建议分2~3次食用，避免一次性吃过多。

血糖的波动取决于单位时间内进入血液的葡萄糖总量。如果一次吃得过多，短时间内进入血液的糖分增加，容易造成血糖波动。

所以每次吃的量不宜过多，在全天总量不变的情况下，分次吃可以让血糖上升更加平缓。

进餐篇

除了吃什么，进餐的细节、顺序和时间同样决定了血糖的命运。

习惯六：先吃菜，最后吃主食

习惯要点：进餐顺序应遵循：蔬菜（纤维）>肉蛋奶（蛋白质/脂肪）>谷薯类（碳水）。

2023年发表在《营养学》上的一项研究显示，摄入同样的食物，先吃蔬菜再吃主食，能改善餐后血糖和胰岛素水平。

简单来说，同样一顿饭，换个顺序吃，血糖可能完全不同。

习惯七：精细主食配点醋

习惯要点：在摄入白米饭、白面条等精制碳水时，适量加入陈醋、苹果醋等（约15~30ml）。

如果一餐中精制主食较多，比如白米饭或面条，可以适当搭配一点醋，在一定程度上有助于稳定血糖。醋中的醋酸可以降低双糖酶活性，使淀粉分解为葡萄糖的速度变慢，从而减缓餐后血糖上升。

习惯八：细嚼慢咽

习惯要点：每口饭咀嚼20~30次，每餐进餐时间不少于20分钟。

进食过快容易导致血糖快速上升，也更容易吃多。细嚼慢咽能降低进食速度，从而减少总体能量摄入。对很多人来说，仅仅把吃饭速度放慢，就可能改善血糖。不过研究发现，对于已经存在血糖异常的人群，单纯增加咀嚼次数的作用可能有限。

习惯九：晚饭早点吃

习惯要点：建议在晚间7点前完成晚餐，避免深夜进食。

人体对葡萄糖的代谢能力具有显著的昼夜节律。随着夜色降临，褪黑素分泌增加，会降低胰岛素分泌能力和葡萄糖耐受能力。如果此时摄入大量碳水，血糖将难以被有效控制。

习惯十：干湿分离，少喝粥

习惯要点：吃饭时尽量少喝粥或大量饮水，以干饭为主，避免“饭水一起下肚”。

食物中的水分过多，可能让碳水化合物更快通过胃部，导致血糖上升更快。

研究表明，液体食物或液体与主食同时摄入，通常比单纯固体食物更容易引起较高的餐后血糖反应。（来源：科普中国）

