



洗眼反会伤眼

洗眼液和人工泪液也最好少用

文 / 褚睿雅

入秋之后,空气越来越干燥,整天对着电脑的白领一族开始为眼睛发愁,因为眼睛老是干涩、酸痛、肿胀。于是,近来一些论坛上出现了“洗眼睛”的风潮,大家都一致推荐去美容院“洗眼睛”,还有很多网友跟帖说,洗完眼睛凉丝丝的,非常舒服。

看来,自洗肠、洗肺之后,时尚之“洗”又发展到了“洗眼睛”。但浙二医院眼科中心的吴仁毅医生提醒,在正常情况下,眼睛是洗不得的。

洗眼睛,你试过没有?

一位叫猫猫的网友在某论坛上发了个帖子,标题就叫“上瘾:洗眼睛,你试过没有?”她说自己已经洗过4次了,感觉挺舒服的,会上瘾。

据猫猫介绍,那家美容院用的洗眼液是润洁维生素眼药水,没什么功能,但洗了很舒服。用她的话说就是“舒服的来,简直酥到了骨头里”。

猫猫说她本来也只是去试一试的,但发现确实有效。“洗过2次,俺就忘记每天滴眼药水了——眼睛不干了也不痛了。本来每天看这么长时间电脑,准痛。老公说我跟地主婆差不多,头也有人洗,澡也有人洗,脚也有人洗,脸也有人洗,还有人不时把我拎起来抖抖骨头……”

听起来,洗眼睛似乎是很舒服的一件事情,很多网友都表示要去尝试一下,缓

解眼睛疲劳。

洗眼反而洗出红眼

李小姐也凑了一把“洗眼睛”的热闹,但是她没有与猫猫一样觉得“酥到骨头里”,没有洗出一双“明眸”来,反而得了结膜炎,洗出了一双红眼。

李小姐的眼睛原先没什么毛病,只是偶尔会觉得有些干。看白领论坛上关于洗眼睛的讨论那么火热,也就去尝试了一下。洗的时候的确还舒服,但是到了第二天就觉得眼睛有些痒、有些痛,到第三天的时候发现眼睛红得像兔子一样了。到医院检查了一下,发现得了结膜炎,就是俗称的红眼病,就是因为洗眼睛才染上了。

眼睛不能随便洗

据了解,众多白领纷纷感叹舒服的

“洗眼睛”都是在一些美容院或者理发店里进行的。洗眼睛一般分为3步:先用生理盐水清洗眼周肌肤,然后翻开顾客的眼皮,滴入专业的明目滴眼液或者洗眼液,第三步是让顾客闭上眼睛,再对其眼部进行按摩,通常有睁眼洗、闭眼洗、眯着眼洗等3种方式。整个过程为30至40分钟,收费从几十元至百余元不等。

先不说洗眼睛对眼睛有没有好处,单单就说环境、技术和药水等方面来说,一般美容院都无法达到标准。器械消毒不严格,就会使眼睛受伤或传染结膜炎、沙眼等眼疾。

医生说,注重眼睛的清洁是件好事,但盲目跟风反而会对眼睛造成伤害。如果眼睛没有急性炎症而盲目清洗的话,反而可能造成眼部免疫机制的破坏,洗眼睛,对眼睛是有害无益的。

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心的吴仁毅医生告诉记者,眼睛是不可以洗的,也不需要清洗,因为眼睛本身有自我干净的功能。眼部的组织都是非常脆弱的,经过非专业人士的清洗反而会对眼睛造成损伤。经过这样的清洗,健康的眼睛可能会洗出毛病来,而有病的眼睛可能会加重病情。

同时,眼科专家指出,洗眼睛引起的并发症不少是隐性的,比如:破坏泪液、损伤角膜等。这些伤害不是一天、两天就会显现出来的,而是潜在性的,可能给眼部造成极大隐患。

泪液是最好的清洁剂

白领们为了保护眼睛可谓是绞尽脑汁了,有人考虑到去美容院洗眼睛不是特别卫生,就自己买了洗眼液或者使用生理盐水在清洗,还有的使用人工泪液让眼睛不干涩,更有人用冷水洗眼睛。眼科专家表示,这些做法对眼睛都是很有害的。

对健康人而言,泪液本身对结膜囊就有清洁和保护作用,所以眼泪是最好的“清洗剂”。由于生理盐水的成分和泪液成分相差甚远,盲目人工洗眼,不仅不会达到“净眼”目的,反而会破坏眼睛正常的生理环境,对角膜、结膜造成伤害。用生理盐水或抗菌药水洗眼睛还可能使眼内细菌产生抗药性,万一以后眼睛有感染,治起来就不容易了。洗眼方法不当或用力过大,还会造成泪腺遭破坏,角膜被磨伤等结膜组织的损伤。

洗眼液和人工泪液其实都是眼药水,都有适应症,不能自己随便乱用。经常使用这些东西不但容易造成药物依赖,还可能使一些小毛病变成大麻烦。如果眼睛真的很干,可以在医生的指导下用一些合适的眼药水,缓解视疲劳。

专家提醒,医学上的“洗眼睛”是一种病理治疗,对结膜囊进行冲洗,清除致病微生物,主要针对结膜炎、角膜异物以及结膜、角膜等化学烧伤患者。而且患者需要清洗眼睛时,应选择环境、技术、器械和药水都能达标的正规医院,而不是一般做生活美容的美容厅、美发厅。

另外,是否需要洗眼睛,也最好听从专业医生的意见。

电脑旁边放热水

专家建议,经常使用电脑的人,要保持一个最适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。显示屏与人的距离最好为50—70厘米,显示屏应略低于眼水平位置10—20厘米,呈15—20度的下视角。这个角度及距离能降低对屈光的需求,减少眼球疲劳的几率。

除了要让眼睛经常休息之外,还要经常眨眼湿润眼睛。或者在计算机旁放一杯热水,增加周边湿度,以减轻眼睛不适的情形。如果本来泪水分泌较少,眼睛容易干涩,在电脑前就不适合使用隐形眼镜,要戴框架眼镜。在电脑前佩戴隐形眼镜的人,也最好使用透氧程度高的品种。

健康博客



专家名片:罗维丹,杭州市中医院皮肤科副主任医师,1990年毕业于浙江中医学院中医专业,擅长长中西医结合治疗损容性皮肤病、如痤疮、黄褐斑及各类湿疹。

维生素E不能 让睫毛变长

最近网上流传一个秘方,说用维生素E可以让睫毛变长。很多人都表示用了几次之后觉得挺有效果的。

这个方法应该说是没有科学依据的。睫毛的生长和遗传、种族有关,后天的一些方法往往只会弄巧成拙。很多人认为用了之后睫毛真的变长了,很可能只是心理作用。还有很多人说用茶叶水涂睫毛、用橄榄油涂睫毛等都能使睫毛变长,这些也都是不科学的。

睫毛和头发的基本结构还是一样的,所以雄性激素可以促进它们生长。维生素E的作用主要还是抗衰老,并没有增长睫毛的功效。而且,皮肤有屏障功能,把好的坏的都挡在了外面,涂上去了,不一定能吸收。

另外,使用维生素E涂睫毛,在涂抹过程中如果不注意,很容易涂到眼皮上。眼部的肌肤是很脆弱的,这些高浓度、纯油性的营养品会让它吃不消,很可能还会长出脂肪粒。

网络上流传的美容方法很多,大部分都是不科学的,大家千万不要轻信。

健闻

常用电脑的白领明目法

转动眼球:睡觉前,闭上眼睛后可以有意识地上、下、左、右或向右转动眼球数十次。

饮食调节:适量多吃枸杞、银杏等明目的食物,特别需要戒烟酒。

充足睡眠:平时减少熬夜,保持每天六七小时以上的睡眠时间。

手掌捂眼:采舒适的坐姿,将两手掌搓热后,轻轻地捂盖住双眼,自然地深呼吸,想一些黑暗的东西,譬如夜晚的海洋、黑的东西在黑色的背景中移动等。

弹性对焦:走到窗前,做深呼吸,伸伸懒腰,花几分钟往远方鸟瞰,享受一下轻松的感觉,然后让眼睛回视到近物,再眺望向远景,如此做视力远、近交替调节。