



诗人艾青在 1979 年 9 月 4 日早晨写下那首《关于眼睛》，诗歌是这样写的：
“你说眼睛是灵魂的窗子，
我说眼睛是灵魂的镜子。
你说世界上最美的是眼睛，
我说最可怕的也是眼睛。”

2021 年 6 月 6 日是第 26 个全国“爱眼日”。今年是中国中国共产党成立 100 周年，也是“十四五”开局之年，为进一步呼吁全社会增强爱眼护眼意识，今年的主题是关注普遍的眼健康。大力宣传关注全年龄段全生命周期眼健康的重要意义，重点关注儿童青少年和老年人两个群体，全方位科普近视、白内障、眼底病等眼病防治（控）知识，提高眼健康知晓度。

全国爱眼日

“睛”彩人生，关注“Eye”健康！

文 党委宣传部 梁越 学生记者 杜社昊 图 学生记者 陈诚 杜社昊 王沛莹 尹翊帆

那么爱眼日是什么时候开始确定的呢？

故事是这样开始的，1992 年 9 月 25 日的一天，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年 5 月 5 日为“全国爱眼日”。1993 年 5 月 5 日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从 1994 年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在 5 月 5 日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。

1996 年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等 12 个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年 6 月 6 日为“全国爱眼日”。



你是低头族吗？

高度信息化、电子化的现代社会，一个手机、一台电脑就可随时随地生活办公，手机、电脑、iPad、游戏机各种电子设备，无孔不入正在侵袭我们的日常生活。

进入大学的生活，同学们对手机更是爱不释手，互联网方便了人们的生活。但凡事都有利弊，一不注意就变成了‘低头族’。

眼睛干涩模糊、酸胀流泪、视疲劳状况频发，干眼增加，你的眼睛正在向你发出信号！可能你的眼睛健康出了问题，除了总是出镜背锅的电子产品，不良习惯的直接影响也不可忽视。

与其雾里看花感受“朦胧美”，不如现在开始养成良好习惯，让眼睛画质保持在线状态。

你多久没运动了？

国内外大量研究证实，自然光照适宜条件下，视网膜释放更多多巴胺，可以预防近视，在户外活动时，减少了近距离用眼，而是更多眺望远方和活动，使得眼球得到放松。

周末一到，阳光正好，还宅在宿舍的你，是时候行动起来。小球馆、棒垒球、篮球、足球、网球场，等你一起。

还记得曾经爱不释手的吉他，好友对弈在棋盘上捉对厮杀，念念不忘的那几本书吗？就趁现在，抬起头来，在方寸屏幕外，培养一众人兴趣爱好，感受文化生活的乐趣。

眼部日常保健
护眼的重点在于保持日常的保健，控制用眼节奏，避免过度用眼。饮食和眼健康息息相关，合理饮食不挑食不偏食，多吃高蛋白食物

蔬菜水果五谷杂粮，可以获取视网膜传递光线所需要的“视紫红质”，补充维生素 B 这一视觉神经的重要营养来源。秋季到了，菊花茶、枸杞茶、决明子、山楂茶都是不错的选择。

多眨眼 勤眨眼
每天勤眨眼，保持眼睛湿润清洁。平时在使用电脑、手机时，一旦集中精力工作，就很难停手，导致眼睛在不知不觉中负荷过度，出现红眼、流泪、干涩等刺激感。

做视线转移动作
适当的进行视线转移动作。长期眼疲劳容易导致视力模糊、注意力不集中、头痛、背部酸痛、肌肉痉挛等，如果得不到及时保养和调节，视力下降，甚至会引起结膜炎、青光眼、近视眼，还容易过早形成白内障。



给眼睛做个按摩吧

来自小学的共同记忆，伴着美妙音乐的课间眼保健操，现在少了班主任的监督，大家有多久没有认真做过了呢？不妨

休息时，给眼睛按个摩，食指、中指、无名指指端轻轻按压眼球，跟着我一起做眼保健操吧！



01 揉天应穴

以左右大拇指罗纹面接左右眉头下面的上眶角处。其他四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按揉面不要大。

02 挤按睛明穴

以左手或右手大拇指按鼻根部，先向下按，然后向上挤。



03 按揉四白穴

先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下颞骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。注意穴位不需移动，按揉面不要太大。

04 按太阳穴、轮刮眼眶

拳起四指，以左右大拇指罗纹面接住太阳穴，以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶上下一圈，上侧从眉头开始，到眉梢为止，下面从内眼角起至外眼角止，先上后下，轮刮上下一圈。



尽量选择有效护眼产品，如防蓝光眼镜、防辐射眼镜、防紫外线眼镜。
尽量不要裸眼直视强光源。
海边、雪场等强紫外线环境，注意佩戴防晒眼镜。
做到眼妆卸妆彻底，保持化妆品清洁，注意化妆性眼病。
每天戴隐形眼镜不超过8小时，午睡尽量摘掉隐形眼镜，长时间用眼建议选择框架眼镜。