

科学护眼， 守护清晰“视”界

——常见眼病的预防与健康用眼指南

□ 侯瑾泓 柴金苗

常见眼病：

从功能异常到结构损伤

视疲劳是最常见的眼部功能性异常之一，其本质为长时间近距离用眼引起的睫状肌持续收缩与调节功能紊乱。近年来，该类问题常与视频终端使用相关，临床上亦称为“视频终端综合征”。患者多表现为眼干、眼胀、视物模糊和头痛等症状，其发生与瞬目减少、泪膜蒸发增加和调节负荷加重密切相关。

干眼症属于多因素相关的慢性眼表疾病，其核心机制包括泪膜不稳定、泪液高渗和炎症反应。长期处于空调环境、频繁使用电子设备和佩戴隐形眼镜均为重要危险因素。

近年来，青少年近视发生率持续升高，其发生与遗传因素、环境因素（尤其是近距离用眼时间延长、户外光照不足）密切相关。高度近视患者由于眼轴延长，可继发玻璃体混浊、视网膜变性和视网膜脱离等严重并发症。

此外，结膜炎在临床中亦较为常见，可分为感染性（细菌、病毒）和过敏性类型。中老年人则以白内障和黄斑变性

为主要眼病。白内障表现为晶状体混浊、视力进行性下降；黄斑变性以视力明显下降、视物变形为特征，具有隐匿性强、不可逆致盲的特点。

不良习惯：

眼健康的重要危险因素

流行病学研究表明，多数常见眼病与生活方式密切相关。长时间持续近距离用眼、电子屏幕暴露时间过长、不良照明环境（过暗或过强）、卧位用眼以及睡眠不足等，均可通过影响眼部调节系统和泪膜稳定性，导致眼表微环境失衡。此外，膳食结构不合理也会影响视网膜的功能。维生素A缺乏可影响视紫红质合成，叶黄素摄入不足则可能降低黄斑区抗氧化能力，从而影响视觉功能。

科学护眼：

循证策略与行为干预

科学护眼应以行为干预为核心。建议遵循“20-6-20”原则，即每用眼20分钟，远眺约6米外物体20秒以上，以缓解睫状肌紧张。阅读和电子设备使用时，应保持30至40厘米视

在信息化时代，视频终端设备如手机、电脑已深度融入日常生活。与此同时，长期、高强度近距离用眼导致的眼部疾病发生率逐年上升。以视疲劳、干眼症和近视为代表的眼病在青少年、中青年群体中高发，而中老年人则面临白内障、青光眼等致盲性疾病的威胁。科学认识眼病发生机制并采取有效干预措施，对于维护视觉健康具有重要意义。

距。应严格控制电子产品使用时间，同时增加户外活动（建议每日≥2小时），有助于延缓近视进展。保证充足睡眠（7至8小时）对于维持泪液分泌和眼表稳态亦具有重要意义。

在营养方面，应增加富含维生素A、叶黄素及ω-3脂肪酸的食物摄入，如动物肝脏、胡萝卜、菠菜、西蓝花、玉米、蓝莓和深海鱼类等，以支持视网膜和眼表健康。

中医调养：

整体观指导下的眼健康管理

目之功能依赖于气血濡养。长期用眼过度可致气血不足，出现目涩、视疲等症，调护上以“养肝明目、益气养血”为原则。

日常可选用枸杞子、菊花、决明子、黄芪等药食同源之品进行调养，亦可配合中成药如杞菊地黄丸、明目地黄丸等（需在医师指导下使用）。此外，眼保健操通过刺激睛明、攒竹、四白、太阳等穴位，有助于改善局部血液循环，在缓解视疲劳方面具有一定辅助作用。

就医指征：

警惕视功能异常信号

当出现视力突然下降、视物变形、持续性眼痛、明显眼红或飞蚊症加重等症状时，应及时就诊眼科。尤其对于青光眼和视网膜疾病，早期干预是防止不可逆视力损害的关键。

结语

在现代生活方式背景下，眼健康问题日益突出。通过规范用眼行为、优化生活方式，结合中西医综合干预，可有效降低眼病发生风险。公众应增强主动防护意识，从日常细节入手，切实守护视觉健康。

（作者单位：山西中医药大学）



山西省文物保护条例

2025年6月4日山西省第十四届人民代表大会常务委员会第二十二次会议通过

不可移动文物

第二十二条

无法实施原址保护，省级或者设区的市级、县级文物保护单位需要迁移异地保护或者拆除的，由所在地设区的市人民政府报省人民政府批准；迁移或者拆除省级文物保护单位的，批准前必须征得国务院文物行政部门同意。

国有不可移动文物迁移异地保护或者拆除的，由所在地人民政府文物行政部门监督实施，并组织做好测绘、登记、摄像、文字记录和档案制作等工作。

第二十三条

国有省级文物保护单位中的纪念建筑物或者古建筑，除可以建立博物馆、文物保管所或者辟为参观游览场所外，改作其他用途的，应当由设区的市人民政府征得省人民政府文物行政部门审核后，报省人民政府批准。

第二十四条

省人民政府应当建立具有特殊价值的重点文物保护单位的特殊保护机制，对具有特殊价值的重点文物保护单位实行名录管理，根据不同文物的保护需要，制定具体保护措施。

设区的市、县（市、区）人民政府应当针对本行政区域内险情严重、具有重要价值的设区的市级、县级文物保护单位和未定级不可移动文物建立优先保护机制，实行名录管理，根据不同文物的保护需要，制定具体保护措施。

第二十五条

非国有不可移动文物转让、抵押或者改变用途的，应当报相应的文物行政部门备案。全国重点文物保护单位应当逐级经省人民政府文物行政部门报国务院文物行政部门备案，省级文物保护单位应当逐级报省人民政府文物行政部门备案，设区的市级文物保护单位应当逐级报设区的市人民政府文物行政部门备案，县级文物保护单位应当报县（市、区）人民政府文物行政部门备案，未定级不可移动文物由所有人报县（市、区）人民政府文物行政部门备案。

第二十六条

县级以上人民政府文物行政部门应当建立文物安全风险分级管控、风险隐患排查整治预防机制和不可移动文物自然灾害预警防范体系。

因气象、地震、地质等自然灾害造成不可移动文物出现安全隐患的，所在地人民政府文物行政部门应当采取抢救、保护措施，并及时向本级人民政府和上级人民政府文物行政部门报告。

（未完待续）

来源：山西省文物局