



近年来，蒸汽眼罩成为不少熬夜人群、办公族的护眼标配，尤其对于干眼症患者而言，热敷更是辅助治疗的重要手段。不少人坚信“温度越高，舒缓效果越好”，部分干眼症患者更是盲目依赖蒸汽眼罩缓解不适。首都医科大学附属北京友谊医院眼科副主任医师尤冉、眼科医师刘馨甜提醒，蒸汽眼罩的核心是“恒温热敷”，盲目追求高温反而可能灼伤眼睑、加重干眼，且并非所有人都适合使用，选对产品、用对方法才能发挥其价值。

温度越高越好？蒸汽眼罩选购指南

□本报记者 宗晓畅

蒸汽眼罩的适用范围

这些情况，蒸汽眼罩能帮上忙

蒸汽眼罩通过自发热产生的温润蒸汽热敷眼周，可促进睑板腺分泌、缓解肌肉紧张，尤其适合以下人群：

干眼症高危群体 长期使用电脑的办公族、程序员，因其眨眼次数减少导致泪液蒸发过快从而导致干眼症。

佩戴隐形眼镜超过8小时的人群 隐形眼镜镜片摩擦角膜加剧眼表干燥。

视疲劳人群 熬夜追剧、备考复习后，眼周血液循环减慢，出现眼睛酸胀、干涩、视物模糊等症状。

睑板腺功能障碍者 睑板腺分泌的脂质是泪膜的重要组成部分，低温环境或腺体堵塞易导致脂质分泌不足，热敷可软化脂质、疏通腺管。

这5类人应避免使用蒸汽眼罩

眼睑皮肤薄、眼部结构特殊，以下人群使用蒸汽眼罩可能引发风险，需避免使用蒸汽眼罩：

眼部急性炎症患者 患者患有急性结膜炎、角膜炎时，眼表存在充血、水肿，热敷会加重炎症扩散，可能导致病情恶化。

眼部有开放性伤口或破损者 眼睑皮肤有划伤、溃疡，或刚做完眼部手术，如白内障、重睑手术等未拆线时，蒸汽可能刺激伤口，增加感染风险。

眼压异常者 青光眼急性发作期患者眼压升高，热敷会进一步扩张眼周血管，导致眼压持续升高，诱发剧烈眼痛、头痛。

婴幼儿 婴幼儿皮肤敏感度远超成人，且无法准确表达不

适，蒸汽眼罩的温度控制稍有偏差就可能造成灼伤。

对发热成分过敏者 部分人对蒸汽眼罩中的铁粉、活性炭等发热成分过敏，接触后可能出现眼周皮肤瘙痒、红疹等过敏反应。

并非所有干眼症都适合热敷

干眼症根据病因可分为五类，适合热敷的两种类型包括蒸发过强型和体液缺乏型：

蒸发过强型 占干眼症患者的60%以上，多由睑板腺功能障碍导致脂质分泌不足，泪液蒸发过快引起。这类患者适合热敷，通过温热作用软化睑板腺内的脂质，促进分泌。

体液缺乏型 由泪腺分泌泪液减少导致，常见于更年期女性、糖尿病患者等人群。这类患者可适度热敷，但需配合人工泪液补充，单纯热敷效果有限。

需谨慎使用热敷的三种干眼症类型有以下三种：

黏蛋白缺乏型 因眼表上皮细胞受损，黏蛋白分泌减少，泪液无法均匀附着在眼表。热敷需控制温度和时长，过高温度可能加重眼表损伤。

泪液动力学异常型 因瞬目异常、泪液排出异常、结膜松弛、眼睑闭合不全等引起。

混合型 同时存在两种或以上病因，需根据主要致病因素判断是否适合热敷，建议先咨询眼科医生。

选不对蒸汽眼罩反而加重干眼

对于干眼症患者而言，蒸汽眼罩是把“双刃剑”——选对了能辅助缓解症状，选错了可能刺激眼表、加剧干燥。以下3个陷阱

需重点规避：

陷阱一：温度超45℃？警惕“温暖”变“灼伤” 干眼症患者的眼表屏障本就受损，对温度刺激的耐受性更低。国家纺织制品质量监督检验中心数据显示，眼部热敷的安全温度区间为38℃-42℃，这个温度能促进眼周血液循环、软化睑板腺脂质，又不会造成热损伤。对蒸发过强型干眼症患者来说，此温度区间可有效改善脂质分泌，缓解干涩。一旦温度超过45℃，风险会急剧上升。连续热敷10分钟以上，可能导致眼睑皮肤毛细血管扩张、角质层受损，出现发红、刺痛等症状；对于干眼症患者而言，高温会加速泪液蒸发，破坏本就脆弱的泪膜稳定性，让干涩、异物感加剧。更隐蔽的是，部分劣质产品采用劣质发热芯，存在“局部过热”问题，即表面温度看似正常，内部却出现50℃以上的高温点，容易造成“隐性灼伤”，进一步损伤眼表。

陷阱二：发热时间越长越好？15分钟是“黄金时长” “蒸汽眼罩能热半小时的才划算”，这种想法让很多人掉入了“时长陷阱”，干眼症患者尤其需要警惕。实际上，蒸汽眼罩的发热时长并非越长越好，15-20分钟是经过验证的“黄金时长”，对于干眼症患者而言更是安全上限。眼周组织较为脆弱，长时间热敷会打破眼部皮肤的温度平衡，加速泪液蒸发。相关临床发现，连续热敷超过30分钟，泪液蒸发速度会增加2倍，对于干眼症患者来说，这会直接加重眼部不适，甚至抵消热敷带来的益处。

陷阱三：“中草药添加”更养生？小心诱发眼表炎症 “艾草护眼”“薰衣草助眠”，市面

【健康红绿灯】

绿灯

喝咖啡加牛奶抗炎效果翻倍



研究表明，咖啡中加入牛奶，对抗炎症的效果或翻倍。从营养上看，牛奶中的蛋白质与钙质有助增强骨骼健康；咖啡中的两种主要酚酸——咖啡酸和绿原酸是很好的抗氧化剂，牛奶中的半胱氨酸会跟这两种酚酸合成稳定的加合物；咖啡酸半胱氨酸和绿原酸半胱氨酸，使抑制炎症细胞的效果翻倍。

防内耗第一步就是别想太多



大脑中的能量绝大部分以葡萄糖形式存在，当神经元被激发，细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。过度思考必需燃烧更多葡萄糖，易出现疲劳。另外，中医认为“思伤脾”，思虑过度会造成脾的运化失常，时间长了，脾气虚弱，气血化生就会不足。思虑过度还会伤心神，出现心悸、健忘、失眠等症状。

红灯

容易生气可能是身体太累了



人体周而复始的睡眠，具有很强的生物节律性，也就是生物钟，它相当于身体的指挥家，按部就班地发出指令、平衡各种神经递质和激素代谢，确保内分泌、免疫系统有条不紊地运行。经常熬夜或睡眠差，会干扰神经递质的分泌节律和动态平衡，比如，睡眠不足时血清素分泌量会降低，这会使愤怒、烦躁等负面情绪更易出现；同时缺觉会让身体进入一种防御或高度警觉的状态，让人变成一个“小炮仗”，一点就着。

趁热吃是个高危习惯



吃过热的食物，最先影响的是口腔健康。口腔黏膜对高温食物的耐受性较差，易引起口腔溃疡、糜烂；反复刺激还会增加口腔癌的发生风险。在食物进入消化道的过程中，没那么容易冷却，食管、胃部、肠道都可能受到伤害。受到烫食刺激后，食管黏膜容易受损，出现食道水肿、溃疡等症状，继而造成食管萎缩。长期食用，食管受到的刺激和损伤持续累积，可能引发食管炎甚至食管癌等疾病。

冬季进补有哪些“宜”与“忌”？

中医专家这样说

俗话说，“冬令进补，来春打虎”，冬季通过饮食调理身体是我国传统的养生方式。小雪节气将近，气温越来越低，如何正确进补以增强体质？近日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为公众答疑解惑。

“中医提倡‘冬令进补’，其理论源于中医‘天人相应’的整体观。”北京中医药大学东直门医院国际部主任于国泳介绍，冬季万物闭藏，人体阳气内藏，消化功能会偏旺盛，此时调养能更好地将营养物质转化为精华之气在体内储存，来年春天精力便会更加旺盛。

冬季进补应该从立冬开始吗？其实，从立冬开始直至立春前夕都适宜进补，北方寒冷地区可适当提前，南方温暖地区可稍作

延后，“关键是要在身体状况最佳的时刻开始进补”。

冬令进补并非人人适宜。气虚者和血虚者适宜进补，产后、大病后或手术后体虚者也可通过中医调理调气血、补虚劳，但呼吸道感染、咳嗽、高热处于急性期的人及湿热体质舌苔黄腻者不宜进补。

专家提醒，中医强调辨证施治，进补前应请专业中医师进行体质辨识、综合评判，给出合理进补方案。

对于老年人和部分女性群体而言，进补也有一些“宜”与“忌”。

“与年轻人相比，老年人往往多个脏腑功能减退，伴有多种慢性病，导致他们更容易出现‘虚不受补’的现象。”于国泳说，因此，老年人应“平补”“缓补”，循序渐进，切忌“峻补”“猛补”。

专家介绍，老年人冬令进补应以健脾益气为首要任务，可选用茯苓、山药等平和之品增强脾胃功能，以核桃、枸杞等食材来补益肾精，同时注意气血双补；推荐食用食疗粥，如温补肾阳的核桃粥、益气补虚的羊肉粥，既有营养又易于消化。

此外，部分女性冬天手脚冰