



主管单位:中国科学院  
主办单位:中国科学报社  
学术顾问单位:  
中国人体健康科技促进会  
国内统一连续出版物号:CN11-0289

学术顾问委员会:(按姓氏笔画排序)

中国科学院院士 卞修武  
中国工程院院士 丛斌  
中国科学院院士 朱兰  
中国工程院院士 吉训明  
中国科学院院士 陆林  
中国工程院院士 张志愿  
中国科学院院士 陈凯先  
中国工程院院士 林东昕  
中国科学院院士 饶子和  
中国工程院院士 钟南山  
中国科学院院士 赵继宗  
中国工程院院士 徐兵河  
中国科学院院士 葛均波  
中国工程院院士 廖万清  
中国科学院院士 蔡秀军  
中国科学院院士 滕皋军

编辑指导委员会:

主任:  
赵彦  
夏岑灿

委员:(按姓氏笔画排序)

丁佳 王岳 王大宁 计红梅  
王康友 朱军 孙宇 闫洁  
刘鹏 祁小龙 安友仲 邢念增  
肖洁 谷庆隆 李建兴 张明伟  
张思玮 沈根兴 张海澄 金昌晓  
赵越 赵端 胡学庆 栾杰  
薛武军 魏刚

总编辑:张明伟

主编:魏刚

执行主编:张思玮

排版:郭刚、蒋志海

校对:何工劳

印务:谷双双

发行:谷双双

地址:

北京市海淀区中关村南一条乙3号

邮编:100190

编辑部电话:010-62580821

发行电话:010-62580707

邮箱:ykb@stimes.cn

广告经营许可证:

京海工商广登字 20170236 号

印刷:廊坊市佳艺印务有限公司

地址:

河北省廊坊市安次区仇庄乡南辛庄村

定价:2.50 元

本报法律顾问:

郝建平 北京灏礼默律师事务所

院士之声

## 夏季眼健康重点在“三防”

●王宁利



王宁利

随着夏季来临,眼健康保护还需要特别关注环境因素带来的影响。高强度日照和紫外线暴露会对眼部造成急性和慢性损伤。短期内可导致眼周皮肤和眼表上皮损伤;长期累积则可能引起翼状胬肉等眼表组织异常增生,并增加白内障、部分眼底疾病等发生风险。

因此,夏季户外活动时应佩戴具备良好紫外线防护功能的太阳镜,并尽量选择镜片覆盖范围较大的款式,以减少周边紫外线进入眼部。同时戴上遮阳帽,有助于降低眼部及眼周皮肤受到紫外线损伤的风险。

此外,空调运行会降低室内湿度,加速泪膜蒸发,增加干眼症及眼表损伤风险。应适当使用加湿器,或通过放置清水、湿毛巾等方式增加环境湿度,减轻眼部干燥。

夏季游泳也要注意眼部防护。即使游泳池经过消毒处理,消毒剂本身也可能对眼表产生刺激,因此游泳时应佩戴泳镜进行防护。同时不建议游泳后自行常规使用抗菌药物滴眼液,避免抗生素滥用。

夏季眼健康防护重点在于“三防”,即防晒、防干燥和防感染。一旦出现不明原因的畏光、流泪,特别是刺激性流泪等症状,患者应及时前往医院接受专业检查和治疗。

### 区别“真性近视”和“假性近视”

公众所说的“真性近视”和“假性近视”并非严格的医学分类。所谓“假性近视”,通常是指眼轴尚未增长,但由于睫状肌持续紧张导致出现暂时性近视状态。要准确区分两者,必须通过散瞳验光检查,在睫状肌充分麻痹后获得准确结果。

假性近视阶段是近视防控的重要窗口期。此时应减少近距离用眼,改善用眼习惯,增加户外活动,从而降低近视发生和发展的风险。

一旦进入真正的近视阶段,意味着眼轴已经增长,眼部结构出现改变。目前并不存在使眼轴缩短、让近视“逆转”的方法,相关宣传缺乏科学依据。但对于已经

的状态,二是眼睛屈光状况的变化。

长期使用后,镜片光学性能可能下降,镜架也可能因挤压、变形等原因影响光学中心位置,进而影响佩戴效果。即使外观损坏不明显,也应及时维修或更换。

与此同时,眼睛的屈光状态也会随着年龄和身体发育不断变化。无论是近视、远视、散光还是老花眼,都需要定期检查。儿童青少年处于生长发育阶段,屈光问题变化较快,建议每半年至一年进行一次验光检查;成年人也应至少每年进行一次视力检查,根据度数变化及时调整眼镜。

在日常眼部护理方面,也存在不少认知误区。眼药水开封后应在4周内使用完毕。产品包装标注的保质期通常是未开封状态下的保存期限,而开封后的眼药水容易受到细菌污染,因此超过4周应停止使用。对于单支包装眼药水,按照说明当天使用,不宜多日重复使用。

近年来市场上出现了洗眼液、眼部按摩仪、熏蒸仪等各类护眼产品。洗眼液短期对缓解眼疲劳、维持眼部清洁方面具有一定作用,但由于目前尚未被纳入药品管理体系,消费者应选择质量可靠、来源正规、具有保障的产品。

适度按摩眼周穴位有助于缓解眼疲劳,但使用眼部按摩仪时应避免对眼球产生直接压迫。过大的压力可能引起眼压波动,损伤眼内组织结构,严重时甚至可能增加视网膜脱离等风险。

熏蒸作为中医常用方法具有一定应用价值,但如果眼部存在炎症、伤口、角膜溃疡等情况,则不宜进行热敷或熏蒸,否则可能加重感染、影响创面愈合。特别是角膜炎症和角膜溃疡患者,应避免使用相关产品。

总体而言,洗眼液、按摩仪、熏蒸仪等均属于护理类产品而非医疗产品,消费者应增强辨别能力,把好质量关。

(作者系中国工程院院士、首都医科大学附属北京同仁医院主任医师;根据其在2026年5月19日国家卫生健康委时令节气与健康新闻发布会的讲话整理)

夏季眼健康防护重点在于“三防”,即防晒、防干燥和防感染。一旦出现不明原因的畏光、流泪,特别是刺激性流泪等症状,应及时前往医院接受专业检查和治疗。

发生的近视,仍可通过科学手段控制其进展。目前已有充分证据支持低浓度阿托品滴眼液、角膜塑形镜(OK镜)以及周边离焦框架眼镜等在近视控制中的作用。

其中,角膜塑形镜属于直接接触角膜的医疗器械,如果佩戴和护理不规范,可能引发感染或角膜损伤,因此必须在专业医生指导下规范使用,家长应给予高度重视。

对于近年来广受关注的防蓝光眼镜,目前尚无充分科学证据证明其能够预防或控制近视,也没有直接证据表明其能够有效保护眼健康。市场上各种宣称能够预防近视的“护眼神器”同样缺乏充分科学依据。相较之下,坚持户外活动仍是目前公认有效且成本最低的近视防控措施,建议儿童青少年每天户外活动不少于2小时。同时,应避免养成长期开灯睡觉或在夜间强光环境下躺卧阅读等不良用眼习惯。

### 护眼误区须纠正

科学护眼还要纠正一些常见误区。很多人认为眼镜只要没有损坏就可以一直佩戴。但眼镜是否需要更换实际上取决于两个方面:一是眼镜本身