

每5个人里就有1个 干眼渐成流行病？

过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因



6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到，近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代，干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年，山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现，来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5，现在基本占到1/3甚至是一半，原来以中老年患者为主，现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说，“无论从患者数量还是人群来说，干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊，以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大，而且是不断增加的，挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到，中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出，我国干眼的发病率大约在21%至30%，即至

少每5个人里就会有1个患病，此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据，但多位业内人士表示，当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下，我们的眼球角膜表面覆盖着一层泪膜，泪膜有三层结构，从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层，它们共同保证泪膜在眼表的稳定性，对眼表起到湿润、保护作用。当各种各样的原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时，失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤，并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状，这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解，重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受：“在外人眼里这是个跟

感冒、发烧差不多的小病，甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重，后来甚至出现怕光、流泪，一看电脑、手机眼睛就疼，点眼药也无法缓解，严重影响正常生活。”

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到，引发干眼的原因有很多，空气污染、气候干燥等环境因素，糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响，近视角膜手术、白内障手术，过敏，心情焦虑紧张等，都可能会造成干眼。其中，过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及，一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭，一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时以上，这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉

普瑞眼科医院主任医师沈政伟说，人在注视屏幕时往往注意力高度集中，眨眼次数减少，眼表暴露增多，泪液蒸发过快，造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用，也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出，一些年轻人习惯戴隐形眼镜、一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”，还有孩子为矫正近视戴的“OK镜”，在医学上都属于角膜接触镜，长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动，破坏眼表微环境，导致炎症，引发泪液改变造成干眼。此外，隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂，长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美，也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示，像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底，容易遮挡到睑板腺的开口，使睑板腺分泌更加不畅通，影响到泪膜造成干眼；而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术，

可能会影响到眼睑的闭合，带来泪液动力学的改变，加大干眼的风险。

干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示，干眼分为不同的类型，治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”，泪液中水分缺乏，就补充人工泪液，黏蛋白缺乏可以使用相应药物，睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中，一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带，频繁使用，短时间内可以缓解眼部干涩，但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出，一些眼药水并不对症，很多眼药水还含有防腐剂，长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用，但一些人以为温度越高、持续时间越久，效果越好，

甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒，温度过高可能会造成表皮损伤，加重局部炎症，因此热敷温度要适宜，热敷时间最好不要超过15分钟，眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说，通常干眼患者的不适症状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善，患者和家属无须过于焦虑，“最重要的还是正确理解干眼，并在日常生活中注意用眼习惯，干眼的防治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒，要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠，少戴隐形眼镜、多去户外活动，尤为重要的是，在使用电子产品时要注意眨眼，保证每分钟眨10次-15次，每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。

(据新华社)

透视科普“网红”现象

教授院士纷纷破圈 吸引百万粉丝

击量高，且与网民互动热烈，常常引来大量点赞、留言，评论区里更有很多人不停地刨根问底。

《2022 抖音知识数据报告》显示，抖音知识类内容呈持续增长态势，知识类作品发布数量增长35.4%。截至2022年10月，抖音万粉知识创作者数量超50万，同比增长69.6%，其中科普类创作者数量增长达80.4%，认证的教授数量有近400位，涵盖医学、物理学、经济学等多个领域。

集体走红的“流量密码”

不少科普“网红”表示，踏入互联网的目的是激发年轻一代的科学兴趣。同济大学退休教授、在抖音拥有逾470万粉丝的科普“网红”吴於人表示：“我们和科学打一辈子交道了，有责任让孩子们感受到科学的趣味，激发他们的好奇心和创造力。”

清华大学教授陈昌凤等专家认为，科普“网红”集体走红并非偶然，背后包含社会需求增加、传播渠道更迭、内容形式创新等多重原因。

——科学素养提高、受众

群体增加。

《全民科学素质行动规划纲要(2021—2035年)》提出，2025年，我国公民具备科学素质的比例将超过15%。随着中国接受高等教育群体迅速增加，在“90后”“00后”集聚的社交媒体上，知识需求带动一大波新流量。比如，此前一些科普“网红”多角度解读热点话题“量子纠缠”，引发年轻观众频频在线“催更”。

——网络教育和信息打假等需求激增。

中国传媒大学教授刘昶表示，作为移动互联网的“原住民”，青少年通过加深对非体系化知识的理解，也有效提升了线下深度学习的意愿。“为什么年轻人爱上用B站学习”的话题，一度引发热烈讨论。此外，互联网中不乏打着科学旗号的虚假信息，一些人受过严格学术训练的专业人士通过鞭辟入里的讲解，引导公众去伪存真，真实了解前沿新知，因而备受欢迎。

——传播方式提升科普效果。

陈昌凤认为，短视频科普走红，部分原因在于用户能以极低时间、空间、经济成本学到不同类型知识。中国科普研究所副研究员王大鹏表示，短视频互动性强，摆脱了传统科普的单向传授模式，增强了受众的参与感。同时，短视频平台可通过技

术手段帮助受众区分科普价值，精准推送给有需求的用户，让科普内容更易被广泛接受。

——内容创新是核心竞争力。

科普短视频走红离不开精心创作的内容。许多科普作者善于捕捉社会热点，在回应公众关切同时提炼科学知识，创作视角也较为平民化。受访人士表示，科普短视频走红与作者的个性化风格密不可分。“把科学知识巧妙融入好玩的段子里更易被人们接受。”外科医生、科普“网红”程才说。“要像聊天一样传播知识，讲的内容要使对方产生兴趣、听得下去。”科普“网红”补艾松说。

助力科学家承担新时代社会责任

高质量科普有助于培育科技创新人才。中国科学院院士陈凯先指出，科学家要让社会公众更加理解和支持科学，肩负着向社会更好传播科学知识的责任。

《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》明确提出，要“充分利用信息技术，深入推进科普信息化发展，大力发展线上科普”。《全民科学素质行动规划纲要(2021—2035年)》也明确提出，以深化科普供给侧改革为重点，大力开发短视频等多种形式的科普作品，实现科普内容多渠道全

媒体传播。

受访专家表示，科普工作是科学家的社会责任之一。目前，一些科技工作者仍存在一定认识误区，认为科普是“小儿科”，对参与科普活动有较多顾虑，也欠缺以通俗易懂视听语言表达的能力。

科普“网红”李永乐表示，应进一步健全完善人才评价体系，切实增强科普工作者的职业荣誉感，激励更多青年科技工作者投身科普事业。

在市场迅猛发展的同时，一些业内人士也指出，科普短视频领域存在专业化不足、同质化严重、商业化过度等问题。如有科普博主发布“高铁上的蚊子为何不会被甩到车尾”的短视频，其结论被物理学专家“打脸”；还有科普视频作者假冒专家贩卖焦虑，甚至推销劣质产品。

业内专家表示，科普短视频创作、发布应建立完善审核把关机制，对于内容、形式、导向等做好审查把关。相关职能部门也应定期开展专项整治行动，治理“伪科学”乱象。

此外，有专家指出，科普短视频作为一种“知识快餐”，无法取代系统化的专业学习。应更好促进线上科普与线下专业教学的有机结合，让年轻观众不仅喜爱科普“网红”，更因此爱上科学，进而充满热情投身科技创新。

(据新华社)



用大铁锅演示中国天眼原理，带孩子们用塑料瓶造“火箭”冲上百米高空……近年来，越来越多科普短视频成为网络爆款，不少专家、教授、院士拥有百万粉丝，高端、艰深的科学知识以通俗、有趣的面貌进入公众视野。

科普“网红”吸引百万粉丝

手握一根塑料管，轻松地“驱赶”一束塑料丝，塑料丝神奇地飘浮起来，如同一只章鱼在空中游走。这是令退休物理教师唐守平走红网络的一段短视频。作为科普“网红”，唐守平在抖音平台拥有近百万粉丝，先后发布300多个科普视频，多条短视频播放量达2000多万次。

“商品名叫七彩神仙，正式名叫盘丽鱼属，长得跟个盘子似的……”这条幽默的

生物鉴定视频播放量超460万，制作者为B站的“无穷小亮的科普日常”。在B站上，以“实时讲解+原创动画短片+专家出镜解说”为特点的大量科普短视频播放量很高，一批科普从业者也由此“出圈”走红。

在此之前，人们对“网红”的印象标签主要为“颜值漂亮”“善于带货”。而时下，不少短视频平台推出的科普“网红”，不以貌取胜，以传播知识为目的，也同样吸引大量粉丝。

他们或是退休的教授、院士，或是在医卫、自然、考古等领域颇有心得的专业人士，又或是专门从事科普教育的知识达人，粉丝量从几十万到数千不等。他们的视频不仅点

* 田轩宝丢失房产证，号码为：麟游县房权证九成宫镇字第肆佰零壹号。

* 杨海妮丢失宝鸡三迪房地产开发有限公司

收款收据一张，号码为：03463441。

* 唐山润华房地产开发有限公司岐山分公司丢失商品房买卖合同各两份，号码分别为：

YS00000703、YS00000705。

* 王薇丢失收款收据一张，号码为：0000920。

挂失

以下证件遗失，现声明作废。