健康关注

冬天眼睛干涩怎么办？

李学民

眼干与干眼不一样

冬季，我们的肌肤不仅变得粗糙，不少人甚至连眼睛也感觉干涩。眼科医生在冬季会接诊不少因为有不良习惯而造成眼睛损伤的患者。

冬季户外活动减少，室内空气干燥，人们又习惯长时间用电脑、玩手机，出现眼睛干涩的人可不少。然而，眼科学中并没有眼干这一名词，干眼却是眼科常见病之一。眼干只是一种症状，而干眼是一种疾病，眼干是干眼的一个临床表现。

干眼症是极为常见的眼外疾病，是指任何原因引起的泪液减少或泪液中成分改变、动力学异常，导致眼干涩感、异物感、视疲劳或视力下降等一大类疾病的总称。要认识干眼，首先需了解眼球表面的基本结构。大家都知道眼泪，那么你们听说过泪膜吗？泪膜就是一层覆盖在眼睛表面的超薄泪液层，它是眼睛通过瞬目运动（眨眼）将泪液涂布在眼表面，有润滑、湿润、保护、抗菌和营养眼睛表面的作用。泪膜的稳定性是指它能较均匀地覆盖在眼睛表面，并且能维持一定的时间不会破裂。如果泪膜异常，如破裂时间太短，就不能起到润滑眼表的作用，会引起眼不适，严重者会导致角膜溃疡甚至失明。

用电脑超3小时易眼干

瞬目是一种保护性措施，可以维持眼表正常功能并防止异物侵入。如果长时间凝视屏幕，眨眼次数变少后，久而久之就会引起泪液蒸发过多，加重眼睛干燥症状。调查证实，每天在电脑前工作3小时以上的人，90%都眼睛干涩。

干眼的发生往往不是单一因素导致，而是多种因素综合在一起的结果。机能老化、环境因素、感染、药物使用不当、机体激素水平的改变、自身免疫下降、眼外伤、化学伤等，都可导致干眼。

如果你有以下其中一项症状，那你就要提高警惕了：眼干涩感、眼异物感、视疲劳、眼烧灼感、畏光。干眼的治疗方法也比较多且复杂，需要长期坚持：

1.**消除诱因**：应避免长期使用电脑、熬夜工作等。

2.**应用人工泪液点眼**：这是目前使用很广的方法之一。

3.**泪小点栓子植入**：安全、有效、可逆，可与其他治疗联合应用。

4.**促进泪液分泌**：比如说一些口服药物，但是这类药物往往有胃肠道不适等副作用，且有需长期服用、费用高等缺点。

5.**抗炎和免疫抑制治疗**：对于存在有炎症反应的干眼有一定疗效。

6.**手术治疗**：适用于非常严重干眼，但手术复杂，疗效不确切，费用高。

7.**其他**：如与感染因素有关，可以口服或局部应用抗生素等。

眼睛保湿是最好的预防

很多女性经常敷面膜，其实眼睛也是需要保湿的，眼睛保湿是预防干眼的最好方法。连续在电脑荧屏前的时间不宜过长，每隔1小时最好休息5-10分钟，尽量远眺让眼睛放松，同时活动颈部和肩部肌肉，颈部肌肉僵直紊乱会影响视力。我们工作学习时，眼睛是向内、向下看的，休息时要让眼睛向左上方和右上方看。

同时，要避免长时间佩戴隐形眼镜。隐形眼镜很容易吸附水分，从而导致眼球表面脱水。注意饮食调理，要多吃豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、胡萝卜等，多补充各种维生素。

常用电脑的干眼症高危人群，应常备眼药水，定期补水增加眼睛湿润，维持其功能正常。

（作者系北京大学第三医院医师）

健康新概念

房颤患者死亡风险是普通人2倍

常 工

目前我国有600万至800万人罹患房颤，房颤患病率达0.77%；房颤患者的死亡风险是普通人的2倍，房颤患者的卒中风险比一般人高出5倍，而20%至30%的卒中事件由房颤引起。在近日建立的北京楷祺心血管公益基金会成立会上，国家心血管病中心阜外医院心律失常中心主任张澍教授指出，由于公众及患者对房颤的认知不足、就诊不及时，患者往往错过早期最佳治疗期，常常造成严重后果。

张澍说，房颤是一种最常见的持续性心律失常。具有高致残率、高病死率及高复发率的特点。当出现心慌、呼吸困难、疲劳、头晕、晕厥、胸痛等症状时，患者可以通过自测脉搏、看看心跳是否规律等方法，及时发现房颤风险。而高危人群越早诊断治疗，效果越佳。

据医科院阜外医院外科管委会主任、著名心外科专家郑哲教授介绍，房颤是心房里的电紊乱引起的颤动；常见的房颤有两种，一种是孤立性房颤，即没有任何其他的心血管病；另一种合并其它心脏疾病，最常见的是心脏瓣膜病。目前治疗房颤的方法主要有药物治疗和射频消融治疗，其中导管射频消融治疗已经成为国内外认可的首选治疗方式。导管射频消融术是一种微创手术，通过穿刺血管，以射频方式进行治疗，有无需开刀、输血、植入介入器材、不留疤痕、无需缝线等特点。

郑哲说，传统的射频消融手术主要依靠专家的临床经验进行治疗，而压力监测技术为专家提供了精准的监测数据，助力专家快速准确诊断与治疗，减少或消除心律失常症状及对药物的依赖，使患者远离房颤。而房颤患者在选择疗法前应与医生充分沟通，选择最合适的方式。

专家们呼吁，全社会应重视心脑血管疾病的危害，提升对房颤等心脑血管疾病的认知，让患者及时到医院接受诊断和正规治疗，以避免中风等严重后果。

近日，国家心血管病中心成立“北京楷祺心血管公益基金会”。该基金以我国著名心血管病专家吴英恺、陶寿淇为核心，故取“恺”“淇”之名。基金会将支持并组织心血管病防治科研、培训及开展国际学术交流活动，同时支持心血管病防治网络建设和科学研究，支持心血管病防治相关的国内外学术交流，资助心血管病防治相关的公益活动等。

健康互联网

中国人口与健康大数据发布

本报记者 **喻京英**

《2016年度国家人口与健康科学数据共享平台科技资源》近日在京发布。这是国家人口与健康科学数据共享平台运行以来,首次向社会公布大数据资源。此次发布的数据较为详尽地反映了我国居民健康状况，在发布的237个数据集中，包括了生物医学、基础医学、临床、公共卫生、中医药学、药学、人口与生殖健康等七大类数据。高质量的“数据超市”为大数据服务政府决策、科技创新、企业发展等提供强力科技支撑。

据中国工程院院士、国家人口与健康科学数据共享平台管理中心主任刘德培介绍，国家人口与健康科学数据共享平台源于2002年的科技部科学数据共享工程，平台的建设历时15年，科学数据总量已达到67.76TB，并与10多个国家建立了科学数据共享机制，其数据分类和组织框架得到了国际权威部门认可。

此外，该数据共享平台在建设过程中自动为每个数据集提供唯一标识，要求数据使用者使用唯一标识表明数据来源；同时为数据提供者创立了科技资源电子注册证书。在建立科学的标准规范，确保数据安全质量的前提下，平台着力强化大数据资源在社会各层面的应用和服务。15年来，平台充分运用大数据创造共享价值，仅“十二五”期间，平台就服务高等院校2368所、政府部门718个、军事国防部门47个、民间组织441个、其他类机构1418个。

链接▶▶▶

常按两个润目穴

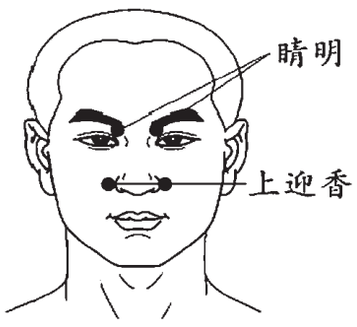
程 凯

要想彻底告别干眼症，中医强调内外结合：外养，要注意光源环境，避免在黑暗中使用单一且过强的光源，注意合理用眼，戴合适的眼镜，滴人工泪液，短期使用眼药水等；内养，是改善眼睛的营养供给环境。肝开窍于目，目得血方能视。用眼过度，眼周气血供应不足是干眼症发病的关键。若眼睛能得到充足营养，就不容易疲劳。中医的方法是饮食和自我按摩。下面给大家介绍两个润目穴。

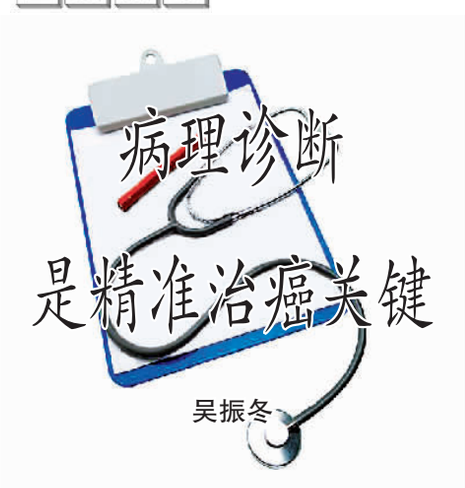
睛明穴是治疗干眼症的重要穴位，位于双眼内眦角稍上方的凹陷处。睛，指穴位所在部位及穴内气血的主要作用对象是眼睛；明是光明的意思。本穴属于足太阳膀胱经，该经脉汇集五脏六腑气血，并由此提供给双眼，使眼睛明亮清澈，故名“睛明”。按摩时轻轻闭眼，用双手拇指尖点在穴位上，稍用力，以穴位有酸胀感为度，持续1分钟，放松10秒钟后再重复点按，反复3至5次。

另一个穴位是上迎香穴，刺激该穴可引起鼻酸流泪，进而滋润双眼。自我按摩时要先擦热此穴，再用指尖用力点揉，当出现明显鼻子酸胀感后，眼泪就会流出来。

（作者系北京中医药大学针灸推拿学院教授）



医说新语



有数据显示，癌症已经成为中国城市和农村居民的第一位死因。每年发病人数约260万，死亡180万人，过去30年，中国癌症死亡率增加了80%。肿瘤良恶性的准确判别、恶性肿瘤的分类对于肿瘤患者的临床治疗方法和预后具有重要意义，而这一切都有赖于高质量、精准的病理诊断。中国医学科学院肿瘤医院病理科主任吕宁教授强调，病理诊断是肿瘤患者治疗的根本依据。

吕宁说，病理诊断是通过对活检或手术切除的肿瘤标本进行固定、取材、染色后，在显微镜下进行的组织学检查，是指导临床治疗和预后评估最可靠的依据，是公认的疾病诊断的“金标准”，也是目前任何手段都无法替代的终末诊断。

吕宁表示，诊断失之毫厘，治疗谬以千里。病理医生的精准诊断能够帮助临床医生更好地了解疾病特性，为及时制定更具针对性、更有效的肿瘤治疗方案提供依据，最大程度上优化诊治疗效。而病理诊断的规范化管理是助力实现肿瘤患者精准医疗的关键。为进一步提升病理诊断的质量管理、优化病理实验室工作流程、提高病理科的标本处理能力，国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院引入了国际领先的精益工作流程解决方案。在引入精益工作流程解决方案的同时，积极开展ISO 15189实验室标准化建设，旨在通过提升病理实验室自动化与规范化管理水平，提高病理诊断的质量与效率，从而为肿瘤患者提供更好的医疗服务，降低患者和社会的医疗成本。”

罗氏诊断中国分子诊断解决方案-体外诊断部总监邓杰成表示：“未来，罗氏诊断将继续与全国各大医院展开合作，帮助提高肿瘤精准治疗的水平，为患者提供高医学价值的病理诊断服务贡献力量。”

养生百科

学龄儿童的膳食建议

艺凡 培丽

《中国学龄儿童膳食指南（2016）》近日发布。该指南是在《中国居民膳食指南（2016）》中一般人群膳食指南的基础上，综合分析了我国学龄儿童的营养和健康状况，探究了合理膳食、饮食行为与健康的关系，更加全面、详细地为学龄儿童提出了膳食方面的建议。

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。他们处于学习阶段，生长发育迅速，对能量和营养素的需要相对高于成年人。均衡的营养是儿童智力和体格正常发育、乃至一生健康的基础。这一时期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期，家庭、学校和社会对他们从小开展饮食教育将使他们受益终生。指南补充了以下内容。

1.认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养；

2.三餐合理，规律进餐，培养良好饮食行为；

3.合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料；

4.不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长；

5.保证每天至少活动60分钟，增加户外活动时间。

中医急症药为何非牛黄莫属？

王红蕊

人们常说，中药是不能用于急救的，它往往与防病、养生、保健关系密切。其实，中药并非都是“慢性子”，有些还是地地道道的急症用药，其中最负盛名的莫过于人们经常提到的“安宫牛黄丸”。作为我国传统急症用药，长期以来，牛黄一直是百姓心中的“救命药”。

安宫牛黄丸以其功效和主要药物得名。“宫”指心包，心包为心之包膜，心之宫城。中医理论认为，当心脏受到温毒、热邪侵犯时，要由心包代其受邪。如《灵枢·邪客篇》曰：“诸邪气在于心者，皆在心之包络。”当心包受到邪气侵犯时，出现神昏谵语，高热惊厥，中风昏迷等神志症状。安宫牛黄丸在治疗以上症状上均有奇效，所以谓之“安宫”；以牛黄为主药，故名“安宫牛黄丸”。

在安宫牛黄丸药方中，牛黄清热解毒，豁痰开窍，熄风止痉奉为君药。犀角咸寒，清营凉血，安神定惊；麝香芳香，通达经络，开窍醒神，共为臣药。佐以黄芩、黄连、栀子苦寒泄降，泻火解毒，以助牛黄、犀角清泄心包之热。雄黄解毒豁痰；冰片、郁金通窍醒神，化痰开郁；朱砂、珍珠、金箔清心镇静安神，熄风定惊止痉，共为使药。诸药合用可达清热解毒、豁痰开窍之效，为治疗高热神昏、中风痰迷的要药。

牛黄在方中的作用举足轻重。关于它的来历还有一段有趣的传说。相传战国时期，名医扁鹊在渤海行医。一日，他从药罐中取出炮制好的青礞石，准备研末为一位名叫阳文的邻居治疗中风偏瘫。这时，门外传来一阵喧嚣，扁鹊问其究竟。原来是阳文家中养的一头十几年的黄牛，不知何故，近来日见消瘦，以致不能耕作，故阳文的儿子阳宝请人把牛宰杀了。阳宝发现牛胆里有块石头样的东西，扁鹊对此颇感兴趣，嘱阳宝把石头留下，以便进一步研究。阳宝笑问：“先生莫非想用它做药？黄牛之病源于此石，这石乃病根也，哪能治病？”扁鹊一时也答不出来，随手把结石和桌上的青礞石放在一起。

正在这时，阳文的病情加重，扁鹊赶到，只见阳文双眼上翻，喉中碌碌痰鸣，肢冷气急，十分危急。他一边扎针一边叮嘱阳宝：“快！去我家桌上把青礞石拿来！”阳宝气喘吁吁地拿来药，扁鹊也没细看，很快研为细末，取用少量给阳文灌下。不一会，病人停止了抽搐，气息平稳，神志清楚。

扁鹊回到自己的屋里，发现青礞石还在桌上，而牛结石不见了，忙问家人：“何人动了牛结石？”家人回答：“刚才阳宝过来取药，是您吩咐的呀！”这个偶然的差错让扁鹊深思：“难道牛的结石也有豁痰定惊的作用？”于是，第二天他有意识地将阳文中药里的青礞石改换为牛结石使用。

三天后，阳文病势奇迹般地好转，不但止住了抽搐，偏瘫的肢体也能动弹几下，喜得阳文连声称谢。扁鹊说：“不用谢我，还得谢谢你的公子吧。”于是将阳宝错拿牛结石代礞石的经过讲了一遍，并说：“此石久浸于胆汁中，苦凉入心肝，有清心开窍，镇肝熄风之效。”阳文问道：“这药叫什么名字呢？”扁鹊思索片刻：“此结石生于牛身上，凝于肝胆而成黄，可称它为‘牛黄’”。然后又说：“牛黄有此神效，堪称一宝，牛属丑，再给它取个别名，叫‘丑宝’吧。”

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康资讯

2016年中医药十大新闻揭晓

本报电（记者**喻京英**）国家中医药管理局新闻办公室和中国中医药报社近日共同揭晓2016年中医药十大新闻。他们分别为：全国卫生与健康大会为推动中医药振兴发展作出部署；《中华人民共和国中医药法》出台；《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》颁布；国家首次表彰60名中医药高等学校名师，刘延东副总理与教学名师座谈；国务院中医药工作部际联席会议制度建立；《中国的中医药》白皮书发表；中医药科技创新多点开花；多措并举增加中医药健康服务供给；基层中医药服务能力提升工程成效显著；中医药走向世界提速发力等。

春蕾计划慈善公益盛典举行

本报电（**刘娟**）由中国儿童少年基金会、人民网主办的“2016春蕾计划慈善公益盛典”近日在京举行。

据介绍，“春蕾计划”是1989年中国儿童少年基金会发起并组织实施的一项社会公益事业，主要救助贫困地区儿童、尤其是女童重返校园。同时，资助儿童早期教育、大龄女童职业教育与资助义务教育阶段儿童，把提供优质教育与学生营养午餐、改善学生身体素质统筹推进。活动中苏州稻香村集团为贫困学生捐赠2000份春蕾午餐，用来改善孩童们的营养状况。

“健康中国基层行”启动

“华佗工程—院士领军助力健康中国基层行·武安站”近日在河北武安启动。武安市第一人民医院通过与顶尖医疗资源交流协作，与大医院共同形成首诊下沉、分级诊疗、双向转诊等就医格局，不断提高地方业务和管理水平。图为韩德民院士为患者进行诊治。 **刘北南**摄