养护眼表环境 科学对抗干眼

眼科专家共话干眼防治要点

随着用眼环境变化,干眼已经深度影响各年龄段人群的生活质量。近期,中华医学会第三十次眼科学术大会在天津举办。12位国内眼科专家围绕干眼成因、高危人群、规范治疗以及屈光手术、白内障、角膜移植、眼底疾病等场景中的干眼管理展开系统科普,帮助公众建立科学、规范、长期的干眼防治理念。

泪膜与眼表微环境

“干眼是多因素引发的慢性眼表疾病,核心是泪液的质、量及动力学异常,造成泪膜不稳定或眼表微环境失衡,可伴随炎症、组织损伤与神经异常。症状除干涩外,还包括眼疲劳、异物感、烧灼感、畏光和视力波动,严重时可累及角膜。”中华医学会眼科学分会角膜与眼表疾病学组组长刘祖国教授介绍。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院龚岚教授补充,泪膜并非单一的水层,而是由脂质、水液、黏蛋白共同维持稳定。泪液分泌不足、脂质缺乏蒸发过快或多因素叠加,都可导致干眼。因此干眼治疗不能只停留在“补水”,核心是恢复泪膜与眼表微环境的完整和稳定。

干眼患者年轻化

华中科技大学同济医院李贵刚教授指出,我国干眼患病率达21%至52.4%,值得警惕的是儿童青少年干眼占比快速上升。电子屏使用增加、连续近距离用眼,长时间处于室内环境都会加重眼表负担,家长发现孩子频繁揉眼、眨眼增多时需及时关注。

“职场人群长期盯屏会使眨眼频率下降,叠加空调房低湿度环境、熬夜、睡眠不足等问题,干眼风险会显著升高。”北京同仁医院接英教授表示,长期出现眼干、异物感、视疲劳时应及时就医评估。

“三高人群是干眼症的高发人群。部分系统性用药也可能影响泪液分泌和眼表稳态,长期用药期间持续眼干需及时告知医生。”厦门大学医学院李炜教授提醒。

规范治疗与全场景管理

多位专家表示,干眼治疗关键在于稳定泪膜、抗炎、分型施治。

轻度短期用眼过度引发的干眼,调整生活方式后可能缓解,必要时配合眼表润滑保护。临床可选用玻璃酸钠、脂质型人工泪液、卡波姆眼用凝胶等制剂,采用“水胶联合”方案,兼顾即时补水与长效保湿。需要注意的是,用药需结合病因与泪膜状态,而非盲目增加滴药次数。

一旦症状进展到中重度或伴随明显炎症,仅靠眼药水只能短暂缓解症状,这时需开展规范抗炎干预。以LFA-1拮抗剂利非司特为代表的新方案,为慢性干眼长期管理提供了更稳定的选择,能避免长期损伤累及角膜。

此外,干眼是各类眼科疾病诊疗中常见的伴随问题,需做好全眼科场景下的全流程规范管理。

干眼患者在近视手术前,需要评估眼表,可使用人工泪液、利非司特等滴眼液保障眼表状态;屈光手术前后需重点监测眼表状态,术前排查、改善干眼问题,术中做好眼表保护、术后持续随访护理,规避术后眼干不适,保障视觉恢复;角膜移植术后需同步兼顾保湿润眼、泪膜修复与抗炎护理,改善术后神经损伤、炎症引发的干眼问题;不少眼底病患者术后眼底情况稳定,却仍有视物模糊、畏光等不适,未必是眼底病情复发,很可能是干眼被忽略,临床随访中需同步评估眼表健康状态。

(据《人民日报》海外版)

气温下降 尿路感染病例增多

添衣保暖多喝热水防复发

近日,本市气温下降,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)泌尿外科接诊的尿路感染患者有所增加,其中女性占比明显较高。该院泌尿外科赵真医生表示,女性因为生理结构特点较男性更易患尿路感染,且具有高发病率、高复发率的特点。他提醒女性患者,气温骤降,注意增添衣服、多喝热水,可以预防尿路感染复发。

赵真说,尿路感染是各种病原微生物包括细菌、真菌和病毒在泌尿系统各个部位生长繁殖引起的炎性疾病统称。按照感染部位分类,主要包括上尿路感染如肾盂肾炎和下尿路感染如膀胱炎。与同龄男性相比,尿路感染更好发于女性,这主要与生理结构差异、绝经后局部防御屏障减弱以及劳累和饮水量较少有关。统计显示,女性群体每年发生尿路感染的概率约为10%。尿路感染的主要症状为膀胱刺激症状,包括尿频、尿急、尿痛等。30%急性膀胱炎患者会伴有血尿,如血丝、鲜红色血尿,甚至血块等。部分肾盂肾炎患者由于感染较重,可能出现发热、寒战等全身不适。当出现以上症状,怀疑自己得了尿路感染,要尽快前往医院评估病情、规范诊治。通常医生会让病人验尿、验血、做彩超,必要时进行尿培养、腹部CT等进一步明确病情。确诊尿路感染后,医生会根据疾病分型确定具体治疗方案。同时会再三嘱咐病人注意休息、多饮水,尤其是“多喝热水”。

赵真建议,女性预防尿路感染可以从以下方面入手:第一,注意个人卫生,尽量选择淋浴方式洗澡,避免使用公共浴池,非必要不使用会阴部洗剂类产品。第二,避免着凉,温度变化时注意增减衣物,“要美丽、不要冻人”。繁忙时一定要保证饮水量。第三,营养均衡、劳逸结合,增强免疫力。第四,中老年女性要特别注意控制糖尿病、高血压等基础疾病。

通讯员 任民

脖子发黑洗不掉 或许是黑棘皮病

14岁的小宇近两年体重持续超标,脖子一圈发黑,腋窝、大腿根也灰蒙蒙的。每次洗澡用力搓洗,皮肤发红、刺痛,黑色印记却一点没淡。同学调侃他“不爱干净”,小宇由此变得自卑。

这种洗不掉、摸起来粗糙的发黑皮肤,很可能是青少年黑棘皮病。这种疾病在超重、肥胖青少年中并不少见,很多家长误以为只是污垢、晒黑,反复搓洗反而损伤皮肤。它不只是外观问题,更是代谢发出的预警信号。

黑棘皮病发生于皮肤褶皱处,常见色素加深、皮肤增厚、触感像天鹅绒。青少年绝大多数属肥胖相关的良性类型,核心诱因是胰岛素抵抗。

长期高糖饮食、久坐少动导致体重超标,身体会分泌更多胰岛素来控制血糖。过量胰岛素刺激皮肤黑色素细胞和角质形成细胞增生,褶皱部位长期摩擦,加重发黑粗糙。肥胖程度越高,患病概率越高。

部分青少年不肥胖,但青春期内分泌波动、长期用激素类药物、遗传体质也会诱发。极少数快速爆发、大面积蔓延的类型需排查内脏病变,但十分罕见。

黑棘皮病不是简单的皮肤病,而是糖尿病前期、脂肪肝、高血脂的“皮肤信号灯”。若放任不管,青少年未来患2型糖尿病、代谢综合征的风险会明显升高。皮肤问题还会带来自卑、社交回避等心理负担。

改善以调节代谢、控制体重为核心,皮肤护理为辅,可从饮食、运动、护理、就医四方面入手:

饮食调整:减少糖分,改善胰岛素抵抗。

戒掉含糖饮料,只喝白开水。少吃糖果、蛋糕、油炸零食等高糖高油食品。

调整主食结构,一半精米白面换成燕麦、糙米、玉米、红薯等粗粮。吃饭按“先蔬菜、再肉蛋、最后主食”的顺序,延缓血糖上升。

每餐保证足量绿叶蔬菜,搭配鸡蛋、鱼虾、豆制品、瘦肉补充优质蛋白。三餐规律,不吃宵夜,七分饱。

规律运动:减重减脂,提升胰岛素敏感度。

每日累计60分钟中高强度运动,可选跳绳、慢跑、游泳、羽毛球、骑行。每周3次力量训练,如深蹲、平板支撑、弹力带训练,帮助稳定血糖。

减少久坐,每40分钟起身活动。减重不求快,6至12个月缓慢减掉自身体重的5%至10%即可。

皮肤护理:不搓不磨,温和修护。

禁止用力搓洗、使用磨砂膏或强力搓澡巾,避免摩擦刺激加重色素增生。洗澡用温水、温和无刺激的沐浴产品轻柔冲洗。

洗完及时擦干,薄涂保湿修护乳。外出做好防晒,紫外线会加深色素沉着。皮肤粗糙、发黑明显时,到皮肤科就诊,遵医嘱使用软化角质、淡化色素的外用制剂,不自行网购美白药膏、偏方。

就医检查:查代谢,别拖延。

脖子、腋窝、腹股沟发黑增厚,优先挂皮肤科,同步完善代谢筛查:空腹血糖、胰岛素、血脂、肝功能等。

女生若伴随严重长痘、体毛旺盛、月经不调,需加查内分泌激素。若皮损几周内快速扩散、伴严重瘙痒、手掌发黑,要尽快全面检查,排除特殊类型病变。确诊胰岛素抵抗后,严格遵医嘱干预,不擅自服用各类代谢调理保健品。

脖子发黑不是“不讲卫生”,而是代谢预警,无需过度恐慌,也不能忽视。

天津医科大学朱宪彝纪念医院

副主任医师 徐敏

正确倒走增强肌力提高平衡力

帕金森、颈椎病患者及高龄老人不适合

秋高气爽,公园晨练的人渐渐多了起来,时不时还能看见几个倒走的人。天津中医药大学第一附属医院推拿科专家表示,倒走的健身方法早在太极拳“左右倒卷肱”一招中就出现了。倒走健身对身体有很多好处,但并不适合所有人,帕金森患者、颈椎病患者和高龄老人均不适宜。需要强调的是,倒走健身一定要确保场地安全,避免跌倒。

据介绍,倒走可以激活下肢和腰部肌群、增强肌力,并有利于腰椎曲度的恢复,可有效减轻腰骶部疼痛,增加腰椎活动度。倒走还可以提高平衡、协调和稳定能力。倒走作为一种反序运动,其运动难度相对较大,能让大脑走出舒适区。倒走时,大脑需要更加集中注意力,增强身体各个系统的稳定性,从而锻炼协调能力、平衡能力。同时为了防止跌倒,大脑的视觉系统会主动判断周边环境以控制运动方向,从而促使大脑形成新的刺激,更能提高机体对环境和障碍物的反应能力。此外,与正走相比,倒走可以有效提高有氧耐力,增加能量的利用,往往比正走能够更多地消耗身体热量。

专家认为以下人群适合倒走锻炼:健康人群;轻度腰痛的人群。比如长期久坐、轻度腰椎曲度变直、轻中度的腰椎间盘突出症,倒走可以恢复腰部肌肉肌力和循环。倒走训练还可用于偏瘫患者的康复训练,但一定要在专业医生的指导下进行。而身体虚弱、骨质疏松的高龄人群和颈椎病、小脑病变、帕金森病、重症肌无力等疾病患者不适合倒着走。尤其是颈椎病患者可能加剧颈椎疼痛和眩晕,甚至会猝然摔倒。

通讯员 柯智淳 贾峻

文博撷珍

300余件文物珍品 因“微笑”在此相遇



当东汉时期的陶说唱俑隔着玻璃展柜露出千年笑意,游客的笑脸不时映在陶俑面前透亮的玻璃上。这是辽宁省博物馆年度特展“微笑——文物里的中国精神印记”上的一幕。

此次展览是国内首个以文物表情为主题的特展。300余件国宝珍品从全国38家文博机构奔赴辽博,以文物上一抹抹温润上扬的笑意为主线,串联起中华民族向善、豁达、包容、向阳而生的精神底色。

“微笑是人类共通的语言,是超越时空和国界的。”策展人、辽宁省博物馆展览策划部主任刘韫说:“这么多年,我们一直在想怎么让‘高冷’的文物俯下身来,让大众更容易接受。因此,团队决定让这场展览跳脱传统的宏大叙事,落脚到每个人脸上都拥有的表情上。”

展厅内,东汉乐舞俑笑意温婉、陶俳优俑开怀大笑、褐绿釉陶磨房复刻农耕劳作场景,一件件生活化器物,定格了古人劳作之余、宴饮作乐的松弛瞬间,让人遥想河姆渡的先民在陶坯尚未干透时,用手指轻轻勾出一道弧线,东汉一户寻常人家的院子里,工匠为一只陶狗捏出了嘴角翘起的憨态……当观众在一件文物上认出自己熟悉的表情,古今之间那道看似遥远的墙,就悄悄打开了一扇门。

展览中的一件元代龙泉窑舟形砚滴,吸引了很多观众的目光。其釉质细腻,掌心大的小船上,船夫正伸手够船篷上的帽子。船舱内,两位船客似在低声交谈。柔和灯光的映衬下,砚滴仿佛仍是当年被主人轻轻捧起的样子。

“它与微笑有什么关系?”现场观展的游客好奇追问。“琴棋书画本身就是古人的一种意趣。这件独一无二的舟形砚滴,它的主人每次捧起它、使用它的时候,内心会有什么变化、脸上会是什么表情?”讲解员微笑地引导。

漫步展厅,古今笑意交融。专程从吉林来看展的吴遥说:“以往看文物总觉得厚重严肃,这场展览却以最朴素的‘微笑’为切口,让一件件文物变得鲜活温暖,古人的豁达与温柔藏在每一件器物的纹路里,治愈又动人。”

1965年出土的商代青铜器亚醜钺,镂空的兽面上双目如炬、口齿森然。可偏偏在那张威严的面孔上,嘴角是微微上扬的弧度,初看,是王权对四方的俯视,细细品,又有对苍生的悲悯。当年,有两件亚醜钺先后同出一墓,形同孪生。出土后,一件收藏于中国国家博物馆,另一件留在山东省博物馆,“两兄弟”极少重逢。

而今年的中秋,两件亚醜钺在“微笑展”上会面,共同展出一周。“殷商时期,青铜象征着权力与威严,出土的器物上,往往难见一笑。”刘韫解释,“我们努力让两件文物得以重聚,给观众饱饱眼福。”

微笑蕴含的不只是一种表情。“先民面对生存繁衍的质朴欢喜,市井百姓烟火里的世俗欢愉,历经世事后的通透释然,还有各民族交往、交流、交融的包容善意……”辽宁省博物馆馆长王筱雯说,整个展览并非简单地让人会心一笑,而是侧重关注古人的内心世界,探寻古人的幸福密码。从史前先民到当代百姓,向往安稳、心怀热忱的内核从未改变,文物中代代延续的笑意,是流淌在国人血脉里生生不息的精神力量。

——【策展人说】——

辽宁省博物馆展览策划部主任 刘韫

我们的文化底气,内藏于文物的盈盈笑意中,沉淀在万千文物承载的生活信念里。从动荡岁月里陶俑留存的从容欢愉,到寻常市井间吉器寄托的美好祈愿,再到婴童图像承载的生生之望,一脉相承的是向善向暖、热爱生活的民族底色。

微笑从来不止是简单表情,它承载着先民对生命的期盼、普通人对生活的知足,更是中华民族历尽沧桑、永远向阳而生的坚韧底色。我们想通过展览引导观众跳出单纯鉴赏器物年代、工艺的传统观展模式,透过文物上微微上扬的唇角,完成一场跨越千年的古今精神对话。期待观众在跨越千年的笑颜中读懂文明温柔,也在日常生活里感受治愈人心的微笑力量。

赵洪南(据新华社)

“村咖”、蹦极、歌剧院……

这个县城有几种打开方式

一个县城,究竟有几种打开方式?浙江安吉也许会打开你的想象力。

想躺平,可以在茶园或瀑布旁喝一杯“村咖”;想寻找刺激,这里有蹦极、跳伞和漂流;想休闲,可以带着宠物逛景区、看展览,也可以在竹林中听一场没有屋顶的音乐会。

假期,不少年轻人把目光投向县城。距离杭州约一个半小时车程的安吉,正用越来越多元的文旅体验,重新定义奔“县”游。

从杭州市区驱车70多公里,记者来到安吉余村深处的一处矿坑遗址。尽管阴雨连绵,仍有车辆不断驶来。

“不管刮风下雨,总有人一批一批地来。”在景区协助引导车辆的村民赵培贵说。很难想象,曾经尘土飞扬的石灰矿,如今成了年轻人排队打卡的网红“村咖”——余村瀑布咖啡。

景区入口设在一座十多米高的矿工雕像下。穿过幽深的矿坑坑道,眼前豁然开朗:热带风格的吊桥、栈道、高脚屋次第映入眼帘,几位游客正在水潭边拍照打卡。不远处,瀑布从山顶倾泻而下。

“我们卖的不是咖啡,是风景,是体验。”店长郑俊杰介绍,景区平日日均能迎来千余名游客,节假日还会翻番。

在安吉,“村咖”早已不是“把咖啡馆开进农村”这么简单。安吉县文体旅游局副局长叶明珠介绍,目前安吉已有300多家“村咖”。白茶山、竹海、矿坑、溪瀑、古宅和茶园,都可以是消费场景;露营、民宿、市集、音乐节等,则丰富了“一杯咖啡”之外的体验。

如果想找点刺激,那么安吉的另一面也足够让人心跳加速。

来到安吉山川乡,乘缆车穿越竹海,向海拔1100多米的云上草原度假区进发:高山草原、悬崖游乐、滑雪、亲子体验和度假住宿等项目,让这里成为不少游客“上山”的理由。

在现场一片鼓励声中,游客徐志丹完成了一次“窝囊版”蹦极。虽然和传统的蹦极略有区别,游客依然要自己从高台跃下,而后由电动牵引绳控制下降速度,落到安全垫上。

“‘窝囊版’蹦极并不窝囊,值回票价了。”游客徐志丹说,这已经不是他第一次来云上草原,到了冬天还会再来滑雪。

“春赏花、夏避暑、秋登山、冬滑雪。”云上草原度假区市场部总监陈健介绍,景区围绕不同季节持续开发旅游产品,让游客一年四季都有来玩的理由。

距离云上草原约40公里,安吉溪龙乡的白茶原小镇,则把目光投向了另一群特殊游客——宠物。

这里有黑脸羊、梅花鹿、小矮马等萌宠,也有青年创客设计打造的市集和艺术空间,游客不仅可以逛艺术展,还能买到独立设计师的手作和来自世界各地的手工艺品。

“这里对宠物友好。”张女士告诉记者,这是她来安吉旅游最主要的原因。说话间,她肩上的宠物猫慵懒地打出一个哈欠。

白茶原小镇运营官刘海涛介绍,小镇团队在借鉴海外乡村旅游经验的同时,也不断挖掘安吉茶园等本土资源,尝试把乡村旅游做得更年轻、更有参与感。小镇开出的首家“村咖”——“一片叶子”茶饮,一年吸引超80万游客来打卡,游客不仅可以来撸猫,还可以带上自己的宠物来茶园嬉戏。去年4月,与英国阿德曼工作室合作打造的“小羊肖恩”主题餐饮、民宿,一开张就圈粉了众多爱宠人士。

2025年,安吉入选全国十大“宠物友好示范城区”。安吉县文体旅游局诸海波说,当地已有17家宠物友好A级景区、109家宠物友好民宿、33处露营咖啡宠物友好空间。宠物友好,成为人们奔“县”游的重要原因。

夜幕降临,山风穿过竹林,钢琴声从安吉上墅乡龙王村的“无热恼自然歌剧院”传来。

“琴声伴着风声、溪流声和虫鸣,给人一种很治愈的感觉。”来自广州的陈泳恩说。

正在演奏《月光》的李天豪,是上海音乐学院作曲系大四学生。返乡创业选址时,他发现这处山水清幽的宝地,萌生了打造“自然歌剧院”的想法。如今这里已陆续迎来多位音乐家、歌剧演员前来演出。

李天豪说,对许多年轻人而言,奔“县”已不再是换个地方旅游,而是去寻找一种距离城市不远,又能暂离尘嚣的生活。

殷晓圣(据新华社)

山河文迹