



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

疫情期间，眼睛快被手机电脑电视搞瞎了 省一院眼科专家：3个20法则帮你护眼

说在疫情期间身体哪个部位最受伤，恐怕大多数人的眼睛排得到第一名！学生在家里网课不断，剩下的时间还要被手机霸占；老同志在家里也不能错过微信群聊，朋友圈必点赞，手机随时都在充电；上班族远程办公，复工后一看电脑就是一天！一边舍不得放下手机、电脑，一边揉着酸胀的眼睛担忧——完了，疫情一完恐怕要换副眼镜。为了让大家在这段时间保护好眼睛，今天，云南省第一人民医院眼科主任医师李晓亮给大家讲一讲，疫情期间的护眼要诀！

健眼之道：20-20-20法则

疫情期间，虽然学生、上班族、老同志的眼睛辛苦方式不尽相同，但是总体来说，不管是大人小孩，爱护眼睛、保护眼睛的方法，基本上都是通用的。

20-20-20是护眼法则：近距离用眼20分钟（包括阅读、看手机、电脑等）—

向20英尺（6米）以外（远眺）—看20秒（休息）。

这就是眼睛的作息，就相当于我们每天忙碌完了，晚上一定要睡觉，然后再继续第二天的作息，一定要有张有弛。眼睛的张弛就是20-20-20，循环起来，眼睛的疲劳度就大大的降低。

上班族怎么应对眼睛疲劳

经常有患者来门诊时说，一个早上对着电脑，三四个小时停不下来，没办法，这是工作需要啊！

如果不能做到看上20分钟就远眺，那就看30分钟后就主动闭眼，闭个5秒，然后再睁开，再闭上，做这么两次也行，总比不休息要好很多，但请记住，单次用眼时长不宜超过30分钟。

闭目，又养神又养眼。不一样的群体，操作起来可以灵活一些。但是它的原则不变，就是要给眼睛休息的机会。如果说一

口气都不让它喘，一口水都不让它喝，疲劳作战，眼睛怎能不出问题。

出现这些症状是眼睛在喊累了

眼睛干、涩、痒，这是轻度的。这些症状和表现就是眼睛在提醒你：“我很累了！”

●干，可能是我们看东西看得太久了。阅读时，注意力集中，眨眼的次数就会减少，眼睛的干燥度就会提高。如果你觉得眼睛干了，那就该停下来，闭一下眼睛，湿润一下眼睛。

●痒，这就比干要更进一步了。

●痛，如果说痒了你还不休息，那就是痛了。可能是酸痛、胀痛，甚至酸痛得恶心、想吐。

通过休息症状不能缓解建议就医

眼疲劳如果从产生的机制上来说，有眼性疲劳和中枢性疲劳。

●眼性疲劳，就是眼睛盯的时间太久

了，就像一个摄像机不停地高速旋转，那机器就热了。

●中枢性疲劳，跟你的高级视觉有关系。我们看到东西涉及到立体的，或者看的东西有高级视觉的要求，就很容易造成中枢性的疲劳。

看到眼睛都睁不开，想睡，这主要是眼性疲劳；而看到恶心、想吐，这主要是中枢性疲劳，是大脑给你的信号：“你不要弄了，我已经厌烦它了！”因为大脑已经整合不了。

无论你是已经复学还是复工，或是继续宅在家里，用眼注意20-20-20法则，可以减少眼睛的疲劳。

一旦有了干、痒、涩、胀、痛等这些症状，往往都是眼睛疲劳的前期信号与症状，需要你及时停下，让眼睛休息一下，如果仍然不见好转、不能改善，那么建议你到医院里检查。

本报记者 王劲松

战疫归来



云南省老年病医院嘉奖17名 援助湖北医疗队队员

白衣执甲、逆行出征、救死扶伤、凯旋而归，是2020年这个不平常春天里最美丽最动人的风景。4月9日，云南省老年病医院举行仪式，欢迎该院援助湖北医疗队17位队员归来并进行嘉奖。

新冠肺炎疫情发生后，1月27日起，云南省老年病医院分三批派出17位医护人员参加云南省医疗队驰援湖北。其中，第一批6位队员支援咸宁市通城县第一人民医院，第二批5位队员支援江汉方舱医院，第三批6位队员支援武汉市优抚医院。

受到嘉奖的17位队员包括第一批的刘战、杨崇艳、雷鸣、杨洁、罗钦尹、李华；第二批的杨磊、杨爱华、黄慧、倪娟、张雯君；第三批的张丽、张田芬、聂娟、吴艳梅、王丽云、普仕美。

“17名队员全部回到医院，一个都不少，个个都平安。”云南省老年病医院院长黄建强表示，在前阶段疫情防控工作中，该院实现了三个“零感染”：17名援助湖北医疗队队员零感染，全院医护人员零感染，两个院区近600名住院老年患者零感染。

本报记者 王劲松

省中医院迎接抗疫英雄回家

经过14天的疗养，云南中医药大学第一附属医院/云南省中医医院援鄂医疗队的医护团队回到了自己熟悉的工作岗位。4月13日，为了迎接抗疫英雄们的归来，该院为队员们举行了简单而热烈的欢迎仪式，热烈欢迎援鄂医疗队的英雄回家，也对队员们舍生忘死、驰援湖北抗击新冠肺炎表现出来的业务素质和能力水准，进行了表彰。

云南中医药大学党委书记王翠岗在欢迎仪式上表示，在这次疫情防控中，中医药全过程起效。云南中医药大学和省中医院也积极主动作为，研制出

了预防、治疗、恢复全过程抗疫新制剂，除了在云南省定点救治医院直接调剂使用外，还运用到了武汉、咸宁的对口支援医院，赠送缅甸和老挝使用，取得了非常好的效果。此外，急诊科叶勇主任还担任国家中西医结合重症专家组成员，作出的贡献受到了国家中医药管理局的致函肯定，这是非常难能可贵的褒奖。另外，杜义斌同志、谢健同志还代表中国国家医疗队，参与老挝和缅甸的国际疫情防控援助。“云南中医”这张名片也在此次抗疫过程中得到了广泛的认可。

本报记者 陶彦然

省二院、省中西医结合医院 一起欢迎英雄回家

4月13日下午，云南省第二人民医院（以下简称省二院）、云南省中西医结合医院联合举行了援鄂医务人员凯旋欢迎仪式，省二院党委书记、纪委书记杨云慧还在欢迎仪式上宣读了省卫健委的相关嘉奖决定。

据悉，自新冠肺炎疫情发生后，云南省第二人民医院先后派出了40名、云南省中西医结合医院共派出了27名医护人员参加云南省医疗队驰援湖北，他们在湖北期间克服困难，全力救治患者，受到了湖北当地党委政府及社会各界的充分肯定。

“哪里有疫情，哪里有患者，哪里

就有我们白衣战士的身影，你们真正做到了召之即来，来之即战，战之能胜！此时此刻，心潮起伏，感慨万千，凝成一句话：欢迎回家！”省二院、省中西医结合医院院长韦嘉在欢迎仪式上说道。

省二院副院长邓毅书作为医疗组副组长，她说：“这次出征，锻炼了我们的队伍，面对这次考验，我们所有队员没有人退缩、没有人怯场，积极主动，在各自的岗位上表现不俗，为省二院、云南省完成任务赢得了荣誉，你们是最优秀的！”

本报记者 闵婕



普瑞眼科员工无偿献血为抗疫助力

为助力疫情防控，缓解临床用血紧张局面，昆明普瑞眼科医院自发组织员工参与无偿献血。4月10日，云南昆明血液中心的采血车开进普瑞眼科，为医护人员和职工进行了集中采血。五华区莲华街道的人大代表团也参加了此次公益献血活动。

此次前来献血的职工中，有的已多次参加无偿献血活动，有的医护人员更是抽出时间来到献血现场，献出了自己的一片爱心。他们纷纷表示，在当前疫情防控期间和急需临床用血的情况下，

参加献血活动很有意义，希望通过无偿献血帮助那些急需救治的病人。“无偿献血是爱，是无私奉献，是救死扶伤的崇高行为，普瑞眼科在参与抗击疫情的同时，积极践行社会责任，以实际行动奉献爱心，助力疫情防控阻击战。”昆明普瑞眼科医院党支部书记叶文祥说。

云南昆明血液中心党委委员董向东表示，感谢各个县区和昆明普瑞眼科等爱心医疗机构，以及一些企事业单位和个人，成为这个特殊时期的逆行者，积极参与献血。

本报记者 陶彦然