

第 医 线

“从前只当眼干是熬夜、长时间用电脑所致，滴几滴眼药水就能缓解，没料到拖成了重度干眼症。”26岁的互联网企业员工小李长期忽视眼部不适，最终严重干扰日常工作与生活。

长时看屏
眨眼变少

干眼症「盯」上年轻人

医生：看电脑二十分钟歇一歇，慎用网红眼药水

风流泪等症状。不少患者疑惑为何干眼反倒迎风落泪，林晓蕾说，这其实属于“刺激性流泪”。“眼表受到刺激后，会反射性分泌泪液，但这种泪液无法维持稳定的泪膜，所以还是会觉得干。”

叠加焦虑
身心俱疲

临床诊疗中，林晓蕾留意到大量年轻干眼患者，在躯体不适之外，还叠加了明显的焦虑情绪。

前不久，一名来自宁波的年轻患者专程赶到上海求医。因为干眼反复发作，他已经连续多日睡不好觉，甚至焦虑到无法正常上班。“他不停地跑医院、查资料，总担心自己的眼睛状况会越来越差。”林晓蕾回忆，这名患者本身干眼程度并不算最重，但长期焦虑、睡眠障碍，反而让症状陷入恶性循环。

尤其是一些长期需要面对电脑工作的年轻人，眼睛持续不适会影响工作效率，久而久之催生沉重心理压力。对此林晓蕾表示，轻度干眼通过改善生活方式，很多可以明显缓解；即使中重度患者，也有多种方法帮助控制症状。

改变习惯
才是关键

对于轻度患者，可以通过人工泪液、热敷、改善作息等方式缓解；中重度患者则可能需要抗炎治疗、睑板腺按摩、强脉冲光治疗等综合干预。“严重的甚至需要进行泪小点栓塞术，让泪液流失得慢一点。”林晓蕾表示，目前也有一些治疗干眼症的新药陆续上市。

不过，干眼治疗最关键的，还是改变生活习惯。她建议，即使症状缓解，也依然需要长期保持良好的用眼习惯：每看电脑20分钟适当休息；有意识增加眨眼次数；减少熬夜；空调房内适当使用加湿器；少戴隐形眼镜、美瞳；每天坚持热敷；适量补充鱼肝油。

眼干不适时，自行选购网红眼药水是多数年轻人的第一选择，该做法并不被医生认可。部分网红滴眼液添加血管收缩剂、清凉刺激成分，短时间内可以舒缓不适，长期使用会持续损伤眼表；含防腐剂的滴眼液频繁使用，更会加重眼表屏障的损伤。临床优先推荐配方精简、无防腐剂的人工泪液。

干眼还可能出现异物感、眼红眼痒、刺痛畏光、视物起伏模糊、迎

实习生 唐敏 本报记者 左妍

春考录取即“入学”

上大首次推出前置衔接培养，准新生提前进校园



2026年秋季高考即将开考，当其他同学紧张地进行最后冲刺时，在上海大学，却有这样一批高三学生已经手持“身份卡”，在课堂、实验室、图书馆里过了一个多月的“准”大学生。这是上海大学为春考录取新生准备的大学生活“超前点映场”。

记者从上海大学了解到，今年，上大聚焦集成电路、具身智能、基础理科等关键领域，优化调整招生专业，在春考中拿出王牌专业吸引优质生源。其中，数学与应用数学专业、微电子科学与工程、机器人工程等理工科专业校测均突破370分。如何为这批学业表现出色且有明显专业兴趣和特长的学生提供更通畅的人才培养通道？今年，上大首次推出“前置衔接培养”系列活动。

“超前点映”

导师、课程、实验室都齐了

凭借着手中的“身份卡”，准新生们不仅可以感受校园氛围，也能旁听各类通识课程。过去，《高等数学》等理工科“硬核”必修课令很多同学望而生畏，于是，学校开设了线上先导课程，通过学生自学、在线自测、线上线下答疑等方式，帮助学生夯实数理基础，缩短学段衔接的适应期。更令大家惊喜的是，学校组织的与中芯国际、华虹等龙头企业面对面交流的机会，也有他们的份。

揣着簇新的校园卡，育才中学高三男生王梓墨已经“打卡”了上大三个校区，春考375分的他因为对微电子的兴趣填报了志愿，没想到学校给了他持续的惊喜——在校园中走走，他已经期待着国际象棋社、阿卡贝拉合唱团等社团新学

期的招新；在实验室里，他第一次看到芯片封装后的静电放电(ESD)测试以及故障分析(FA)。王梓墨告诉记者，这一切都让他更确定了自己的选择。让王梓墨感到踏实的还有学校为春考生配置了“导师+学长”的双重支持，刚建微信群，他就收到了导师发出的本科生科研活动邀请。

想学吉他，想考驾照，想去旅行。在王梓墨的计划表中，春考后的超长假期忙碌而充实。书桌上，一本名为《芯片通识课：一本书读懂芯片技术》的书也已经翻了大半，这是学校在春招录录取新生衔接培养启动仪式上赠送的礼物。电脑打开，《集成电路物理与器件基础》《集成电路制造技术》等线上课程已然开放，也让他感到，“自己真的像个大学生了”。

“梦想成真”

从“张望”图书馆到成为“上大人”

甘泉外国语中学女生沈奥雪就住在上海大学宝山校区附近，在她心中，上大一直很亲切。春考，她考了373分。虽然对微电子这个王牌专业不太了解，但她本身对物理挺感兴趣，而且直觉上，“学芯片，做新能源汽车和手机里的东西，很酷！”

沈奥雪终于走进了那座她小时候只能在外面张望的图书馆。“小时候特别想进去，但是只能在外面看看，现在我终于能进去了！”

你知道吗，大学的图书馆氛围和其他图书馆不大一样，没有人玩手机，有人在听课，有人在赶作业，就是有种……”想了一下，沈奥雪说，“青年人蓬勃向上的精气神！”

作为微电子学院集成电路青年英才训练营学员的一员，在赴广电计量上海实验室研学过程中，沈奥雪更感到，“家国情怀”四个字具象化了。师生们依次走进化学分析检测、电磁兼容检测、可靠性与环境实验室，工程师结合仪器设备讲解材料表征、电磁兼容、环境可靠性等基础原理，直观展示芯片从材料到成品的质量管控关键环节。“抽象的专业知识变得具象可感，让我对未来学习发展和职业发展路径有了更清晰的规划。”沈奥雪感叹。

在和导师面对面交流的过程中，她一次次被真挚的话“击中”。她听到了上海大学钱伟长老校长的叮嘱，“如果高校还要培养国家栋梁之材的话，就必须重视体育！”；也听到了老师的提醒，要善于提问，努力成长为兼具专业素养与家国情怀的“芯青年”。

“新生衔接培养是学校围绕‘早引导、早适应、早规划’作出的部署。”上海大学副校长于雪梅说，学校期望通过培养关口前移，引导同学们在正式入学前逐步建立专业认知、增强学业自觉、明确发展方向，为开启高质量的大学生活筑牢根基。本报记者 陆梓华

彩带腾空起
礼炮送祝愿

昨天，杨浦高级中学以“青春正好，长风万里”为主题举办高三欢送活动，为即将高考的学子暖心送行。青春洋溢的鼓声中，老师为同学们送上鲜花和拥抱。高一、高二学弟学妹守在校园大道两侧，拉起祝福横幅，沿路和学长学姐击掌鼓劲。漫天彩带腾空而起，礼炮声声送上诚挚祝愿，温情环绕校园。

本报记者 陶磊 摄影报道



寒湿忌寒凉，湿热忌温补

祛湿别盲目 分清体质才有效

小满之后，上海便与“湿”相伴。黏腻空气会使人浑身困重、头昏乏力、食欲不振——这些不适，很可能是中医所说的“湿邪”在作祟。要想清爽度夏，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科姜恺副主任医师提醒：祛湿之前，先分清你是寒湿还是湿热。

姜恺说，当下大众常用红豆薏米水、薏苡仁粥等食疗方，或是中药足浴来祛湿。这类方式多以药食同源之品为原料，或为外治手段，看似性质温和、安全性较高，但并非人人适配。想要正确祛湿，首先要学会区分寒湿与湿热体质，对

症干预才有效。

姜恺解释，寒湿人群多表现为畏寒怕冷、四肢发凉、大便稀溏黏马桶、舌苔白腻、身体沉重浮肿。调理要以健脾温阳化湿为主，日常可内服生姜陈皮茯苓水，脾胃虚弱者可加炒白术，饮食多吃山药、白扁豆等性温杂粮，忌食冷饮、生冷瓜果；外用方面可每晚用艾叶煮水泡脚，热敷腰腹驱散寒湿，坚持按摩关元、足三里、阴陵泉三大穴位，每穴按压三分钟，以感觉轻柔酸胀为宜，搭配艾灸效果更佳。

湿热人群则多见口苦口干、面部出油长痘、大便黏滞腥臭、舌苔

黄腻、身体闷热乏力等症状。调理以清热利湿为主，内服可饮用红豆薏米水、冬瓜荷叶茶，日常多食绿豆、马齿苋等清淡食材，杜绝油炸、甜食、辛辣烈酒；外用则可用金银花煮水擦拭皮肤缓解湿热瘙痒，避免汗蒸、久坐闷热环境，重点按摩曲池、丰隆、太冲穴位，疏通湿热。

“祛湿方法还深藏在生活的各种细节里。”姜恺说，比如远离潮湿环境，避免淋雨受潮、适度轻运动微微出汗、睡前减少饮水等。他提醒，寒湿忌寒凉清火，湿热忌温热滋补，只有精准调理，方可有效排出体内湿邪。本报记者 邵阳