

# 不再双瞳剪水就是病？ 莫要“自己吓自己”

## 医生教你改善眼部亚健康的好方法

本报记者 左妍 特约通讯员 吉双琦

眼白长了斑、发了黄，是肝不好还是人老了？6月6日爱眼日来临，我们邀请上海市第一人民医院眼眶与眼整形科副主任医师成璐、上海市中医医院眼科主任医师蒋炎云，分别从现代医学和传统中医角度，拆解那些不属于疾病范畴，但确实带来生活困扰的眼部亚健康现象，并给出好操作的生活化建议。



年纪渐长，眼睛也不再清澈，这让很多人困惑，人老“珠”黄真有科学依据吗？

### 结膜透明度自然下降

上海市第一人民医院眼眶与眼整形科副主任医师成璐介绍，随着年龄增长，结膜长期暴露在紫外线和空气中，会出现脂质沉积、弹性纤维变性，透明度自然下降。同时，泪液分泌减少，眼表滋润度降低，看起来就没那么“黑白分明”了——这是正常的生理现象。一些细心的人会发现，熬夜后眼白看起来也会更显浑浊。医生介绍，这是因为熬夜会导致结膜血管扩张充血，加上眨眼频率下降、泪液蒸发过快，眼表处于“干渴”状态，眼白就会显得暗淡、发红甚至微黄。

在眼科门诊时，成璐还经常会遇到这样的患者——他们指着眼白上的棕色斑或黄色隆起紧张地问：“这是不是肝病？”医生表示，眼白上的“斑”或“疙瘩”，其实多数都与肝脏无关，不用过度紧张。常见的三种“眼白斑点”各有所属——

**结膜色素痣：**棕色、扁平，类似皮肤上的雀斑，属于良性色素沉着，通常无需处理。**睑裂斑：**黄白色、微微隆起，多位于黑眼球左右两侧。它是长期紫外线照射、干燥环境或年龄增长导致的结膜变性增生。**翼状胬肉：**淡粉色、三角形，从内眼角向黑眼球方向缓慢“爬行”，在户外工作者中很常见，同样与长期紫外线照射有关。

总的来说，导致眼白局部混浊的常见原因包括：长期紫外线暴露、慢性炎症刺激、用眼环境干燥多尘、个体体质因素以及单纯的年龄增长——结膜弹性下降、透明度降低，是自然老化过程的一部分。

**医生提示：**真正需要警惕的肝病信号是整个眼白均匀发黄（医学上称“巩膜黄染”），同



## 眼白长斑发黄该怎么办

多数不用治，「整个变黄」立刻查肝

时皮肤也会泛黄，这与局部的斑点完全不同。

### 长期滥用“漂白”不可取

作为眼科医生，成璐直言：“洗不掉。”无论是色素痣、睑裂斑还是翼状胬肉，都是结膜组织的结构性改变，好比衣服上的污渍和布料起球的区别，洗衣液只能洗掉污渍，洗眼液也只能冲走结膜表面的分泌物，无法消除已经长出来的组织。

更危险的是，这些产品的长期滥用会带来风险。成璐指出，许多“去黄”“洗眼”产品含有防腐剂和血管收缩剂，短期使用后可能觉得眼睛清爽甚至变白，但长期使用会破坏泪膜稳定性，加重干眼，甚至导致药物性结膜炎。其实，正常泪液本身就具有自洁功能，过度冲洗反而可能将瓶口的细菌带入眼内，增加感染风险。

那么，防蓝光眼镜、叶黄素胶囊对养护眼白有用吗？成璐表示，这些“工具”大多针对“眼底”（视网膜和黄斑区），而非眼白（结膜和巩膜）。蓝光防护主要减少视网膜光化学损伤，叶黄素则是视网膜黄斑区的抗氧化剂。

**医生提示：**保养眼白其实不需要昂贵的保健品，正确做法很简单：

- 户外活动时戴太阳镜，避免紫外线长时间照射——这是预防睑裂斑和胬肉最有效的方法；
  - 戒烟，因为烟草中的有害物质会加速结膜老化；
  - 规律作息，保证睡眠，让眼表微血管得到修复；
  - 合理使用人工泪液缓解干眼。
- 若眼白浑浊确实影响了美观或视力，建议正规医院评估是否需要手术或激光治疗。

当代人的眼睛，主打一个“脆皮”。视疲劳、飞蚊症这些困扰，不算是眼病，但真的不好受。

在上海市中医医院眼科门诊，相关的问诊需求居高不下——学生群体：眼干涩酸胀、近距离用眼后视物短暂模糊、频繁眨眼畏光。上班族：持续性视疲劳、干眼症、眶周沉重胀痛。银发族：老花提前加重、眼干灼热、视物昏蒙、易流泪。

该院眼科主任医师蒋炎云介绍，这些不适虽无器质性病变，但长期持续会逐步损伤眼表、调节功能，加速眼部老化。中医认为，眼部经络不通、气血不达目窍，就会出现干涩、疲劳、视物模糊，这是全年龄段亚健康的核心病机。中医护眼不只看眼于眼睛，更兼顾脏腑气血与经络通畅，实现全身调理护眼。

### 视疲劳根源 在“血”与“气”失衡

中医看待视疲劳，核心根源是久视伤血、肝血亏虚、肝肾不足、气血瘀滞。长期近距离用眼耗损肝血，目失濡养；熬夜、压力大、久坐导致气机不畅，经络阻滞，眼肌得不到濡养放松，疲劳反复难愈——这不是单纯用眼过度，而是脏腑气血失衡的外在表现。

除人工泪液外，市中医医院还有一些实用的特色疗法，包括眼部温针灸、耳穴压豆、中药超声雾化熏眼、眼部穴位推拿、穴位埋线等。蒋炎云介绍，治疗整体遵循“外通经络、内调脏腑”的原则，从根源上减少视疲劳反复。眼部温针灸：疏通眼周经络，放松睫状肌，改善调节痉挛，缓解视疲劳。耳穴压豆：通过调理肝肾，从内改善根源。中药超声雾化熏眼：清肝明目、润养眼表，快速缓解干涩酸胀。眼部穴位推拿：放松眼周肌群，改善局部循环。穴位埋线：针对长期慢性疲劳，长效调理气血。

### 白睛渐老化 临床需内外兼治

关于人老“珠”黄，中医认为，肝开窍于目，白睛属肺。蒋炎云指出，眼白发黄



## 视疲劳、飞蚊症如何缓解

内服外治、按揉熨目，在家就能做

浑浊，与肺失宣降、肝血亏虚、湿热内蕴、肾精衰减直接相关。熬夜耗伤肝阴肝血，肝气郁滞化热，湿热熏蒸白睛；老年人肾精亏虚，气血不足，肺脾运化失常，浊邪上泛目窍，眼白便失去清透，出现发黄、膜感、浑浊。因此，人老“珠”黄是中医里脏腑亏虚、浊邪上扰的典型辨证结果，是全身机能老化在眼部的直观体现。

针对白睛老化，上海市中医医院临床采用内外兼治：内服以清肝润肺、健脾祛湿、补益肾精的经方，清浊明目；外用中药熏洗、眼周穴位按摩，疏通眼周气血，减少浊瘀堆积。同时，医生也给出居家调理建议：规律作息，不熬夜，减少烟酒辛辣；日常可泡菊花、枸杞、桑叶代茶饮；配合眼周按揉睛明、四白等穴位，避免久视伤血；饮食多吃山药、百合、桑椹，健脾润肺、滋养肝肾，内养气血，延缓白睛浑浊发黄。

### 飞蚊症陡增 中医辨证与调理

近3至5年，市中医医院眼科门诊中20~40岁年轻人因眼前“飞来飞去”的小黑点”就诊的比例显著上升。蒋炎云指出，主要诱因是长期熬夜、压力焦虑、久坐少动、饮食油腻，导致气血运行不畅、脏腑亏虚。

中医将飞蚊症辨证分为三类。一是肝火上炎：眼前黑影飘动，伴眼胀、口苦、急躁易怒。二是肾精亏虚：黑影细碎、视物昏花、腰酸膝软、疲乏乏力。三是痰瘀互结：黑影厚重、固定感强，多伴痰湿体质、血脂偏高。

对于非病理性飞蚊症，医院以非手术干预为主：内服经典经方，肝火证用清肝明目方，肾虚证补益肝肾，痰瘀证化痰活血；针灸选取睛明、球后、肝俞、肾俞等穴位，疏通眼底经络、改善气血灌注；配合耳穴调理。

医生提醒，日常调养忌熬夜、忌暴怒焦虑、忌过度用眼；少油腻甜食；适度快走、练习八段锦，促进气血循环；多吃黑豆、枸杞、黑芝麻补益肾精。这些方法可有效减轻黑影症状，延缓病情加重。

## 眼白出现这些异常，尽快去医院检查

■ 整个眼白均匀发黄，同时皮肤也泛黄，这可能是肝胆系统疾病（如肝炎、胆道梗阻），需内科就诊排查。

■ 眼白上的色素斑短期内明显增大、颜色加深、表面出血或破溃，要警惕结膜恶性黑色素瘤，需病理检查确诊。

■ 眼白混浊伴随眼红、眼痛，甚至视力下降，可能是巩膜炎、葡萄膜炎、青光眼等疾病，需及时眼科就诊。

■ 翼状胬肉长入角膜中央影响视力，此时需要手术切除。

■ 糖尿病患者出现的眼白血管异常增生、甲状腺眼病患者的眼白水肿充血，也都需要眼科专科处理。

成璐医师特别给出一句话总结：局部的“斑”看眼科，全身的“黄”查内科。不痛不痒不代表没有风险，定期眼科检查才是明智之举。

很多传统护眼习惯看似玄妙，实则契合现代眼科学原理，简单易操作。

■ **20—20—20法则**结合闭目养神 每用眼20分钟，远眺20英尺外20秒，同时闭目30秒。养肝血、放松睫状肌，避免久视伤血。

■ **熨目法** 双手搓热，轻敷眼周，每天3至5次。温热疏通眼周经络，改善眼部循

## 居家护眼护眼好习惯

■ **按揉眼周穴位** 每日轻按睛明、攒竹、四白、太阳穴，疏通经络，放松眼肌，预防调节痉挛。

■ **晨起远眺，睡前少看屏幕** 顺应昼夜

节律，晨起阳气升发滋养双目，夜间养肝阴，避免熬夜伤肝。

■ **食疗护眼** 枸杞、菊花、桑椹、山药日常代茶或入菜，兼顾清肝、补肝肾、润眼表。

这些习惯无复杂操作，兼顾经络、气血、作息，既符合中医整体观，又适配现代用眼模式。长期坚持，可有效改善眼部亚健康，延缓眼部老化。



本版图片 ©