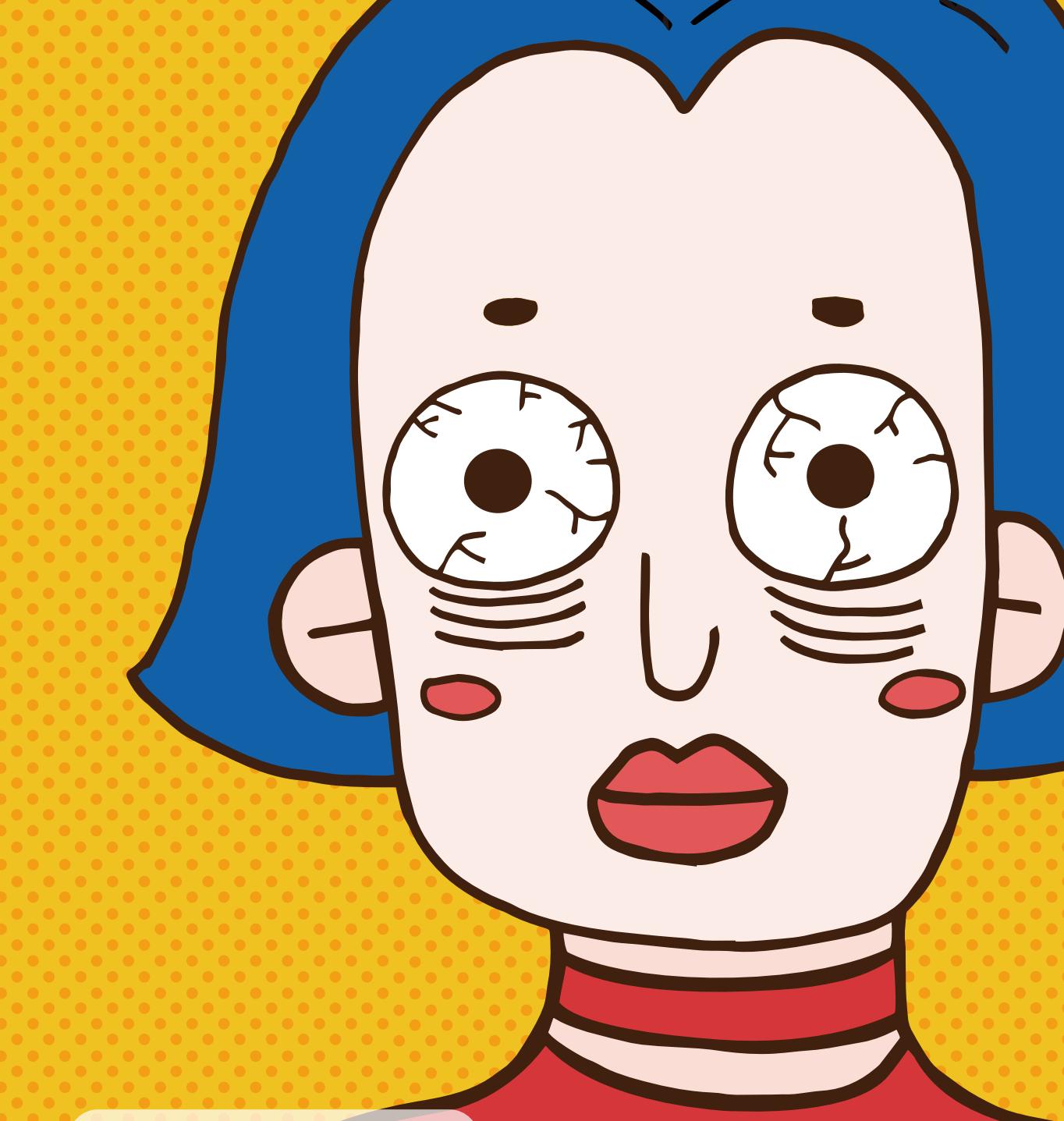




02

设计师的通病

干眼症



● 干眼症简介

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适和（或）眼表组织病变特征的多种疾病的总称。又称角结膜干燥症。



痛苦等级



牵连状况



治疗难度



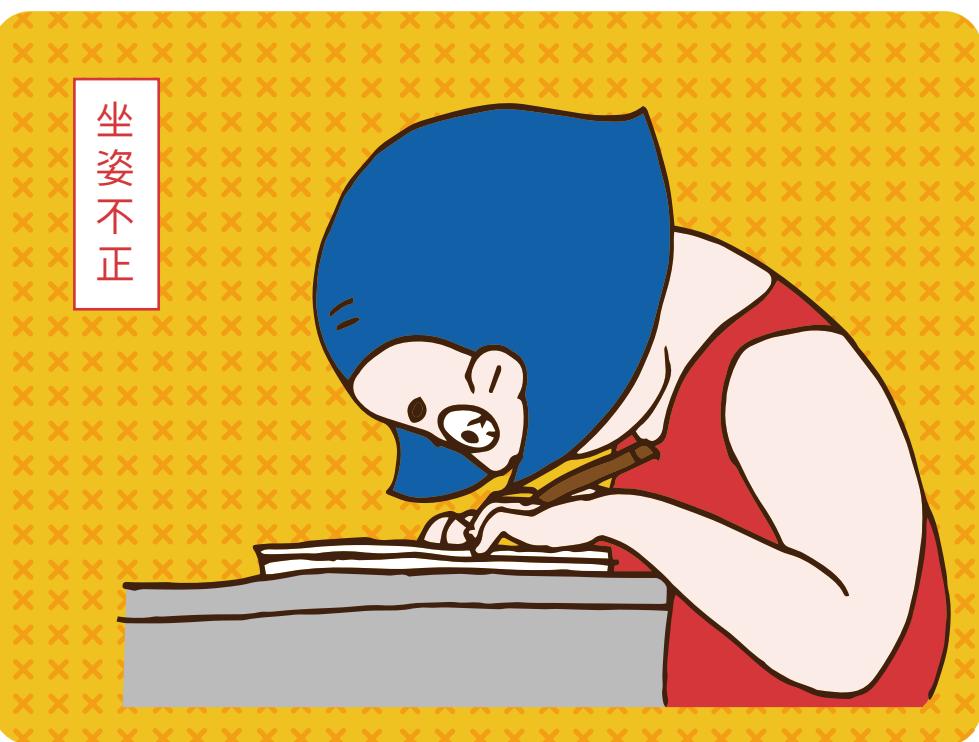
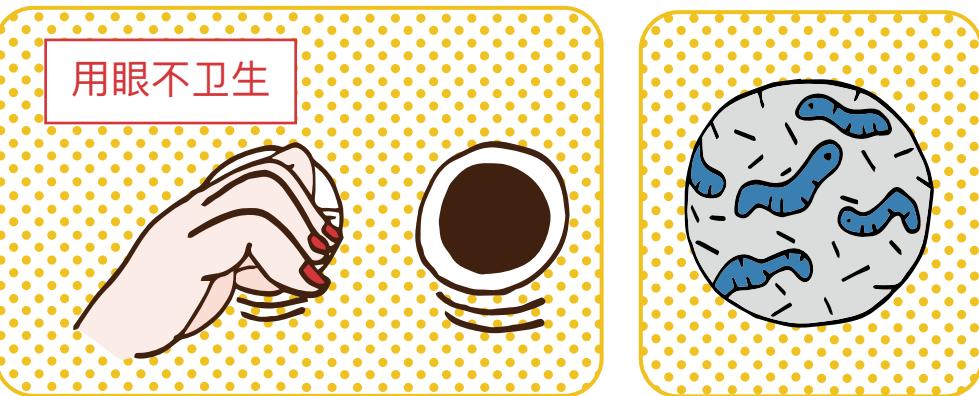
麻烦程度



心理压力



02 诱因



03 并发症

失明



● 眼睛对于我们是如此重要的，然而干眼病如果没能得到及时有效的处理，引发的并发症会导致我们失明。

感冒



● 流行性感冒，表现为眼部肿胀、疼痛、流泪不适、梗阻感。

流行性腮腺炎



● 流行性腮腺炎常见的呼吸道传染病，由腮腺炎病毒所引起。腮腺的非化脓性肿胀疼痛为突出的病征，病毒可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心、关节等几乎所有的器官。因此，常可引起脑膜脑炎、睾丸炎、胰腺炎、乳腺炎、卵巢炎等症状。

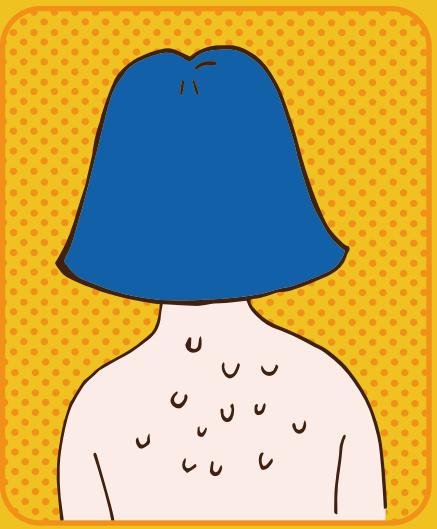
急性泪腺炎



急性泪腺炎

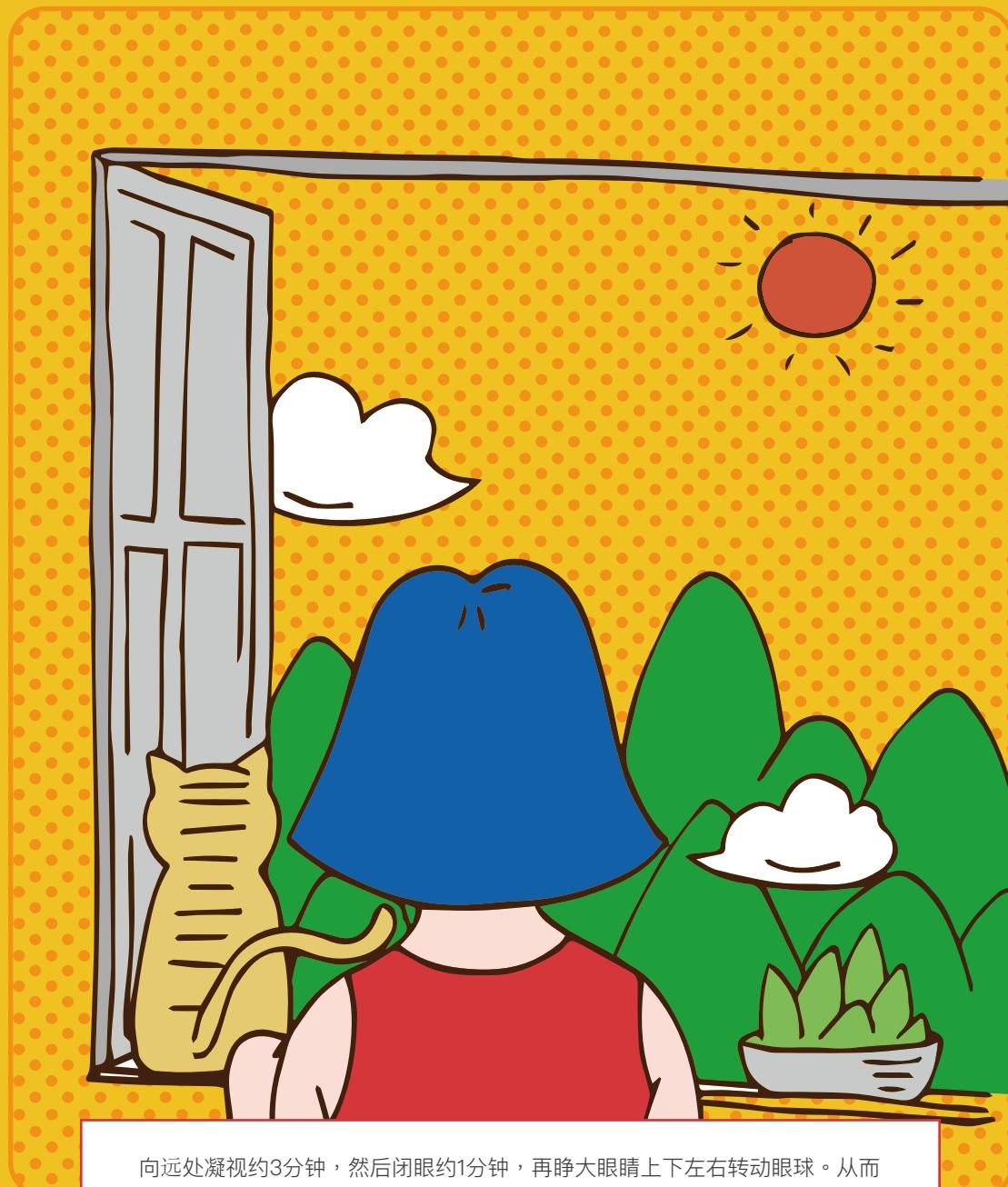
● 急性泪腺炎并不常见，由于感染或特发性炎症使泪腺出现急性红肿、增大等。泪腺感染引起者少见，发病率为1/100万，多为单侧发病，多见于小儿。

致麻疹



● 致麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，传染性极强，多见于儿童。其临床特征为发热、流鼻涕、咳嗽、眼结合膜炎，出现特殊的科氏斑(又称麻疹黏膜斑)和广泛的皮肤斑丘疹。麻疹一般康复顺利，但也可引起严重并发症。

远眺



向远处凝视约3分钟，然后闭眼约1分钟，再睁大眼睛上下左右转动眼球。从而调节眼神经功能，使调节眼睛晶状体的肌肉得到休息，对保持良好的视力起帮助作用，有条件远望绿色的树、草和农作物更好。

Part4 干眼症——治疗方法

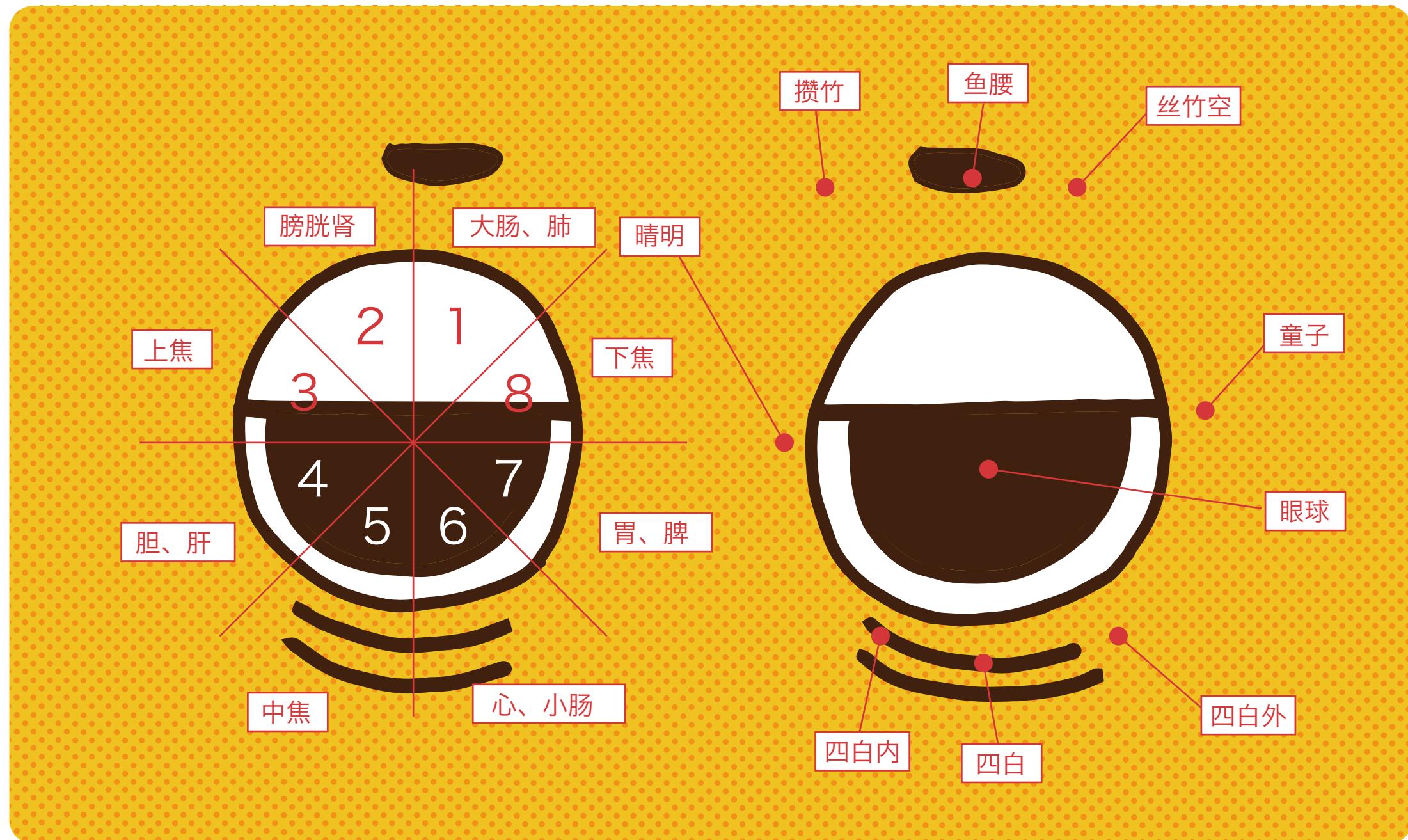
04 治疗方法



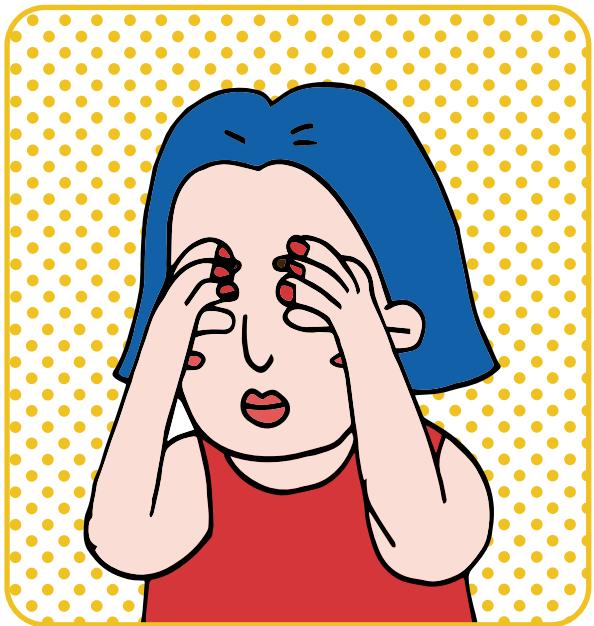
百合红枣粥。将百合、山药、薏仁、红枣洗净，共同煮粥食用。百合滋阴降火、山药滋肾润肺、薏仁利湿健脾、清热排脓、红枣素有天然维生素丸之称，富含维生素C和维生素A。此粥不但防治干眼效果好，而且还用于明目。



05 眼部穴位图

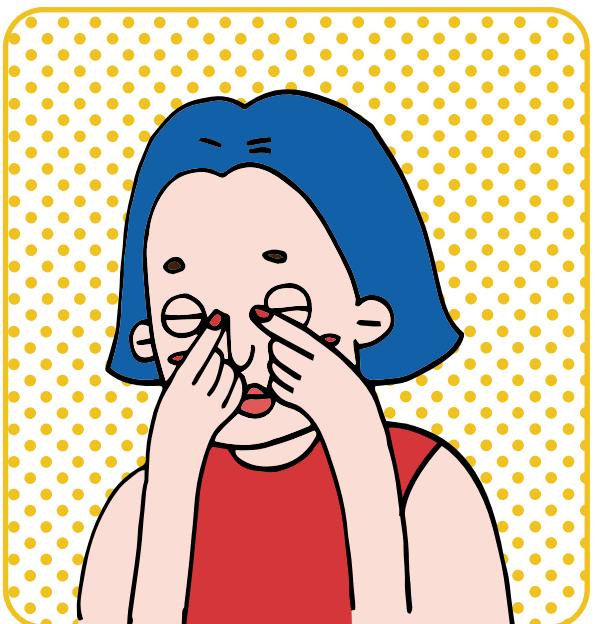


06 眼保健操



探天应穴

- 用双手大拇指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松，指尖抵在前额上。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



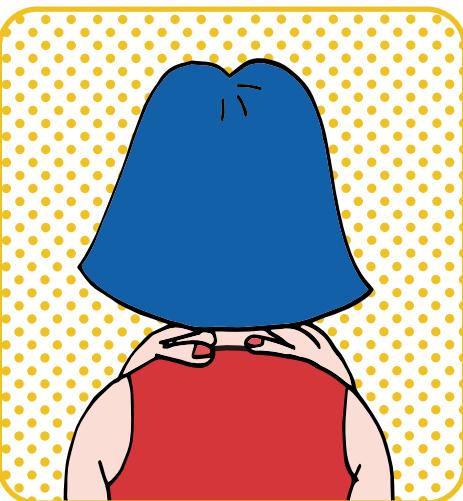
挤压睛明穴

- 用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地上下按压穴位，每拍一次，做四个八拍。



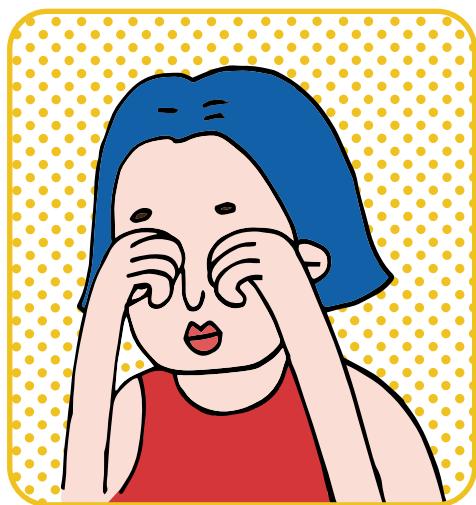
按太阳穴、轮刮眼眶

- 拳起四指，以左右大拇指罗纹面按住太阳穴，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，轮刮上一下圈。



揉四白穴

- 先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下腭骨凹陷处，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。



按揉风池穴

- 用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。