冬季气温骤降，并经常伴有冷风，部分人的眼睛被风吹过之后会感觉不舒服，甚至眼角不自主地湿润，眨眨眼还会流出眼泪，这种现象俗称“迎风流泪”。那么，为什么冬季容易迎风流泪？又该如何进行防治？我们请北京友谊医院眼科副主任医师李爽为您讲解一下。

一到冬天就迎风流泪

医生提醒：警惕泪道病的发生

□本报记者 盛丽

■迎风流泪属生理现象■

眼泪由泪腺和副泪腺分泌，在平静状态下，主要由副泪腺分泌的泪液湿润眼球的结膜和角膜，当受到外界刺激时，泪腺会在短时间内分泌大量的泪液。正常平静情况下，成人每16小时有0.5-1.0毫升眼泪，这些泪液除了湿润眼球及部分蒸发外，剩余的眼泪都由泪道引流入鼻腔。

泪道由泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管组成，当眼睛受到冷空气刺激后，反射性地引起泪腺分泌泪液增多，但泪小点和泪小管受刺激后发生痉挛性收缩，一时不能把过多的眼泪引流出去，于是就出现了迎风流泪的现象。这种迎风流泪属于生理现象，不必担心。

■老年人更易迎风流泪■

大多数老年人出现迎风流泪，主要原因是睑板腺分泌功能障碍和眼干燥症。

正常人的眼表有一层很薄的泪膜，由脂质层、水液层及黏液层三层组成。脂质层是由睑板腺所分泌，睑板腺埋藏于上下眼皮之间，其开口位于上下眼皮边缘，排出的脂质分泌物覆盖在眼球表面，一方面可保持眼球表面的润滑，另一方面可防止泪液的过度蒸发。因此，一旦睑板腺分泌功能障碍，眼睛表面缺少了脂质层的保护，泪液会过度蒸发，眼睛表面会变得干涩不适、刺痛，迎风流泪。水液层由泪腺及副泪腺分泌，主要作用是提供平滑的眼表面。黏液层的作用是使水液层能均匀地分布在眼球表面。这三层中任何一层有分泌功能障碍或分布不均就会产生眼干燥症，导致眼表对外界刺激变得尤为敏感，尤其见风见光的时候，眼泪就会不由自主地流出来。

另外，老年人由于眼睑皮肤的松弛，造成了下眼睑与眼球的分离，更严重会出现轻度的下眼睑外翻，泪小点没办法把多余的眼泪引流到泪道里面去，也会造成流泪。

■两种情况应引起注意■

有两种情况应该引起注意，一种情况是由于慢性炎症、外伤、息肉等引起的泪小点或泪小管以及分泌物阻塞泪管，造成泪道不完全性阻塞，排泪功能降低。

另一种情况是泪道某一部位的完全性阻塞，如外伤、物理、化学因素，及泪道附近组织的炎症，如慢性鼻炎、慢性泪囊炎、先天畸形及泪囊肿瘤等。这些患者不但会出现迎风流泪，而且在室内也会流泪不止，称为“溢泪”。

如果阻塞部位在泪囊或鼻泪管处，并有化脓性细菌感染时可出现“溢脓”。如果是这两种情况引起的迎风流泪，特别是已出现“溢脓”症状时，就需要到医院检查，明确病因，及早治疗。

■如何改善迎风流泪？■

要尽量减少用眼时间，用眼每半小时就要休息放松一会儿。平时用眼时也要适时的眨眼，保证眼表的湿润光滑。

在外出时尽量佩戴墨镜或护目镜，一方面可以避免冷风对眼睛的直接刺激，另一方面能减少强光及紫外线对眼睛的伤害。

多注意用眼卫生，不要用手揉眼睛。毛巾、脸盆不要混用，以防感染。平时可用毛巾热敷眼睛。

养成规律生活作息，不熬夜，每天应确保至少7小时睡眠，健康饮食，多补充维生素和蔬菜水果。

长时间地盯着电子屏幕会使眼部变得干涩，加重迎风流泪的情况。所以平常要注意减少看手机和电脑的时间，感觉到眼睛疲惫的时候，可以闭目养神，或者向远处眺望，这样可以让眼睛得到充分的放松，有助于缓解眼睛迎风流泪的情况。

若迎风流泪症状严重，要及时到正规医院眼科就诊，明确病因，在医生指导下可行冲洗泪道、睑板腺按摩、药物或手术等对症治疗。

■健康贴士

北京疾控提醒您

春运开启，做好准备再出发

随着春节临近，回乡探亲、走亲访友的人员流动性大，增加了新冠病毒感染、流感等呼吸道传染病的传播风险。远途出行以及返乡的人员应该提前做好哪些准备工作？返乡后，如何做好防护措施？北京市疾病预防控制中心发出健康提示——

出行前做好这些准备

要合理安排出行，尽量避免前往疫情流行水平比较高的地区探亲访友。

准备充足的口罩、免洗手消毒剂等防护物资。

如果出现发热、咳嗽等症状，或已经居家治疗的新冠病毒感染者，应居家，不外出，尽可能减少与家人接触，不接待亲友探访，不走亲访友。在没有排除风险之前避免乘坐公共交通工具，不要前往人群聚集的场所。

老人、孩子、有慢性病和孕产妇等重点人群，应尽量不安排远行，减少外出，避免前往人员密集场所，远离有发热和咳嗽症状的人员。

旅途中全程做好健康防护

乘坐飞机、火车、地铁、公共汽车等交通工具时，要全程规范佩戴口罩，注意手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

在候机、候车时，规划好时间，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所久留，选择在空气流通的地方等候。

优先使用网上购票、扫码支付等非直接接触方式买票。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪。咳嗽、打喷嚏时，不要摘下口罩，用肘部遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。不随地吐痰。

自驾人员减少在服务区逗留时间，全程做好健康防护，加强车辆通风消毒。

返家后加强自我健康监测

返乡初期，要加强自我健康监测，尽量避免接触家里的老人或者有基础性疾病的人员，减少聚餐聚会，做好个人防护。如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状的时候，多饮水，对症治疗，如病情发展及时就医。 （午综）

■【健康红绿灯】■

绿灯

做美甲前涂点防晒霜

换个发型、做个美甲，是很多人迎接新年不可或缺的仪式感。皮肤科专家提醒，美甲灯通常是利用人造紫外线辐射来干燥和硬化指甲油。因此做完美甲手黑了，不是你的错觉，建议在紫外线指甲灯照射前使用SPF>30的防晒霜，给双手添一份防护。

秋冬嘴唇干的保养技巧

嘴唇发干的时候，很多人喜欢用舌头舔，这样做反而会加重干裂，甚至患上唇炎。建议嘴唇干的时候，在多喝水的前提下，可用富含油脂的保湿剂，如凡士林、鱼肝油、硅霜、维生素E、无添加香料的无色护唇膏等涂抹。有唇皮翘起时，不要用手去撕，这样易导致进一步损伤，并出现疼痛、出血和结痂。

红灯

浅色染发剂更伤头发

从对头发的伤害性来看，永久性染发剂>暂时性和半永久性染发剂，染浅色>染深色。如果想减少发质损伤，可以选暂时性染发剂或半永久染发剂，尽量不染太浅的颜色。染发剂中的对苯二胺等成分可能引起皮肤过敏，染发前应在耳后先涂一点做小面积尝试，若出现肿胀、发痒等症状就不要使用。

空气炸锅不等于完全健康

空气炸锅虽然比炒锅等耗油少，烹饪时间比烤箱短，但不等于完全健康。油变少了，只是热量较普通油炸低，但依旧离不开180-200℃的高温，且耗时可能比油锅直接炸长一些。食材中的淀粉在120℃时就可能生成丙烯酰胺，对健康不利。建议烹饪时多使用蒸、煮等方法，更能保留食物营养。