

## 各种不适找上门 眼干眼涩眼疲劳 怎么办？



短视频、热门综艺、电视剧……如今，眼睛面对的“诱惑”越来越多，困扰现代人的不仅仅是近视问题，眼睛干涩、疲劳、充血等种种不适也常常找上门来。

其实，这是眼睛想告诉大家，它们太累了。然而，我们往往对此毫不知情，过度疲劳又缺乏养护，最终导致眼睛提前衰老。

更值得注意的是，随着年龄的增长，人们发生黄斑变性的几率也会随之递增，这可是老年人失明的最主要原因之一。要想延缓眼睛衰老、预防黄斑变性，除了注意用眼卫生，经常参加户外活动外，还要想办法把消耗的营养素补上，让眼睛的组织细胞得到维护。

眼睛要看手机、电视、屏幕，每天都面对很多颜色，但是眼睛也需要很多颜色的营养素补充。想要拥有炯炯有神的清澈双眼，以下几类营养必不可少，快来看看都有哪些吧？

### 维生素A和类胡萝卜素

维生素A是负责暗光下视力和明暗变换视力的重要营养素。如果维生素A不足，人从亮到暗的适应能力就会下降，

感觉晚上看不清东西、明暗变换难以适应，还会感觉眼睛干燥、转动不灵。

**补充来源：**维生素A含量最丰富的食物非动物肝脏莫属，蛋黄和全脂奶也含有一定量的维生素A。植物性食物中的类胡萝卜素可以在人体内转变成维生素A，因此也是补充维生素A的不错来源。富含类胡萝卜素的食品有芥蓝、绿菜花、菠菜、油麦菜、小白菜等深绿色叶菜，还有胡萝卜、南瓜、芒果、柑桔等橙黄色果蔬。

### 叶黄素和玉米黄质

视网膜后极部存在一个色素性区域，因含高浓度的叶黄素而呈黄色，故称为“黄斑”。叶黄素和玉米黄质能有效过滤蓝光，保护眼睛免受损伤。

**补充来源：**芥蓝、绿菜花、菠菜、油麦菜等深绿色叶菜富含叶黄素和玉米黄质，特别是菠菜、苋菜含量特别高。胡萝卜、南瓜、芒果、柑桔等橙黄色的果蔬也含有叶黄素。特别值得一提的是万寿菊，叶黄素和玉米黄质含量丰富。

### 花青素和类黄酮

花青素是植物中的色素，

花青素类物质和类黄酮类物质都属于多酚类，它们有保护微血管的作用，可改善眼部供血。同时，花青素还有利于加速视紫红质蛋白再生，从而在一定程度上减轻眼睛疲劳感和对弱光的视力敏感性。

**补充来源：**花青素存在于黑加仑、蓝莓、黑莓、桑葚、紫红色樱桃、紫葡萄、杨梅、草莓、蔓越莓、紫甘蓝等蓝紫色和红紫色的果蔬中，也存在于紫薯、黑豆、红豆、黑米等其他植物性食品中。一般来说，蓝、紫、红、黑的颜色越深浓，花青素含量越高，桑葚就是花青素含量特别高的食物。类黄酮则主要存在于橘子、橙子、柠檬等柑橘类水果中。

### 欧米伽3脂肪酸 (DHA和EPA)

这种多不饱和脂肪酸在视网膜中分布较多，其中DHA是视网膜光受体中最丰富的多不饱和脂肪酸，是维持眼睛正常功能所必需的。适当补充欧米伽3脂肪酸会让视觉更敏锐，让视力更清晰，并减轻自由基对视网膜的伤害。

**补充来源：**大多数鱼类是欧米伽3脂肪酸的好来源，不同海鱼中欧米伽3脂肪酸含量有

所差别，同一种鱼类因摄入食物不同，欧米伽3脂肪酸含量也迥异。含量高的海鱼有金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼(鲱鱼)、沙丁鱼、三文鱼、鲛鱼(马鲛鱼)等，带鱼、黄花鱼、鲈鱼稍低。淡水鱼中含欧米伽3脂肪酸较高的是鲈鱼，其次为鳊鱼(胖头鱼)、鳊鱼、鲢鱼等。深海鱼尤其值得推荐，它们DHA和EPA含量丰富，且无污染。

此外，还要特别推荐两种护眼食物——枸杞和杭菊。《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝明目”。从现代营养学的角度来说，枸杞含有比较多的类胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质，特别是叶黄素，含量尤其丰富，远远高于其他食物。传统医学认为，菊花归肝经，具有平肝、清肝明目的功效。众多菊花品种中，杭菊的抗氧化效果非常好。

由此可见，叶黄素、玉米黄质、花青素等“护眼必需品”都存在于天然有色食品当中，所以，“好色”是眼睛的天性。因此，为了眼睛健康，饮食上要做到“好色”，尽可能多摄入一些枸杞和杭菊，也要多食用含有叶黄素、玉米黄质和花青素的食物。

如果上述食物吃不够量，可以选择含相关营养素的补充

剂，对于用眼多的人群来说，尤其需要注意补充，比如经常工作加班、喜欢看短视频、网课上得多、开车一族等。在此基础上，还要做到常运动、注意用眼卫生，不用多久，你的眼睛就会明显舒服起来。

最后，跟大家分享几个护眼小妙招：

第一，锻炼眼睛的调节功能。每工作1小时，可以看一会儿远方，让眼睛放松5至10分钟。

第二，局部按摩或热敷可增加眼部的血液供应，缓解眼部疲劳。眼保健操、热敷、按摩眼罩、蒸汽眼罩都有类似的作用。

第三，如果眼睛干涩，可以多眨眨眼，或者眼皮闭合，转转眼球。也可以在工作环境中放加湿器，让空气湿润。也可以用一些不含防腐剂的人工泪液，如玻璃酸钠，起到清洁、润滑和保护眼表面组织的作用。

第四，保持用眼卫生。电脑屏幕不要太亮，也不要太暗，看电子屏幕的时候周围光线要充足。可以开灯玩手机，时间要适度，也绝不能关灯玩手机，更不要揉眼睛。

据《生命时报》

## 眼睛也会被晒伤？警惕紫外线这个温柔的“杀手”

眼睛是心灵的窗户，而人们接受到的信息中，90%都是来自眼睛。现在很多人的生活都离不开电脑加手机，眼睛成为最先疲劳的部位。

炎炎夏日，紫外线会变得更强烈，眼睛在疲劳的基础上，还要面对紫外线的挑战。强烈的紫外线，有时会对眼睛造成“毁灭性”打击。

紫外线是一个温柔的“杀手”，对眼睛的伤害是日积月累的。

紫外线穿过角膜到达晶状体，日积月累的紫外线被晶体蛋白吸收后，会产生自由基，破坏晶体细胞，致使晶体蛋白变性，长此以往，就会导致白内障。

这也是为什么高海拔、低纬度(强紫外线照射)地区，经常从事户外劳动的人易患白内障的原因。紫外线穿过晶状体后，到达眼球正中心的黄斑并与感光细胞发生光化学反应，

形成自由基，进而对细胞造成破坏。

有研究表明，黄斑的慢性损伤如老年黄斑变性，与长时间的紫外线与蓝光照射有关系。

上述致病机制提示我们，紫外线是看不见的眼部杀手，我们虽然不能夸大它的影响，但也不能忽视它的危害。

那么问题来了，如何防止眼睛被晒伤呢？

第一，由于紫外线对眼部的损伤是日积月累的，所以要树立“久久为功”的防晒意识。

第二，要抓准防晒时机。强光照射的夏天，镜面反射强烈的海边、雪场，海拔高、空气稀薄的高原，纬度低、光照强的热带地区，都必须做足防晒功课，尽量不要裸眼直视强光。

第三，携带防晒用具。由于目前没有统一的标准，大家只能购买正规厂家生产的墨镜、遮阳伞、遮阳帽，以阻隔紫

外线。

第四，如果眼部被暴晒了，可补充新鲜蔬菜和水果，用果蔬内的抗氧化物和维生素C对抗光化学反应产生的自由基，

从而起到一定的晒伤修复作用。

第五，补充叶黄素。黄斑作为眼球内部的“防紫外线镜片”，对紫外线有滤过作用，适

当补充绿叶蔬菜、枸杞、菊花、胡萝卜、玉米、坚果、芒果等食物可以增加叶黄素的摄入，增强眼睛的抗氧化能力。

本报综合

## 道路施工封闭公告

根据淄博市统一规划，鲁泰大道因建设内环快速路需封闭施工，现公告如下：

1.该项目符合城市道路建设规划要求。

2.封闭施工范围：鲁泰大道涝淄河至金晶大道段。

3.封闭施工时间：2021年6月11日至2021年12月31日。(如该时间段内因天气因素、管线拆除、拆迁等影响导致工程未完工，则封闭时间顺延至该工程完工之日。)

4.封闭交通管制：施工路段过境车辆禁止通行，沿线群众车辆减速慢行。

5.施工期间，给沿线群众和车辆出行带来的不便深感歉意，敬请谅解和支持。

特此公告

淄博市公安局交通警察支队  
淄博高新技术产业开发区大队  
淄博市城市快速路网建设工作专班  
2021年6月6日