冬天冷风吹 两眼流眼泪

□本报记者 张帅 通讯员 张世杰
□指导专家 东南眼科医院泪器病科主任 陈正勇

冬季天气寒冷,很多人到户外被风一吹,眼睛就开始流眼泪,尤其是骑车的时候。这种迎风流泪的症状不是什么特别大的毛病,但却给很多人带来了不小的困扰。

生活中,很多人的眼睛都会出现迎风流泪的问题。这是怎么回事呢?

01 冷空气刺激

在空气对流比较强的环境下,例如:吹风扇、迎风骑摩托车或者在风大的天气在户外活动,出现流泪的症状是正常生理现象。冬天的时候一般会加重,在夏天天热的时候这种情况会好转。

建议患者经常热敷眼周,放松神经、肌肉,症状可得到缓解。

02 器质性病变

如果患者在迎风流泪的同时,伴有其他眼部的症状,就需要到眼科就诊。

例如:患者在迎风流泪的同时,伴有眼睛发红,眼部异物感,眼睛分泌物增多或者眼睛干涩等症状,则有可能是眼部疾病所导致的。

一部分患者在没有吹风的情况下也容易流泪,这可能是由于泪液分泌过多或者泪管狭窄、鼻泪管阻塞以及泪囊炎症等疾病所引起的。这种情况应当到正规医院进行相应检查,根据检查的结果来进行对症治疗。

03 其他原因

如果部分老年人出现这种流泪症状,但是冲洗泪道是通畅的时候,并没有明显泪道阻塞,主要原因就是泪眼轮匝肌松弛,泪液泵的作用减弱或者消失。泪液排出受到障碍,进而导致了功能性的流泪。

04 冬天迎风流泪,这5点要记住

出门戴上墨镜

如果说经常会有迎风流泪的情况,那么出门的时候最好是能够带上一副墨镜。戴墨镜可以抵挡紫外线,也可以避免大风扬尘对眼睛造成刺激,让眼睛能够确保舒适度,迎风流泪的现象也会减轻。

减少或停戴美瞳和隐形眼镜

现在的年轻人为了美观每天都会戴美瞳或者是隐形眼镜,但这会刺激角膜,导致迎风流泪,或者是加重原来的症状。所以说有这种情况的朋友要尽可能地避免戴美瞳和隐形眼镜。

保证充足的睡眠

有迎风流泪症状的人,平时更应该要保持良好的生活习惯,睡眠要充足,晚上尽可能不要熬夜,也不要长时间接触电脑或者是手机,也可以在一定程度上缓解症状。

保证用眼卫生

如果有迎风流泪的情况,那么应该要保证用眼卫生,不要总是用手去揉眼睛,以免细菌进入到眼睛当中,加重迎风流泪的症状。平时的时候要勤洗手,还要合理安排工作和学习的时间,避免用眼过度对眼睛造成刺激。

找医生帮忙

如果以上情况都不能改善流泪症状,那就要及时去正规医院找专科医生帮助。

体寒百病缠

多吃"暖身菜":身体暖 病不来

天气寒冷,体质虚弱的人很容易感受寒邪而患病,如感冒、手脚冰凉、关节炎等等。

此时多吃一些暖身食物,可以起到驱寒、温暖全身的作用。

吃对食物身体暖

核桃

核桃仁富含磷脂和维生素E,具有增强细胞活性、促进造血功能、增进食欲等功效,对提高身体御寒能力大有益处。

胡萝卜

胡萝卜能够增强体力和免疫力,激活内脏功能和血液运行,从而达到调理内脏、暖身、滋养的功效。

羊肉

羊肉有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。羊肉最好是炖着吃,易于消化。

韭菜

韭菜又名起阳草,味甘、性温,能补肾助阳,温中开胃,降逆气,散淤等。韭菜用来炒食或做馅都很适宜。

糯米

糯米味甘、性温,吃后能补养人体气血,滋养脾胃。脾胃温暖后,人体气血顺畅,就会周身发热,起到御寒的作用。

需注意的是,糯米比普通米饭难消化,热量也比较高,所以一次不宜多吃。

海带

海带中含有大量的碘元素,而碘元素有助于甲状腺激素的合成,具有产热效应。

因其可以加快组织细胞的氧化过程,提高人体基础代谢,并使皮肤血流加快,所以能改善怕冷症状。

红糖水

红糖有"东方巧克力"的美誉,其好处在于"温而补之,温而通之,温而散之",具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效。

需注意,煮过的红糖水比直接用热水冲泡的更易吸收、效果更好。

黑芝麻

黑芝麻具有补肝肾、润五脏的作用,更有乌发养颜的功效。这类黑色食物能迅速补充热量、防感冒,冬季必不可少。

熟梨

梨具有润肺清热、养阴生津等作用。对于燥热咳嗽型患者熟吃梨还能增加止咳的效果。

根据自身情况选择补药

想要进补得宜,辨明体质很重要。

根据中医辨证的原则,虚证大致可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等四个方面,相应的进补方法有益气、养血、滋阴、助阳。

1.气虚吃牛肉

气虚者常表现为面色白、气短乏力、出虚汗,容易感冒、易疲倦、精神食欲差等。

食谱:黄芪牛肉汤

将黄芪、党参各12克洗净,放在双层纱布袋内封住口做成中药包;牛肉洗净切块煮去血水,与中药包和姜、葱大火煮开,撇去浮沫;加料酒,小火炖两小时;最后加入少许盐和胡椒粉即可。

2.血虚吃阿胶

血虚者多见面色无华、头晕心慌、口唇苍白、妇女月经量少,手足发麻、皮肤干燥等。

食谱:鸡丝阿胶汤

取100克鸡脯肉洗净切丝;80克阿胶切小块,放沸水锅内隔水蒸化;10克生姜去皮切片;将处理后的鸡肉丝、阿胶、姜片及1000克鲜牛奶同放炖盅内,盖上盅盖;隔水炖1小时,取出,加入2克精盐调味即成。

3.阴虚用沙参

阴虚者多有口干咽燥、潮热盗汗,心烦急躁、眩晕耳鸣、两目干涩、遗精、大便燥结等表现。

食谱:沙参老鸭汤

取老鸭一只,剁块、焯水,油锅爆炒入料酒,炒出香味,将浸泡好的沙参,入净布包起,放入沙锅内同老鸭一同小火微煲,直至酥软,加入调料上桌即可食之。

4.阳虚喝羊汤

阳虚者多见四肢冰冷畏寒、精神不振、大便溏泄、性欲减退、阳痿遗精、夜尿频多等表现。

食谱:生姜肉桂羊肉汤

羊肉150克切块,与30克拍碎的干姜、15克肉桂共炖至肉烂,调入盐、葱花、花椒面,趁热吃肉喝汤即可。**(北京市东城区中医医院 养生中国)**