



# “网红护眼法”真的靠谱吗？

应用洗眼液、使用蒸汽眼罩、服用护眼片、佩戴蓝光眼镜……近年来，一系列“网红护眼法”受到不少居民、白领青睐，然而，这样的护眼法真的科学可取吗？保护眼睛，又该注意哪些问题呢？

## 01

### 并不提倡使用洗眼液

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院龚岚教授介绍，人体本身拥有保护眼睛的自然屏障，如睫毛与眨眼动作可以抵抗外来颗粒灰尘，分泌泪液能够将眼睛里的污垢排到体外。因此一般状态下，并不需要外来清洗物的辅助。

此外，市面上的洗眼液多含有防腐剂，长期接触角膜会造成角膜上皮的损伤，反而弄巧成拙，“如果真的存在炎症或感染的症状，应及时主动就医，由医生决定是否需要使用抗生素或抗炎类药物。”

## 02

### 蒸汽眼罩温度不宜过高

蒸汽眼罩能缓解视疲劳，但并非温度越高越好。龚岚说，蒸汽眼罩对缓解视疲劳、促进睑板腺功能障碍的恢复、促进炎症消散有一定作用。这些作用主要通过蒸汽眼罩的自然实现。蒸汽眼罩可以通过促进眼周循环、放松眼周肌肉来缓解视疲劳还能促进睑板腺功能障碍的恢复。睑板腺功能障碍表现为睑板腺腺体堵塞，分泌的油脂无法排出，从而产生干眼症以及多发的霰粒肿与麦粒肿。

一般来说，蒸汽眼罩的温度可达38至42度，使油脂从固体变为液体，通过眨眼排出，减轻睑板腺堵塞。针对“睑板腺功能障碍”患者，专家建议：每天使用1至2次、每次15至20分钟。使用蒸汽眼罩还能促进早期炎症的消散。

不过专家强调：选择质量过硬的一次性蒸汽眼罩。由于眼罩与睫毛根部相贴，睫毛根部的分泌物会附着在眼罩上，用完即丢的一次性蒸汽眼罩更能保证使用的无菌性。蒸汽眼罩温度并非越高越好，过高可能会导致烫伤，还需选择质量有保障的一次性蒸汽眼罩。

## 03

### 护眼片花青素确切治疗无理论支撑

市面上推广较多的护眼片产品中，主要成分多为叶黄素与花青素。龚岚说，叶黄素在临床上多用于预防黄斑变性，可以预防高度近视产生的黄斑变性及老

年黄斑变性，属于有效成分。

至于花青素的主要功效是抗氧化及延缓衰老。龚岚教授表示：“从作用机制去推断，花青素可能可以预防老年性黄斑变性，与老年性白内障，但确切的治疗作用并无科研成果支撑，治疗作用需打问号。”专家并不主张非必要主动服用药物，应在不可控条件下再去服用。如高度近视患者确实有黄斑变性风险，此时可以服用含有叶黄素的产品。

## 04

### 蓝光眼镜功效不必夸大

光线中的蓝光波段中，部分蓝光会损伤眼底视网膜黄斑。蓝光眼镜通过阻断光线中的蓝光波段，可以减少对眼底视网膜黄斑的损伤。不过龚岚教授认为也无需太过夸大其作用，首先电子产品荧屏发出的光的确有一波段是蓝光，但产品是经过检测合格后，才会投放市场；其次空气中存在一定保护层，可以过滤蓝光。

专家最后列出日常用眼建议：首先，尽可能减少电子产品使用时间，每天建议使用时间在5小时之下，每小时之间应休息20分钟；其次，保证良好睡眠。龚岚教授说，“保证睡眠，视疲劳等一系列症状无需依靠药物，可以得到缓解。”最后，保持良好心态与愉悦心情。这些对保护人体“明亮窗户”都非常有帮助。

## 05

### 近视手术是个治标不治本的方法

假性近视可以治愈，真性近视则是不可逆的。如果近视后不进行任何的防控，有高度近视的风险，如果出现病理性近视导致致盲性病变，就更得不偿失了。

近视手术是通过改变角膜或者晶体的度数把原来需要戴的眼镜摘掉了，而眼球的大小、形状都没有改变。而对于高度近视和病理性近视来说，眼底视网膜和其它组织仍然有致盲性病变的可能。因此近视手术是个治标不治本的方法。

## 06

### 近视防控关键在6岁之前

上海市眼病防治中心党委书记、执



图片来源/包图网

行院长邹海东做眼科医生已经23年，他说：很多家长觉得近视没关系，配一副眼镜戴着，等孩子长大了做手术就行，“但事实上，近视就是一种疾病，而且它会对人的一生造成很大的危害。”

“近视这个转变过程只可以往前跑，不会往后跑，”邹海东说，一般孩子出生的时候都是远视眼，从远视眼到近视是一个发展过程，这个发展过程在每个年龄段是不一样的，“我们认为，防控近视更主要年龄段在6岁以下，6岁以下这个时间段不应该得近视。因为如果出现近视的年龄越早，近视度数的增长速度会比8岁或者9岁再出现近视的速度要快。”邹海东说，而且到了最终，这个孩子近视度数的终点会更深，“所以我们非常希望能在孩子更小的低年龄段进行管控。”

邹海东给出了这样一份近视防控清单：首先，中小学生每天2小时，幼儿园孩子每天3小时以上“目”浴阳光——能够接触到日光，到户外活动；第二是“3010法则”，就是持续的用眼30分钟以后要休息10分钟，幼儿园是“2010法则”。此外，“一拳一尺一寸”的阅读距离、良好的视觉环境、均衡的营养、充足的睡眠和定期的检查眼睛，都是近视防控的重要手段。

## 07

### 居家环境下的爱眼护眼“六步法”

国家近视防控宣讲团成员、上海市疾病预防控制中心儿童青少年健康所主任

医师罗春燕介绍了爱眼护眼“六步法”：

第一步，调好“爱眼”的闹钟，比如持续阅读的时间不要超过40分钟，到了40分钟眼睛就要休息10分钟；使用电子产品学习持续了30至40分钟以后，也要让眼睛休息。每天看电视、用电脑这些视频时间加起来不要超过2个小时。

第二步，每天户外活动的时间要保证，除了保证时间还有一些小妙招，比如这些时间是可以多次累计的，不用一次长时间在外面2小时，可以多次累加起来，这样更方便安排学习和生活。

第三步，摆好正确的姿势。读写姿势、看电子产品的姿势、规范地做眼保健操，对近视眼的防控也非常重要。除了读写“一拳一尺一寸”的正确姿势外，看电脑的距离要在50厘米以上，看手机的距离要在40厘米以上，而且头要正，肩放松。

第四步，改善护眼环境。比如书桌的长轴要和窗户垂直，光从左侧射入，因为多数人是用手写字的，避免阳光直射到书桌上。此外，电视的距离最好能达到电视屏的对角线的四倍以上，同时尽可能去使用大尺寸的、清晰度高的电子显示屏。

第五步，吃好、睡好、心情好，同时每天要有中等强度以上的体育锻炼一小时。

第六步，视力要检查。如果发现异常情况，或者需要配眼镜，一定要到专业的机构去。

罗春燕说，可以为紧张的学习任务做一个“日记”，排一排一天里面有哪些时间是可以节省出来进行近视眼防控。“一定要把近视眼防控所需要的时间排到日程当中来。”她说，这样的努力不是一天两天，要长期保持良好的习惯。