



## 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湿润蒸汽热敷眼周，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 睫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水液缺乏型：

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。

水液缺乏型 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

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

上主打“中草药添加”的蒸汽眼罩备受欢迎，但对干眼症患者来说，这类产品可能暗藏风险。

眼睑皮肤下方分布着丰富的皮脂腺和汗腺，且靠近眼球黏膜，对化学成分的耐受性极低；干眼症患者的眼表屏障功能受损，更容易受到刺激。部分产品为追求香味，添加劣质香精，可能引发接触性皮炎，出现眼周瘙痒、起疹子等症状，还会进一步破坏眼表屏障，对过敏体质的干眼症患者极不友好。

### 蒸汽眼罩选购避坑指南

对普通人群和干眼症患者而言，选购蒸汽眼罩需遵循“安全优先、对症选择”的原则，以下4点关键建议请牢记：

看温度控制 无论是否为干眼症患者，都需选择明确标注“恒温38℃-42℃”“自动控温”的产品，优先选带有“干眼适配”标识的款式；避开无温度标识的三无产品，拒绝“可调节高温”功能的产品。

查发热曲线 优先选发热时长15-20分钟、标注“平稳发热”的产品，购买前可要求商家提供第三方检测报告中的温度曲线数据，确保曲线无骤升骤降，符合安全标准。

选基础成分 干眼症患者、过敏体质者必须选无香、无添加款，成分表越简单越好；若需尝试功能性产品，需确认备案信息及眼表安全性测试报告。

认安全认证 认准“GB/T”国家标准标识、CE安全认证，选择正规品牌产品。避免购买价格过低的劣质产品，这类产品往往在温度控制和成分安全上存在短板。

## —【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、免疫系统等有条不紊地运行。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、烦躁等负面情绪更容易出现；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，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

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

凉、面色苍白，这种情况与中医所说的“血虚寒凝”“阳气不足”有关，可食用当归生姜羊肉汤，同时注意腹部、腰部、下肢保暖，每日用40℃左右的水泡脚15至20分钟以温经通络。

除了食补，服用膏方也是冬季进补的一个传统方法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，膏方在我国应用已有千余年历史，具有因人制宜、处方灵活、服用方便、兼具治疗与预防功能等特点。

膏方本质是依据个人体质和证候的特点量身定制的大型复方制剂，适合需要长期调理的慢性病患者和亚健康人群，但必须由经验丰富的中医师进行全面诊察后开具，且遵循动态调整的原则，不可一方连用多年。（新华）