



眼白出现小黑点，一定会影响视力吗？

李明

最近，小莉照镜子时发现自己的眼白有两个小黑点，原以为是灰尘飘进了眼睛，但用力眨了眨后，两个小黑点一点都没动。

“这些小黑点是什么？会不会影响视力……”发现小黑点纹丝不动，小莉心里有点慌了。其实像小莉这样眼白有黑点的人有很多，其中大多数属于正常现象，如果没有出现不适感，一般无需过度紧张担心。

眼白有黑点，可能是以下原因：

发育不完全。眼白表面有黑点很有可能是巩膜色素斑导致的，一般在儿童中比较常见。因为眼球壁的第一二层分别是瓷白色的巩膜和灰黑色的葡萄膜，当人的眼球壁比较薄时，就可以透过第一层的巩膜看到第二层的葡萄膜，即发现白色的眼球上有黑点。这是一种正常的生理现象，一般来说，随着患儿年龄的增长，巩膜发育变厚后黑点就会逐渐消失。一些成年人眼球有黑点可能也是巩

膜发育不完全的原因，不会对眼睛造成任何伤害，一般无需治疗。

结膜上色素沉着。如果发现白眼球上有黑点，还有可能是结膜色素痣导致。结膜色素痣一般出现在患者眼角膜的边缘，或者是球结膜上，其表面无血管，呈不规则形状隆起。通常这种黑点无明显变化，可继续进行观察，无需采取治疗。但如果眼球上的黑色痣体突然变大且表面更粗糙，很有可能出现了恶变，需要立即就医。

外界异物影响。如果发现眼白处突然出现一两个小黑点，可能是由于外界异物进入眼睛所致。当长期接触外界环境中的金属、粉尘，或者化学物质等进入眼中，没有及时处理则会沉着在结膜上，从而形成小黑点。

玻璃体混浊。如果眼白不光有小黑点，而且黑点位置还会移动，同时在看东西时经常感觉看不清楚，那么可能是眼球内玻璃体混浊的原因。为了解决这种眼部问题带来的不适感，可以采取服药或者手术的方式进行治疗。

用眼过度。如果平时大量用眼且不注意休息，也有可能致眼白出现小黑点。因为用眼过度可能使眼睛结膜处毛细血管出现破裂，导致出血发生，从而使眼球处产生黑点。一般在这种情况下，可以先自我观察几天，如果眼部出现疼痛、视力模糊等不适感，需要及时就诊。

人们应该如何更好地保护眼睛？首先在学习或工作期间，不管多忙碌，建议每隔30分钟通过远眺或者闭目养神10分钟来缓解眼睛的疲劳。

其次，不要长时间宅在家中，建议定期进行室外活动。比如打羽毛球、打乒乓球等，可以有效地放松眼睛。同时保持心情舒畅，这也是保护眼睛的方法之一。

此外，饮食上建议少吃辛辣、油腻的食物，可多吃一些绿叶蔬菜、蓝莓、胡萝卜等，可起到明目的效果。

出现眼白黑点，要做到饮食清淡，注意用眼卫生，不要长时间看电脑和手机屏幕，以防加重病情。

为什么宝宝会经常打嗝？

健康卫士：白玲

市妇幼保健院儿保科副主任医师



钱菁璐 杨冷

一些新手妈妈会问：“为什么我的宝宝老是打嗝？虽然大人偶尔也会打嗝，但孩子打嗝的频率明显高得多，这是为什么呢？”

其实，宝宝打嗝是由于膈肌收缩导致的。1岁以内的孩子，由于膈肌发育不完善，比成年人更容易受外界刺激而打嗝。比如当宝宝喝奶时从奶瓶口吸入太多空气，喝奶时太急太猛，人工喂养宝宝时配方奶的温度稍低等，都有可能引发打嗝。另外，受到冷风刺激，宝宝腹部受凉也会刺激迷走神经过度兴奋，引发打嗝。综上，宝宝打嗝的频率会远远高于成人。有的妈妈会问：“如果这些原因都排除，还有没有办法抑制宝宝打嗝，是不是就意味着宝宝生病了呢？”

宝宝打嗝除了上述的生理性原因，也会有病理性原因，虽然很少见，但还是要警惕。比如由癫痫、脑膜炎、颅内肿瘤等中枢性疾病引起的打嗝，这些宝宝除了打嗝，往往还会有些其他中枢性表现，需要结合检查综合判断。另一类是由纵膈肿瘤、胸主动脉瘤、胸膜炎、心包炎、先天性心脏病等引起的打嗝，当宝宝出现打嗝过于频繁、时间过久、无法用生理原因解释且难以抑制时，可至医院做进一步检查。

生活中，对于大多数生理性原因引起的打嗝，妈妈应该如何应对呢？

首先，注意室内温度，避免宝宝受凉，尤其做好宝宝的腹部保暖工作。

人工喂养的宝宝，奶嘴应适合该年龄段的宝宝，不宜太大。家长要注意宝宝的吮吸吞咽协调。喂奶时，要注意配方奶的温度，奶水应充盈奶嘴处，奶瓶倾斜度不能太小，奶嘴处一半空气一半奶液会加重宝宝胃肠胀气。

将宝宝竖抱，3个月内的宝宝如果竖抱困难，可将宝宝的头部搭在妈妈的肩膀上，妈妈一手托住宝宝，另一手弯成空心掌，从宝宝的背后方开始，从下而上有节奏地逐步往上拍气，循环往复，可持续15分钟以上，以达到更好的效果。这个方法对于喂奶后预防宝宝打嗝和应对正在打嗝的宝宝都适用。

宝宝吃饱后，体位不要剧烈变化，尤其要避免尿不湿、大幅度嬉戏等需要翻动宝宝的动作，以免过度刺激宝宝的胃肠道，引发打嗝。

宝宝洗澡的水温不宜过凉，洗澡时间不宜太长，以免水温下降引起腹部不适。

对于已经打嗝的宝宝，适当喂温热的白开水，可起到暖胃、改善膈肌收缩的作用。

总之，对于非病理性因素引起的宝宝打嗝的情况，家长不用惊慌，只要加强护理，注意细节，就可以减少宝宝的打嗝频率和时长。而且随着宝宝年龄的增长，膈肌逐渐发育完善，打嗝的频率也会越来越少，直到接近成人。

疫情期间，中医特色预防方法有哪些？

本期对话：谈红 市中医院药械专员



景晓轶 杨冷

流感好发季叠加新型冠状病毒感染疫情因素，市民更要做好自身防护措施。日前，市中医院委托市中医药学会会长、市新冠肺炎中医救治组组长、江苏省名中医史祥教授团队，制定了《居民的中医药预防保健指导书》。其中，给出了具体的中医特色预防方法、合理膳食方式指导等。

居家可选迎香（鼻翼两侧）、合谷（虎口处）、足三里（外膝眼下凹陷处）、三阴交（内踝上约3寸胫骨后凹陷处）等穴位进行自我按摩，每穴点按3—5分钟，以调畅气机，提高机体免疫力。

此外，还可艾灸穴位。使用药用艾条悬灸足三里、合谷，或隔姜灸神阙穴（肚脐），每次15—30分钟，每日1次，连续5—7天，可起到温经散寒、温通气血、祛风通络、补气助阳、温益脾肾、扶正祛邪

的作用，从而达到保健养生、防病治病的目的。在使用艾灸预防时要注意室内通风，防止火灾与灼伤。

每晚睡前生姜、花椒、葱白各30克，煎汤泡足，可以温经通阳、活血养血、培固正气，提高人体防御病毒的能力。

还可用炒苍术、白芷、石菖蒲、广藿香、艾叶、草果、冰片研细末，装入布袋，挂佩在胸前，时时用鼻闻之。

中医认为，“脾胃为后天之本，气血生化之源”。脾胃健运则身体强壮，抗病能力强，毒邪就不能侵犯人体。我市已进入冬季，气候寒冷干燥，对正常人来说，冬季饮食应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，既不宜生冷，也不宜燥热，最宜食用滋阴潜阳、热量较高的膳食。

冬季是进补的最佳时节，此时脾胃机能每多旺盛，是营养物质积蓄的最佳时机，正合冬藏之意。隆冬时节，可食用温热之物，以抵御外界寒邪。选用血肉有情之品以滋阴潜阳，如猪脊排骨汤、全鸡山菌汤、全鱼豆腐汤等，但不要过分油腻。素体阳虚畏寒者可用葱姜汤、当归生姜羊肉汤增强人体抗寒能力。

冬季气候干燥，“燥胜则干”，所以要

注意补充水分。在选择食用水果和蔬菜时以润为贵，宜收不宜散。可选用萝卜、银耳、莲藕、百合、红梨、苹果、柿子、香蕉、山药、香菇、栗子、芹菜、菠菜、丝瓜等，以润肺生津、养阴清燥，增强肺的卫外功能。

在饮食五味方面，宜适当减咸增苦。因为冬季阳气衰微，腠理闭塞，很少出汗，减少食盐摄入量可以减轻肾脏的负担，增加苦味可以补肾养心。

在服用药茶方面，本着“药食同源”的原则，拟以下三方供市民选用：

百合甘橘饮：百合10克、橘梗6克、生甘草3克，每日1剂，泡茶频饮，适用于有肺系疾病者。

二叶甘菊饮：苏叶3克、桑叶3克、菊花3克、生甘草3克，泡茶频饮，适用于素体有热者。

二根甘菊饮：芦根6克、白茅根6克、杭白菊花3克、生甘草3克，每日1剂，泡茶频饮，适用于各类人群，儿童也可饮用。

需要提醒的是，如发现自己或他人出现发热、咳嗽、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等主要症状，应立即到医院发热门诊诊治，以免延误病情。