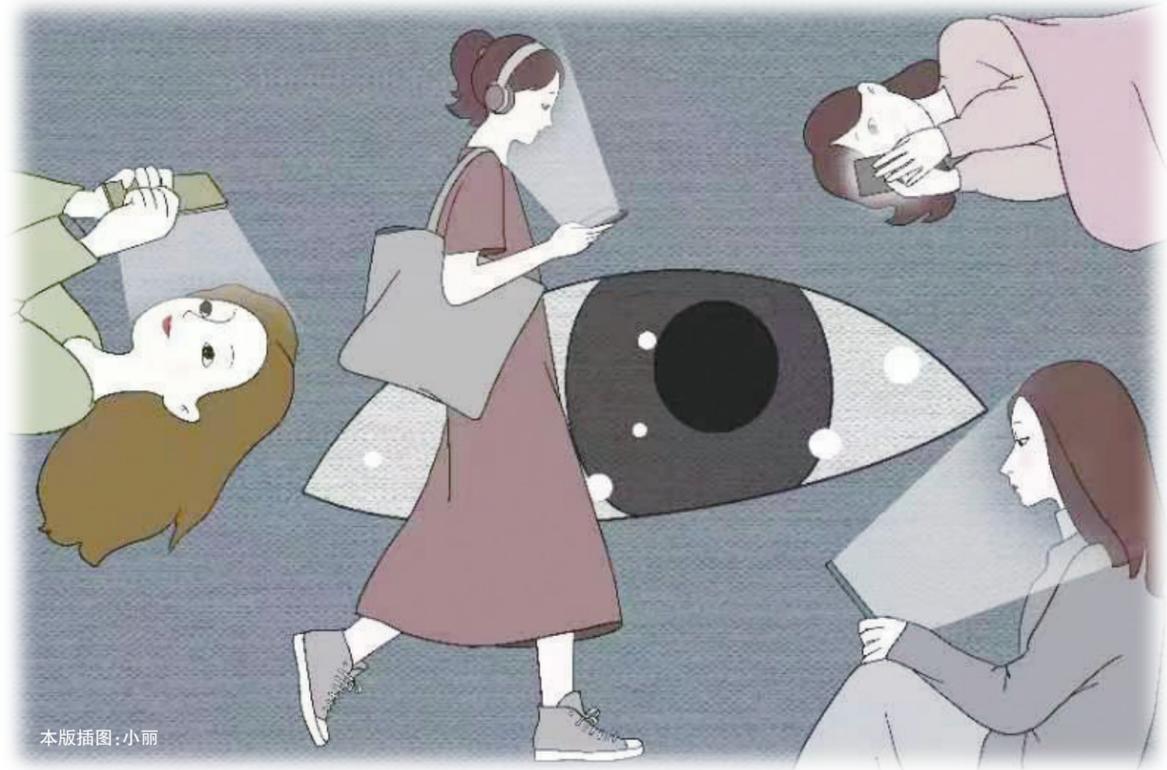


“干眼症”盯上年轻人，合理用眼是上策

大数据显示，我国干眼症发病率为21%~30%，高于欧美国家。经常使用电子产品的人，干眼发病率高达93%。目前我国干眼患者约有3.6亿人，平均每5人中就有1人患干眼。伴随着“读屏”时代的到来以及不良的用眼环境与行为习惯，干眼发病率逐年上升并呈现年轻化趋势。多数孩子因自制力不够，过度使用电子产品，用眼过度，更容易患上干眼症。



本版插图：小丽

到保湿润滑的作用。正常情况下，我们的眨眼频率为15次/分钟，以此保持泪膜的不间断覆盖。而在使用电子产品时，屏幕中的内容深深吸引了你，注意力高度集中，往往就会不自觉地降低眨眼频率。眨眼次数一少，泪膜本身得不到补充，原本的还会被蒸发减少，结果就是眼球表面直接暴露在空气之中，造成眼部不适，逐渐演变成干眼症。”

干眼症不再是中老年人的专利，青少年干眼源于过度使用电子产品

以前，干眼症是60~70岁老年人的常见病和多发病，但是随着电脑、手机等电子产品的普及，干眼症的发病逐渐呈现出年轻化趋势，长期使用电子设备的人，逐渐成为干眼症的高发群体。

暨南大学附属广州爱尔眼科医院综合眼科的张医生接诊了一名13岁的小患者，经过专业的眼表检查，孩子患上了干眼症。张医生表示，大多数家长认为只有成年人才会得干眼症，对孩子出现的眼部问题往往重视不足。

据《国人干眼多中心大数据报告》统计，目前我国干眼患者约有3.6亿人，平均每5人中就有1人患干眼。伴随着“读屏”时代到来以及不良的用眼环境与行为习惯，干眼发病率逐年上升并呈现年轻化趋势。随着互联网、手机等的发展，由视频终端造成的干眼，在中青年群体（甚至青少年儿童）中越来越多。多数孩子因自制力不够，过度使用电子产品，用眼过度，更容易患上干眼症。

张医生还特别提醒，由于孩子通常对症状表达不准确，导致家长比较容易忽视已经出现的情况。如果孩子出现怕光、流泪、眯眼和眼睛发红，或觉得眼睛里有异物、有灼烧感等不适时，要及时带孩子到医院做检查，尽早治疗，以免延误病情而导致干眼加重。干眼危害不容小

觑，可能会引起视力下降、角结膜病变，甚至导致失明。

滥用眼药水很危险，“合理用眼”是上策

北京同仁医院接英主任表示，很多患者得了干眼后，都习惯到药店买点氯霉素、红霉素抹上，殊不知这样会引起干眼症状的加重恶化。在不清楚自身眼部问题的情况下，长期盲目使用眼药可能落入“用药陷阱”。因为每一类眼药都有相适应的病症。抗菌素类眼药适用于眼睑、泪道、结膜、角膜等部位的感染性炎症，若无发炎迹象而乱用，就会破坏眼睛内部正常的菌种生态；激素类眼药水应遵医嘱使用，切不可私自使用，否则易引发激素性青光眼等疾病。

另外，一些缓解视疲劳的药物可润滑眼球、缓解眼干、减少红血丝，在选择时应以成分“单纯”为首要条件。人工泪液用于缓解干眼症，患者在使用时要注意是否含有防腐剂成分。总之，护眼健康不可完全依赖药物，为眼睛提供充分休息以及“合理用眼”才是上策。

尽量减少看电子设备的时间。用眼谨记“20-20-20”原则，即阅读、书写、看手机及电脑20分钟后，要抬头眺望20英尺（6米外）远方至少20秒以上；日常多做眨眼操。（轻闭眼两秒钟，紧闭双眼两秒钟，然后打开眼两秒钟，一次一分钟，一日做10次），从而减少泪液的蒸发，有效缓解眼部干涩。

长期使用电脑工作的人，应注意与电脑保持60cm左右的距离，将电脑屏幕放低并向上倾斜，保证使用者的视线可以向下15°，这个角度可以使眼球表面暴露在空气的面积降到最低，减少泪液的蒸发。另外，经常用热毛巾敷眼睛可以促进眼部皮肤的血液循环，缓解视疲劳。避免关灯玩手机。

增加环境湿度。保证室内环境温度在45%~55%，长期开空调时可以适当增加雾化

加湿装置，也可以种植一些绿色植物，增加空气湿度。

合理配戴隐形眼镜。目前，市面上销售的隐形眼镜质量参差不齐，隐形眼镜的透氧度和含水量也不相同，在配戴隐形眼镜的过程中会吸收泪液中的水分。另外，一些彩色隐形眼镜上的染料和着色剂直接接触眼球，还有可能会导致角膜及角膜神经的损伤。

减少不必要的医美手术。文眼线和重睑术（双眼皮手术）这类医美手术有可能会分泌泪膜脂质层的睑板腺遭到破坏，从而引发干眼症。因此，要尽量避免进行此类手术。

中日友好医院眼科副主任医师王卫表示，青少年的视力还没有完全发育好，可以多补充富含维生素A的食物，喝一些菊花茶，健康饮食有助于预防干眼症。

相关链接

如何自测是否患有干眼症

测试方法1:自然状态下眨眼数次，让眼睛得到短暂的休息；然后使用秒表，眼睛盯着秒表开始计时；无需刻意推迟闭眼时间，自然眨眼后，查看秒表停留的时间。如果计时的时间少于10秒，则应引起重视，应该到正规医院进行相关检查。

测试方法2:可在药店购买泪液检测滤纸，闭上双眼后，将测试试纸放入下眼睑；大约3~5分钟后取下测试试纸，观察试纸被泪水湿润的长度。如果泪液浸湿测试试纸的长度低于10mm，则应该引起重视，及时到正规医院进行相关检查。



不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的养生零食，既能解馋又可以达到养生功效，比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。不过你知道吗？这些养生零食首先是“药”，然后才是“零食”。因此，并不是人人都适合，也不是吃多少都随便的。

山楂片:是以山楂为原料做的中药零食。

食疗作用:山楂具有消食健胃，行气散瘀，化浊降脂等功效，可治饮食积滞、胸膈痞满、疝气、血瘀、闭经等症。

适宜人群:一般人用于消食化积之用，儿童、老人、消化不良者尤其适合。

注意:1. 山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食；2. 有胃溃疡的病人不宜食用，可能会诱发胃出血；3. 经过加工的山楂片含有较多的糖和淀粉，食用过多也不利于健康，尤其是糖尿病病人需要特别注意；4. 山楂有破血散瘀作用，能加速子宫的收缩，孕妇过量食用山楂易导致流产；5. 山楂片中往往添加较多糖分以调和口感，注意食用后及时漱口刷牙，以防牙齿受损。

阿胶枣:由阿胶、大枣等制成。

食疗作用:补脾和胃，益气安神，养血补血，滋阴润燥。

适宜人群:适用于气虚或血虚体质的人群，对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力这些症状都有一些帮助。

注意:1. 阿胶枣不太好消化，一天最好不要超过10粒；2. 阿胶枣是蜜枣，比较滋腻，吃多了容易上火；3. 女性月经期间，最好咨询专业医生能否服用。

凉茶:由菊花、金银花、甘草、陈皮等中药煮沸后加糖制成。

适宜人群:肺虚久咳的人可以考虑饮用。**食疗作用:**有一定的清热除湿、滋阴去火等功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状。

注意:1. 手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

2. 凉茶更不能拿来当水喝，否则会损耗人体阳气，每天200毫升~400毫升即可。

龟苓膏:主要成分有龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。

食疗作用:清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便。

适宜人群:适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。因为它比较滋润润燥，所以它能够缓解阴虚的症状。

注意:1. 龟苓膏一天一盒（180克到300克左右）即可，一周不要超过三盒；2. 龟苓膏有一定的清热排毒的作用，所以脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多；3. 龟苓膏本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用，所以孕妇以及在月经期间时最好咨询专业医生能否服用；4. 龟苓膏以滋阴为主，吃完后不要立刻喝浓茶。（张慧）

安全用药

过量补钙反伤身，最佳补钙时间“临睡前”

首款护嗓可穿戴设备问世

让你的嗓子不再疲劳

对于歌手、教师、呼叫中心工作人员、教练等人而言，声音疲劳是一个持续存在的问题，保护嗓子尤其重要。

近日，由美国西北大学领导的一个跨学科团队开发了全球首款可保护嗓子的智能可穿戴设备，该设备可持续跟踪嗓子使用程度，在疲劳之前通过人工智能程序给予提醒，以达到保护的作用。应用程序Singer Savvy能为每一位用户定制个性化嗓音疲劳程度指标。

另外，研究人员还开发出一套无线可穿戴设备，该设备在尺寸和形式上和智能手表相似，但更柔软、更灵活。设备可舒适地黏附在颈部下方，以不同的模式和强度激活，捕获各种数据，然后通过蓝牙实时传输到智能手机或电脑上。

当使用者的声音接近自己设定的阈值时，智能手机等设备会自动报警，以提示使用者休息。科学家称，该设备不仅能够帮助歌唱家、老师、演讲家等专业人员有效保护自己的嗓子，还能帮助远程持续检测有语言障碍的人。（王贺）

安全用药

分解和吸收。

2. 最健康的“补钙剂”——运动。运动对骨密度的影响程度高达5%~25%，运动可以增加骨密度、骨质量，预防骨质疏松。

建议:每天运动半小时到一小时，可以选择力量训练、柔韧性训练、有氧运动等，但是不推荐高强度、爆发力的运动，尤其是对老年人和已有骨质疏松的人来说，更应严格禁止。

3. 不要钱的补钙方——晒太阳。晒太阳与补钙之间有着密切的关系，可以帮助人体获得维生素D，而维生素D可以帮助人体吸收钙。

建议:如果是穿着短衣短裤的情况下，差不多晒30分钟到120分钟就可以，如果在沙滩上整个后背都露着，晒20分钟到30分钟就可以。**注意:**隔着玻璃晒太阳对皮肤合成维生素D完全没有作用。

这些食物是餐桌上的补钙高手

1. 奶类和奶制品:如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐，每人每天需要摄入300克的液态奶，建议每天可以选择一杯牛奶（220毫升）加一杯酸奶（100克），一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上了。

2. 绿叶蔬菜:推荐每天吃够500克蔬菜。**注意:**草酸会跟钙结合形成不溶性的沉淀，即草酸钙，影响钙的吸收，在吃菠菜等草酸钙含量高的蔬菜时，要先焯水。

3. 豆制品:如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆

制品。一般豆制品每天食用量在100克~150克即可，因为大豆制品中含有丰富的蛋白质，一次食用过多，容易引起消化不良，可能出现腹胀、反酸等不适。

注意:补钙应当以食物为基础，如果由于种种原因无法做到均衡膳食，饮食中钙的供应确实无法满足身体需要，或者随着年龄的增加，对钙的吸收率降低，那么可以额外适当的选择补钙剂。

如何科学选择补钙剂

固体钙和液体钙吸收率的差别并不大，在选择补钙剂时，除了要看的含量，还要看吸收率。补钙剂的主要种类有有机钙（柠檬酸钙）、无机钙（碳酸钙）、含钙量40%，吸收率较低，容易刺激肠胃，出现腹胀、恶心、呕吐等不良反应，便秘比较严重的人，不建议服用。

乳钙:含钙量13%，吸收率较好，易溶解，胃肠负担小，价格较高。

螯合钙:含钙量16%，吸收率较好，含微量元素，不会引起便秘和胀气，价格较高。

有机钙（柠檬酸钙）:含钙量21%，吸收率较好，对消化系统影响小，适合大多数人。**注意:**不论是老人和小孩，还是正在服药期间的慢性患者，判断自己到底需不需要补钙，首先应该去正规医院咨询医生，并做相应检测，然后根据具体结果进行补钙。

● 孕期、哺乳期女性及50岁以上中老年人:1000mg/天。

建议:3岁以上人群，补钙不应超过2000mg/天。

补钙得越多越好? 错!

1. 大量补钙容易导致结石。
2. 过度补钙确实会心血管带来害处。主要原因在于，人到中年之后血管可能会存在一些小损伤，就会引发炎症，这时如果过度补钙，有损伤的组织部位很容易和钙离子相结合，引发不必要的钙化或者加大损伤面积。
3. 钙离子在体内过多的话，会影响药物吸收。

如何科学补钙

1. 最佳补钙时间——临睡前。

一天中骨骼对钙的吸收力度最大的时间是在夜间。睡前补钙，血液中的钙浓度在后半夜和早晨最低。因此，能为夜间的钙代谢提供充足的原料，增加血液中钙的浓度。白天补钙，最佳时间则是餐后1小时，因为胃酸分泌有利于钙的

● 成年人:建议摄入800mg/天。

● 儿童:1000mg/天~1200mg/天。

不同人群对钙的需求

根据中国营养学会的推荐，每日钙的摄入量因人而异。

● 成年人:建议摄入800mg/天。

● 儿童:1000mg/天~1200mg/天。

如何科学补钙

1. 最佳补钙时间——临睡前。一天中骨骼对钙的吸收力度最大的时间是在夜间。睡前补钙，血液中的钙浓度在后半夜和早晨最低。因此，能为夜间的钙代谢提供充足的原料，增加血液中钙的浓度。白天补钙，最佳时间则是餐后1小时，因为胃酸分泌有利于钙的

分解和吸收。

2. 最健康的“补钙剂”——运动。运动对骨密度的影响程度高达5%~25%，运动可以增加骨密度、骨质量，预防骨质疏松。

建议:每天运动半小时到一小时，可以选择力量训练、柔韧性训练、有氧运动等，但是不推荐高强度、爆发力的运动，尤其是对老年人和已有骨质疏松的人来说，更应严格禁止。

3. 不要钱的补钙方——晒太阳。晒太阳与补钙之间有着密切的关系，可以帮助人体获得维生素D，而维生素D可以帮助人体吸收钙。

建议:如果是穿着短衣短裤的情况下，差不多晒30分钟到120分钟就可以，如果在沙滩上整个后背都露着，晒20分钟到30分钟就可以。注意:隔着玻璃晒太阳对皮肤合成维生素D完全没有作用。

这些食物是餐桌上的补钙高手

1. 奶类和奶制品:如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐，每人每天需要摄入300克的液态奶，建议每天可以选择一杯牛奶（220毫升）加一杯酸奶（100克），一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上了。

2. 绿叶蔬菜:推荐每天吃够500克蔬菜。注意:草酸会跟钙结合形成不溶性的沉淀，即草酸钙，影响钙的吸收，在吃菠菜等草酸钙含量高的蔬菜时，要先焯水。

3. 豆制品:如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆

制品。一般豆制品每天食用量在100克~150克即可，因为大豆制品中含有丰富的蛋白质，一次食用过多，容易引起消化不良，可能出现腹胀、反酸等不适。

注意:补钙应当以食物为基础，如果由于种种原因无法做到均衡膳食，饮食中钙的供应确实无法满足身体需要，或者随着年龄的增加，对钙的吸收率降低，那么可以额外适当的选择补钙剂。

如何科学选择补钙剂

固体钙和液体钙吸收率的差别并不大，在选择补钙剂时，除了要看的含量，还要看吸收率。补钙剂的主要种类有有机钙（柠檬酸钙）、无机钙（碳酸钙）、含钙量40%，吸收率较低，容易刺激肠胃，出现腹胀、恶心、呕吐等不良反应，便秘比较严重的人，不建议服用。

乳钙:含钙量13%，吸收率较好，易溶解，胃肠负担小，价格较高。

螯合钙:含钙量16%，吸收率较好，含微量元素，不会引起便秘和胀气，价格较高。

有机钙（柠檬酸钙）:含钙量21%，吸收率较好，对消化系统影响小，适合大多数人。

注意:不论是老人和小孩，还是正在服药期间的慢性患者，判断自己到底需不需要补钙，首先应该去正规医院咨询医生，并做相应检测，然后根据具体结果进行补钙。

让你的嗓子不再疲劳

对于歌手、教师、呼叫中心工作人员、教练等人而言，声音疲劳是一个持续存在的问题，保护嗓子尤其重要。

近日，由美国西北大学领导的一个跨学科团队开发了全球首款可保护嗓子的智能可穿戴设备，该设备可持续跟踪嗓子使用程度，在疲劳之前通过人工智能程序给予提醒，以达到保护的作用。应用程序Singer Savvy能为每一位用户定制个性化嗓音疲劳程度指标。

另外，研究人员还开发出一套无线可穿戴设备，该设备在尺寸和形式上和智能手表相似，但更柔软、更灵活。设备可舒适地黏附在颈部下方，以不同的模式和强度激活，捕获各种数据，然后通过蓝牙实时传输到智能手机或电脑上。

当使用者的声音接近自己设定的阈值时，智能手机等设备会自动报警，以提示使用者休息。科学家称，该设备不仅能够帮助歌唱家、老师、演讲家等专业人员有效保护自己的嗓子，还能帮助远程持续检测有语言障碍的人。（王贺）

过量补钙反伤身，最佳补钙时间“临睡前”

安全用药

如何自测是否患有干眼症

测试方法1:自然状态下眨眼数次，让眼睛得到短暂的休息；然后使用秒表，眼睛盯着秒表开始计时；无需刻意推迟闭眼时间，自然眨眼后，查看秒表停留的时间。如果计时的时间少于10秒，则应引起重视，应该到正规医院进行相关检查。

测试方法2:可在药店购买泪液检测滤纸，闭上双眼后，将测试试纸放入下眼睑；大约3~5分钟后取下测试试纸，观察试纸被泪水湿润的长度。如果泪液浸湿测试试纸的长度低于10mm，则应该引起重视，及时到正规医院进行相关检查。

相关链接

合理配戴隐形眼镜。目前，市面上销售的隐形眼镜质量参差不齐，隐形眼镜的透氧度和含水量也不相同，在配戴隐形眼镜的过程中会吸收泪液中的水分。另外，一些彩色隐形眼镜上的染料和着色剂直接接触眼球，还有可能会导致角膜及角膜神经的损伤。

减少不必要的医美手术。文眼线和重睑术（双眼皮手术）这类医美手术有可能会分泌泪膜脂质层的睑板腺遭到破坏，从而引发干眼症。因此，要尽量避免进行此类手术。

中日友好医院眼科副主任医师王卫表示，青少年的视力还没有完全发育好，可以多补充富含维生素A的食物，喝一些菊花茶，健康饮食有助于预防干眼症。

可能会引起视力下降、角结膜病变，甚至导致失明。

滥用眼药水很危险，“合理用眼”是上策

北京同仁医院接英主任表示，很多患者得了干眼后，都习惯到药店买点氯霉素、红霉素抹上，殊不知这样会引起干眼症状的加重恶化。在不清楚自身眼部问题的情况下，长期盲目使用眼药可能落入“用药陷阱”。因为每一类眼药都有相适应的病症。抗菌素类眼药适用于眼睑、泪道、结膜、角膜等部位的感染性炎症，若无发炎迹象而乱用，就会破坏眼睛内部正常的菌种生态；激素类眼药水应遵医嘱使用，切不可私自使用，否则易引发激素性青光眼等疾病。

另外，一些缓解视疲劳的药物可润滑眼球、缓解眼干、减少红血丝，在选择时应以成分“单纯”为首要条件。人工泪液用于缓解干眼症，患者在使用时要注意是否含有防腐剂成分。总之，护眼健康不可完全依赖药物，为眼睛提供充分休息以及“合理用眼”才是上策。

尽量减少看电子设备的时间。用眼谨记“20-20-20”原则，即阅读、书写、看手机及电脑20分钟后，要抬头眺望20英尺（6米外）远方至少20秒以上；日常多做眨眼操。（轻闭眼两秒钟，紧闭双眼两秒钟，然后打开眼两秒钟，一次一分钟，一日做10次），从而减少泪液的蒸发，有效缓解眼部干涩。

长期使用电脑工作的人，应注意与电脑保持60cm左右的距离，将电脑屏幕放低并向上倾斜，保证使用者的视线可以向下15°，这个角度可以使眼球表面暴露在空气的面积降到最低，减少泪液的蒸发。另外，经常用热毛巾敷眼睛可以促进眼部皮肤的血液循环，缓解视疲劳。避免关灯玩手机。

增加环境湿度。保证室内环境温度在45%~55%，长期开空调时可以适当增加雾化

加湿装置，也可以种植一些绿色植物，增加空气湿度。

不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的养生零食，既能解馋又可以达到养生功效，比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。不过你知道吗？这些养生零食首先是“药”，然后才是“零食”。因此，并不是人人都适合，也不是吃多少都随便的。

山楂片:是以山楂为原料做的中药零食。

食疗作用:山楂具有消食健胃，行气散瘀，化浊降脂等功效，可治饮食积滞、胸膈痞满、疝气、血瘀、闭经等症。

适宜人群:一般人用于消食化积之用，儿童、老人、消化不良者尤其适合。

注意:1. 山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食；2. 有胃溃疡的病人不宜食用，可能会诱发胃出血；3. 经过加工的山楂片含有较多的糖和淀粉，食用过多也不利于健康，尤其是糖尿病病人需要特别注意；4. 山楂有破血散瘀作用，能加速子宫的收缩，孕妇过量食用山楂易导致流产；5. 山楂片中往往添加较多糖分以调和口感，注意食用后及时漱口刷牙，以防牙齿受损。

阿胶枣:由阿胶、大枣等制成。

食疗作用:补脾和胃，益气安神，养血补血，滋阴润燥。

适宜人群:适用于气虚或血虚体质的人群，对于面色萎黄或苍白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力这些症状都有一些帮助。

注意:1. 阿胶枣不太好消化，一天最好不要超过10粒；2. 阿胶枣是蜜枣，比较滋腻，吃多了容易上火；3. 女性月经期间，最好咨询专业医生能否服用。

凉茶:由菊花、金银花、甘草、陈皮等中药煮沸后加糖制成。

适宜人群:肺虚久咳的人可以考虑饮用。

食疗作用:有一定的清热除湿、滋阴去火等功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状。

注意:1. 手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

2. 凉茶更不能拿来当水喝，否则会损耗人体阳气，每天200毫升~400毫升即可。

龟苓膏:主要成分有龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。

食疗作用:清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便。

适宜人群:适用于口干、心烦、面部有痤疮、习惯性便秘、阴虚的人。因为它比较滋润润燥，所以它能够缓解阴虚的症状。

注意:1. 龟苓膏一天一盒（180克到300克左右）即可，一周不要超过三盒；2. 龟苓膏有一定的清热排毒的作用，所以脾胃虚寒或脾胃虚弱的人不宜吃太多；3. 龟苓膏本身有兴奋子宫和促进血液循环的作用，所以孕妇以及在月经期间时最好咨询专业医生能否服用；4. 龟苓膏以滋阴为主，吃完后不要立刻喝浓茶。（张慧）

过量补钙反伤身，最佳补钙时间“临睡前”

安全用药

如何自测是否患有干眼症

测试方法1:自然状态下眨眼数次，让眼睛得到短暂的休息；然后使用秒表，眼睛盯着秒表开始计时；无需刻意推迟闭眼时间，自然眨眼后，查看秒表停留的时间。如果计时的时间少于10秒，则应引起重视，应该到正规医院进行相关检查。

测试方法2:可在药店购买泪液检测滤纸，闭上双眼后，将测试试纸放入下眼睑；大约3~5分钟后取下测试试纸，观察试纸被泪水湿润的长度。如果泪液浸湿测试试纸的长度低于10mm，则应该引起重视，及时到正规医院进行相关检查。

相关链接

合理配戴隐形眼镜。目前，市面上销售的隐形眼镜质量参差不齐，隐形眼镜的透氧度和含水量也不相同，在配戴隐形眼镜的过程中会吸收泪液中的水分。另外，一些彩色隐形眼镜上的染料和着色剂直接接触眼球，还有可能会导致角膜及角膜神经的损伤。

减少不必要的医美手术。文眼线和重睑术（双眼皮手术）这类医美手术有可能会分泌泪膜脂质层的睑板腺遭到破坏，从而引发干眼症。因此，要尽量避免进行此类手术。

中日友好医院眼科副主任医师王卫表示，青少年的视力还没有完全发育好，可以多补充富含维生素A的食物，喝一些菊花茶，健康饮食有助于预防干眼症。

可能会引起视力下降、角结膜病变，甚至导致失明。

滥用眼药水很危险，“合理用眼”是上策

北京同仁医院接英主任表示，很多患者得了干眼后，都习惯到药店买点氯霉素、红霉素抹上，殊不知这样会引起干眼症状的加重恶化。在不清楚自身眼部问题的情况下，长期盲目使用眼药可能落入“用药陷阱”。因为每一类眼药都有相适应的病症。抗菌素类眼药适用于眼睑、泪道、结膜、角膜等部位的感染性炎症，若无发炎迹象而乱用，就会破坏眼睛内部正常的菌种生态；激素类眼药水应遵医嘱使用，切不可私自使用，否则易引发激素性青光眼等疾病。

另外，一些缓解视疲劳的药物可润滑眼球、缓解眼干、减少红血丝，在选择时应以成分“单纯”为首要条件。人工泪液用于缓解干眼症，患者在使用时要注意是否含有防腐剂成分。总之，护眼健康不可完全依赖药物，为眼睛提供充分休息以及“合理用眼”才是上策。

尽量减少看电子设备的时间。用眼谨记“20-20-20”原则，即阅读、书写、看手机及电脑20分钟后，要抬头眺望20英尺（6米外）远方至少20秒以上；日常多做眨眼操。（轻闭眼两秒钟，紧闭双眼两秒钟，然后打开眼两秒钟，一次一分钟，一日做10次），从而减少泪液的蒸发，有效缓解眼部干涩。

长期使用电脑工作的人，应注意与电脑保持60cm左右的距离，将电脑屏幕放低并向上倾斜，保证使用者的视线可以向下15°，这个角度可以使眼球表面暴露在空气的面积降到最低，减少泪液的蒸发。另外，经常用热毛巾敷眼睛可以促进眼部皮肤的血液循环，缓解视疲劳。避免关灯玩手机。

增加环境湿度。保证室内环境温度在45%~55%，长期开空调时可以适当增加雾化

加湿装置，也可以种植一些绿色植物，增加空气湿度。

不少人觉得山楂片、阿胶枣这样的养生零食，既能解馋又可以达到养生功效，比吃巧克力、薯片、锅巴等健康多了。不过你知道吗？这些养生零食首先是“药”，然后才是“零食”。因此，并不是人人都适合，也不是吃多少都随便的。

山楂片:是以山楂为原料做的中药零食。

食疗作用:山楂具有消食健胃，行气散瘀，化浊降脂等功效，可治饮食积滞、胸