

搜索你感兴趣的内容...

提问

注册知乎

登录

首页

话题

发现

推荐

眼睛

保健

眼药水

希望缓解眼睛干涩症状，什么眼药水最好？

14 条评论

分享


124 个回答

默认排序

▲

1199

邓明华， MSRA Intern/SYSU/Programmer/Comic fan



1199 人赞同

▼

强烈不推荐长期使用 **Santen FX**！

和前面的几位答题者一样，我以前也是**Santen FX**的忠实粉丝，这玩意用了之后确实感觉非常的爽，特别是滴完之后一打开眼睛感觉浑身都凉得不行，红血丝也不见踪影。以至于有一段时间每次刷完题、打完游戏之后都要用几滴——直到我在**Quora**上看到一个眼科医生的回答！

Santen FX或者其他宣称能够“GET THE RED OUT”的眼药水都含有奈甲挫林(**naphazoline**)或者类似的成分，它是一种抗眼部充血剂，通过使眼睛里面的血管收缩来让他们看起来变白。但是这是一种治标不治本的方式，这类眼药水并不能真正解决眼部干涩的问题，你的眼睛血丝只是看起来变白了。

列出这位医生推荐的一些品牌的眼药水供大家参考，但大多数都是北美的牌子，似乎不那么容易在药店买到，可以考虑在淘宝购入，我自己尝试了**Refresh Tears**感觉非常好~

- Systane Ultra**
- Blink Tears**
- Refresh Tears**

（有眼部过敏症状的请遵照医嘱选购）

更新：
refresh tears是有防腐剂的版本
refresh plus是不含防腐剂的版本
感谢评论提醒

编辑于 2015-08-06

109 条评论

感谢

分享

收藏

• 没有帮助

• 举报

• 作者保留权利

ai z， 设计师



246 人赞同

现在排名靠前的几个回答还都不错了。

在北京上海欧洲看过好多眼科专家的干眼症患者无力的答~：

小支装的人工泪液，是可以被用来日常使用，缓解眼睛干涩症状的安全选择。
绝大多数瓶装眼药水最好都不要在没有咨询医生的情况下日常使用。

我推荐成分为聚乙二醇的一种人工泪液，搜索“思然”或者“Systane”。
其他成分的人工泪液只要是小支装的，也都可以。
我手头的思然用完了，现在在用一种日本产的和一种法国产的。成分不同，效果类似。



双眼保持湿润可以降低降低感染的风险。最好的保持眼睛湿润的，是眼泪。人工泪液和泪液性质接近，对眼睛刺激小。

我双眼泪液分泌实验值均为0mm（正常值为>=10），需要每天使用人工泪液。对于一般干眼症，日常使用人工泪液玻璃酸钠，很多人在回答里也提到了。比较严重的如我，医生推荐我使用聚乙二醇。相较于玻璃酸钠，聚乙二醇所形成的液体膜维持时间更长。

而目前几乎所有瓶装滴眼液，都含有防腐成分。如果经常使用，虽然可以缓解眼睛干涩症状，但是会增加感染的风险。所以不管选用哪种成分的滴眼液，如果是每天使用，最好用那种0.5mm左右一支的小包装滴眼液，并且每一支当天不能用完的话需要丢弃。
刚才又稍微查了一下，好像海露 **Hycosan** 真的是不含防腐剂的。这个滴眼液还有一个好处，每次按压阀门滴出的液滴大小一致，比较小，既避免了一大滴药水滴下来会流出来，也使得一瓶使用时间更久，更经济。
缺点是瓶身比较大，瓶子 自行车把手差不多。对便携要求不高的话，是个不错的选择。



其实，如果没有干眼症状，通常不用经常性地使用滴眼液，而是要经常有意识地眨眼。

补充另外一类滴眼液：眼用凝胶。成分类似，但是性状为凝胶状，适合睡前使用，可以缓解早上起床之后感觉眼睛干涩或者有很多分（yan）泌（shi）物的症状。这种凝胶持续有效时间较长，但是使用后几分钟眼睛上会蒙了层东西，视力会模糊一会，千万别用完后立刻开车什么的。

大包装的有博士伦出的卡波姆滴眼液，但是应该也含有防腐成分，而且一管很难短时间用完。但是一天只用一次的话，也许，还好吧，我不清楚。



不过好在这种凝胶也有小支装的了，但恐怕国内很难买到。比如这种：

Viscotears



@邓明华的答案里面提到的几种应该都是人工泪液，要比各种含清凉成分的好得多。不过这个答案说的还是瓶装，我还是不推荐。

Systane Ultra就是思然，0.7ml*30支在意大利卖21欧，香港100港币上下。**Refresh Tears**可能和上面照片里法国卖那种差不多，在价钱是思然的五分之一，没有思然效用持久，但日常用更划算。

突然有个想法，不知有没有知友可以帮助分析下对错：

会不会使用合适的滴眼液就像使用护肤品一样，即使眼睛没有问题，也是有好处的？

编辑于 2014-10-26 72 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ vivealex

25

25 人赞同

▼ 法国Théa出的人工泪液，用于缓解眼睛干涩，很温和，没有防腐剂，独立小支包装，每次一只，方便卫生。





编辑于 2014-02-13 18 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 知乎用户
174 174 人赞同



- ▼ 自打做完手术，眼睛就一直发干，用过N种眼药之后，方知最原始的方法才是最无害的。
一杯热水，把眼睛正对着瓶口呆一会儿，OK了！
纯天然水蒸汽，没有依赖性，没有伤害，没有蛀牙！

发布于 2014-02-13 35 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

- ▲ **Cheng Chen**， 金融衍生品审计
97 人赞同



- ▼ 作为一个曾经严重干眼症患者，现在已经让干眼症处于可以manage的程度了，必须回答这个问题！

回答以前贴一个百度百科关于干眼症的介绍，很详细，干眼症的原因有不同，处理方式应该是不同的。 [角结膜干燥症_互动百科](#)

首先声明我介绍的完全是自己的症状，我学到的有限的知识都是从我的眼科医生那里得知的。

我的干眼症大概是从2011年开始的，眼睛发炎过几次以后就容易干涩。研究生毕业以后做的审计工作，长时间面对电脑眼睛的状况越来越糟糕。到后来，大概去年10月的时候已经到了完全不能在空调房待着，看电脑的程度，一看就头疼，心情烦躁，对生活工作的影响非常的大。

我一直都在滴眼药水，用的是**systane ultra**，就我接触过的药剂师和眼科医生都说用这个就差不多是最好的了。但是在干眼症逐渐发展的时候，滴眼药水是完全没有用的，可能缓解一两分钟就马上干了。

我后来意外去了一个眼科诊所，医生很仔细的检查以后告诉我，他认为我的干眼症是缺乏眼睑分泌的油脂造成的。所以就算眼睛制造了眼泪，也很快挥发。我当时的眼泪只能在眼睛上待大概**4，5秒**，所以我每**4，5秒**就要眨一次眼睛，而正常人要大概十秒到十五秒才会眨一次，。他告诉我他的眼睑分泌油脂的腺看起来非常堵塞，就像一个个小暗疮。他给我介绍了一个的疗法。就是带上一种加热的眼镜，闭上眼睛大概**10分钟**，那么堵塞分泌腺的油脂就会融化，然后他用手挤压眼睑促进堵塞的油脂分泌出来。当分泌腺畅通以后问题自然就解决了。这个眼镜看起来是这样的。

医生同时建议我

- 少化妆，特别是眼线不要化到睫毛根处，卸妆要彻底。
- 多吃西兰花（原因忘记了。。。）

- 吃鱼油和亚麻仁油。
- 每天热敷两次，早上一次，晚上睡觉前一次，每次大概五分钟，热敷以后自己挤压眼睑，保持分泌腺的畅通。不要害怕温度过高，医生说眼睛可以承受的温度还是挺高的，只要热敷的时候闭着眼睛就行了。我个人的感受是让毛巾尽量多接触眼睑，效果更好。
- 睡觉前不要玩手机。。。。中枪啊
- 保持一天几次眼药的频率，同时晚上睡觉的时候用润眼胶。眼胶挥发慢，可以让眼睛整晚保持湿润，我用是GenTeal（见下图，在澳洲很容易买到）

经过大概三个多月的治疗，我现在已经基本正常了，每个周末还可以戴隐形眼镜出去派对，哈哈。我之前大概每两个星期去医生那做一次治疗，因为就算是一次通了还是很容易堵塞。经过几次治疗和自己的养护，堵塞情况已经基本没有了。只要每天做好护理，生活工作完全正常。

希望对题主有用！早日康复。

发布于 2014-02-22 35 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲
311

陈圆， 个人介绍神马的最无聊了~

311 人赞同



海露，德国生产，适用于长期使用电脑的干眼症患者。

效果上，他和普通的玻璃酸钠滴眼液没什么太大的区别。但是好的人工泪液都很贵的有木有！！！因为不含防腐剂，两周最多一个月之内一定要用完的好不好！就算是小支包装的那种人工泪液，一次用完一支也好浪费！！

而即便是含防腐剂的泪液，也不能长期使用，容易造成依赖，失去眼部的自有基本功能，最好只在需要的时候才被使用，当你打开一瓶价值上百的眼药水后，被告知几周内必须用完真的很心疼！

海露的好处就在于他的特殊构造，保证了不含防腐剂和长保质期（保持瓶口不接触外物，保质长达半年以上）的有效兼得。。。。

再也不用隔几周就得花几十块钱买眼药水了。。。。。

ps.上海仁济医院有售，而且在医保范围内哦！

编辑于 2014-08-28 67 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 知乎用户

26 人赞同

▼ 作为一个截止到一年半前用过不下30+款日本各种滴眼液的人来回答：不要动不动就用滴眼液是最好的！不是越刺激越清凉就越好的！

早几年得过急性结膜炎，好了之后眼睛就特别容易干，容易累，然后就走上了尝试各种眼药水的归路。

你们知道感官上觉得好用的一瓶眼药水里面有多少防腐剂多少唑啉类成分吗！

你们知道有的眼药水越用越干，越用越频繁吗，不用眼睛很容易累睁不开吗！

如果一定要用，最好是偏向人工泪液的（也不能太经常），而且一定要买一次性包装的，滴一次拆一支。

如果只是眼睛累，不要执着于眼药水了，治标不治本，尽量健康用眼比滴眼药水好太多了。

附带后来眼睛好了才看到的一篇帖子：[角膜护理贴—关于眼药水\(8楼新加\)](#)护肤-onlylady论坛

另外，楼上有人推荐的sentan，之前在亚马逊买过，前几天收到亚马逊发来的warning notice，说里面的成分需注意。

编辑于 2014-02-13 10 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 二初， 癩痢一枚

100 人赞同

▼ 我要开始讲故事了～

去年端午三天假期在宿舍几乎一整天都在床上玩手机，然后就开始眼睛干、涩、疼，更有时候不能被风吹日晒，风一吹就感觉眼睛里的液体秒干！！哗哗的灌风！黑暗里不能看手机屏幕，刺眼的疼。

网上查阅大量信息，怀疑干眼症（症状几乎全部符合！！！而且这病是慢性病几乎无法医治，就算一段时间好了之后还会反反复复，更有甚者会导致失明...我当时真真的被吓到了好吗！！！感觉我心灵的窗户从此就要别我而去了那个悔恨那个焦虑那个.....(╯^╰)ゞ）遂去医院检查，检查结果除了近视没有任何问题，医生很坚定得说就是平时用眼过度了，开了两瓶眼药水。不得不说那个包装从外到里都觉得很渣，但毕竟是正儿八

经的眼科医院啊，总不该是假的吧，试了一下，但还是不放心，把两瓶都扔了。

然后开始万能的某宝，代购santen fx（5度，最凉）和一个消炎的黄色液体的眼药（也是日产，0度，最温和），不得不说真的好用，看书啊看手机啊酸涩来一滴立刻舒服好多...真是不想吐槽国内的眼药水，或者是我没买到好用放心的??

因为某宝眼药水还在路上，而我又眼睛难受到不能忍（用过舍友的，在网上翻资料的时候看到眼药水最好不要混用，容易感染细菌什么的）so去药店买眼药水，还拿了个最好的，但是那个包装神马简直和医院开的没什么两样，直接扔了。

这里想插一句，一分价钱一分货!!! 看不同药水价格和产品质量就知道了...但要找靠谱代购。

刚才看到羽山中田也推荐santen fx，评论里有人说有防腐剂，这个之前确实没注意，大家买的时候还是多了解为好，毕竟是亲自用的东西。还有隐形眼镜，能不戴就不戴，伤角膜，不注意卫生也会造成细菌感染发炎云云，反正我是做不到，但是我只在某些情况才带，比如看3D电影啊打台球啊什么的...

嗯讲完了但这个故事貌似实在不怎么有趣哈（; ′_ゝ′）

——我是华丽丽的分割线——

以上废话那么多

其！实！我！想！说！的！是！

（请跳过此段）

任何眼药水都不会是对眼睛最好的，去年那次实在是严重到不得已才用也是第一次用，小时候看过一篇文章说眼药水是福尔马林泡标本.....一直很排斥，不敢用。

充！足！的！睡！眠！才！是！王！道！

醒！来！之！后！你！不！觉！得！整！个！世！界！都！美！好！了！吗！

第一次答题，手机码字竟然码了53分钟，不要说我太弱好吗！本来眼睛都疼了准备睡了，只恨放下手机那一刻又见知乎，触屏手机就是这点不好...

啊，1:00了，回答中错别字什么的请见谅，绝对不能再说更多，为了心灵的窗户，晚安~

发布于 2014-02-11 48 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

匿名用户

49 人赞同

不邀自来!!! 先 @丁若水 大婶 @赵世奇 大叔以示回归。

看到知友在大加推广某种高端眼药水，瞬间气不打一处来。

眼睛是心灵的窗户嘛！

怎能如此随意往自家的窗户上乱涂乱抹???!!!

=====

以下是正文：

我们的眼球表面（也就是窗户）上覆盖着一层泪膜（也就是保护膜），这层泪膜呢一般由脂质、黏蛋白、水分组成。脂质嘛，就是相当于我们通常所说的油啦，主要是防止水分蒸发作用；黏蛋白你可以想象成海绵，主要维持眼表的湿润环境；而水分嘛，就不用多说啦，各种神奇的反应就靠它啦。

这三种主要的成分缺了其中的一种，眼表暴露的直接暴露在空气下的机会增多，所受到的刺激从而引发炎症反应的几率增大，眼睛就会感觉到很干、很痒（北方的冬天不擦点保湿霜看看你的皮肤就知道了喵），有时还会很痛。（因为我们的眼表的神经很敏感哦，也有利于提醒你工作之余别忘了休息休息哦）

剩下的一些知识例如眼球的血液供应系统啦、神经分布及传导啦、各种坑爹的生理生化知识只有我们苦逼的医学生才花上几十年去琢磨，有兴趣可以私下探讨。

有时候看电脑撸多了（比如下i_i）、熬夜考试看书看成狗了（比如下i_i），照照镜子眼睛红得跟兔子一样（中医的肝火上阳那么高深的学问我们在这里就不讨论啦），又红、又辣，神马畏光流泪各种难受。咋办咧，就第一时间想到润X滴眼液咯。

=====

咳咳，扯了半天，这才说道重点。严肃严肃！

下列列举几种眼药水中常见成分的作用，以咨广大知友参考：

- 1.珍珠液、冰片：中医认为，珍珠有明目去翳和增视的作用，冰片有清热通窍、消肿止痛的作用；
- 2.维生素B6：外用可改善局部神经功能并减轻炎症反应；
- 3.牛磺酸：是一种特殊的氨基酸，主要起营养作用；
- 4.盐酸萘甲唑啉、甲基硫酸新斯的明：可以直接刺激血管上的受体而引起血管收缩，从而减轻炎症所致的充血和水肿；
- 5.甘草酸二钾：能阻止组胺的释放，有抗炎、抗过敏、保湿等作用；
- 6.马来酸氯苯那敏：就是扑尔敏，临床主要用于皮肤黏膜的过敏性疾病；
- 7.氯霉素：是一种抗细菌和沙眼药物。

.....以上源于自百度+书籍编辑，欢迎继续补充。

=====

所以嘛，有清凉效果的可以看作类似于降温的物理作用（我们扭伤的时候先用冷敷<减轻渗出>后用热敷<改善血液循环、促进修复>），网上说的用双手对掌擦热敷眼就相当于热敷的效果咯。

Santen FX的成分，嗯，补充一下，既然说到Naphazoline，这种一般在耳鼻喉科用得更多，拟肾上腺素类药物嘛，神马 α 受体激动作用广大人民群众直接无视啦，直接作用就是暂时性地收缩血管，减少渗出，（然后呢？？？然后呢？？？也就没有然后了，根本性问题也就没有得到解决，就好像饮鸩止渴！！！关键语句：抑制正常的修复作用）一般不推荐超过一个星期的使用，眼结膜的充血、炎症反应其实就是一个机体自身调节、修复、保护的机制，我们需要做的是提供自身机体修复所需要的各种条件（缺营养成分的就补充，不缺的就适当热敷）就好啦。

个人并不建议没事用啥眼药水，毕竟再好的眼药水也远远达不到原装泪液的效果，而各种杂七杂八的组分对眼睛的刺激性比修复作用还要大得多。没事的话闭闭眼，睡睡觉多好，既能打发时间，又能减少烦恼。

应急使用个人推荐的是人工泪液+局部冷敷（比较接近我们的眼泪成分，相似相容原理嘛）。

含有硫酸软骨素、玻璃酸钠之类的药水也可以辅助使用。

如果是土豪（我们做盆友好嘛？！），可以在医生的指导下，使用重组人表皮生长因子滴眼液（同行的叔叔阿姨大哥大姐们会很欢迎滴），不过坑爹的是，这货是处方药（也就是包装盒上木有OTC的标志啦）需要4℃冷藏保存，开瓶使用日期仅有7天，而软妹币嘛。。。哈哈

=====

嗯，先更新到这里。

编辑于 2014-02-13 12 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

贺半仙，博学多情，万喜临盆

6

6 人赞同

多流眼泪最好，杀菌，润滑，纯天然，样样行。



最重要的是，不会有副作用。

流眼泪是很好的保健方法

发布于 2014-02-11 9 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ Katherine，打倒一切矫情分子



31

31 人赞同

▼ 作为一名眼科护士，看了楼上众多答案，没见过的不敢妄加评论，不过有一点可以确定，不要擅自乱用抗生素。比如楼上提过的托百士，就是妥布霉素，经常用来抗感染哒，没事不要乱滴哦～

如果眼睛有不适症状，请先判断：1.近期是否有分泌物（眼屎）增多的情况；2.结膜（白眼球和眼睑）是否有充血（发红）。如有以上两种情况，身为护士只能告诉你怀疑有炎症出现，请找医生进行进一步诊治。

如果有炎症出现，医生才会让病人使用左氧氟沙星（小孩子不能用）、妥布霉素、普拉洛芬之类的药物。

之前有回答说托百士点了很舒服的，其实大部分眼药水点进去都挺舒服的...

造成眼睛干涩的原因有很多，说深了我也不懂就不献丑了，不过建议大家到正规医院进行诊治，从根本上解决问题。单纯的对症治疗只能暂时缓解症状，甚至造成原发疾病的加重。

废话说了一堆，终于到正题了。

单纯缓解眼睛干涩，人工泪液足可以，楼上众多高端货我是没有见过，大家可以去当地眼科医院问一问有没有类似的院内制剂，应该会很便宜，几块钱一支，5ml左右吧，能用很久。

不过这种东西真心劝大家不要总点，会产生依赖的。正在刷知乎的各位，请合理、健康用眼哦～

发布于 2014-02-22 3 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 知乎用户，酒店管理入门



207

207 人赞同

▼ 27/02更新

A.首先感谢 @梁边妖 大牛的点赞，我估计这个答案赞同的人有一半是你的粉丝吧。

B.托吡卡胺滴眼液是处方药，具体是否适合使用以及用量请遵医嘱！

C.最后一款的洗眼液，我查了一下成分，13%的金缕梅蒸馏液以及含有十万分之五的苯扎氯铵（抑菌剂）硼酸硼砂和甘油。

下面这个链接里Dr. John Emsley对每一样成分的作用都进行了清楚地说明

[What's inside Optrex Eye Wash \(Wired UK\)](#)

至于有知友说上面那个蓝盖子会被污染，我只能说‘请看说明书’，上面清楚地写着使用前在开水中清洁。说明书上推荐用量每日三次，开启后三个月需要丢弃。

.....

本人近视十年以上，十年中大概用了市面上大半的滴眼液，来说说我的一点心得，并介绍几款我自己用过的产品供大家参考。

首先不建议频繁多次的使用滴眼液

第一，众所周知，滴眼液中基本都含有抑菌剂（防腐剂：苯扎氯胺、三氯叔丁醇，苯扎溴铵，山梨酸钾等），这玩意大量使用对眼睛的伤害不是一点点，而且就算是有抑菌剂，每瓶滴眼液大概用一个月左右就可以扔了，不要为了省钱就一直滴那用不完的半瓶，等眼睛发炎了就晚了。

第二，频繁使用滴眼液会抑制泪腺分泌眼泪，滴眼液基本上算是人工眼泪，是眼泪的替代品，请分清主次关系，眼睛不舒服，最重要的还是让眼睛休息。

当然在你一天对着电脑，或者加班到半夜，滴眼液就能体现到及时雨的作用了

下面介绍几款现在全国基本都有在售的产品的体验：

1，珍珠明目滴眼液

这算是国内比较老牌的滴眼液了，主要含有珍珠液、冰片。

因为含有冰片，在地的时候很清凉，但是保湿略差。

至于说明书上写着能清热泻火，养肝明目这我就不多发表评论了，你懂的。

2，珍视明

因为当年找了小四和何炅代言，被我的同学们吐槽为滴了长不高的滴眼液。。。

主要成分珍珠层粉、天然冰片、硼砂、硼酸。

硼酸跟硼砂主要作用是保湿，其余跟“珍珠明目”大同小异，无特别明显的感觉，

说明书上依旧写着“清热解痉，去翳明目。用于肝阴不足，肝气偏盛所致的不能久视、青少年远视力下降”，看看就行了

3，润洁

这款算是用的比较多的，市售主要是蓝润洁和红润洁

蓝色叫硫酸软骨素滴眼液，主要成分是硫酸软骨素钠、维生素E、维生素B6、牛磺酸

硫酸软骨素主要作用是在角膜上形成一层保护膜，防止水分蒸发，维生素主要针对眼睛的新陈代谢，牛磺酸据说能预防白内障（未经考证）。总体这一款只是地的时候没那么清凉，但对于眼睛干涩还是有一定效果的。

红色叫萘敏维滴眼液，主要成分是盐酸萘甲唑啉、马来酸氯苯那敏、维生素B12，薄荷脑。

这一款主要效果是针对眼睛结膜充血，当年经常上网通宵，这一款用的算是比较多。

盐酸萘甲唑啉作用是收缩血管，马来酸氯苯那敏作用是抗过敏，止痒。

（注意，不要眼睛结膜充血就滴这个，你也可能使结膜炎）

4，乐敦莹

这款跟蓝润洁成分基本类似，主要含硫酸软骨素、牛磺酸，在这就不再重复了。

个人感觉比蓝润洁稍微的舒服一点（也可能心理作用）

5，新乐敦

这款叫复方门冬维甘滴眼液，主要成分是门冬氨酸、维生素B6、甘草酸二钾、盐酸萘甲唑林。

门冬氨酸主要的作用是保护肌肉，甘草酸二甲可以保湿，盐酸萘甲唑林收缩血管。

这一款像是蓝红润洁的结合，又能保湿，也能缓解结膜充血，算是比较全面的产品。

以上这五款是国内基本上大小药店都能买到产品，基本上我在这十年间断断续续都在用的。

下面是根据我的个人经验向知友推荐的两款本怎么常见却有十分有效地产品：

6，托吡卡胺滴眼液

这一款滴眼液是某三甲医院的眼科主任推荐，之前由于去了不正规的眼镜店配镜，导致一年之内度数增加了一百多度，遂挂专家门诊去医院检查，主任在检查前给我滴了这个滴眼液，这个滴眼液的作用是散瞳，滴完之后五个小时内看东西会不是很清楚，从那我才知道，第一次配镜（尤其是青少年儿童）为了保证精确是需要散瞳的。而且这款滴眼液对于青少年的假性近视是有治疗作用的，从那之后的一年我基本上每天晚上都滴一次，第二年去检查视力竟然没有变化。

（这款滴眼液只能在晚上临睡前滴，因为刺激性比较大，滴的时候需要一只手压住泪腺，不要让眼泪冲散了药水的浓度）

7, Optrex Eye Lotion

这是一款英国产的不能叫滴眼液了，应该叫洗眼液，因为每次用都是在给眼睛洗个澡（Eye Bath）

我目前就职于迪拜某五星级酒店，一天闲来无事的时候把First Aid Box 打开，在里面发现了这货，因为之前没见过，上面只写了Eye Lotion 就觉得比较稀奇。因为已经拆开了包装，也没找到说明书，就问酒店护士这个干吗用，她说这个在急救箱里，主要是为了一旦有异物或者化学制品溅到眼睛里，能够及时的稀释，但是这个也可以在家自己买来用，能洗掉眼睛里的灰尘，用了很舒服。

当时眼睛感觉比较酸，我就直接拧开洗了一次，感觉就像沙漠里的一杯冰水，爽到心里。

当天下班我就去买了一瓶，到现在我每天晚上睡觉前都会用一次。

这个图是网上下的，你们先凑合着看，改天闲了我拍一下我的那瓶（这个上面写的是Eye wash,我的写的是Eye Lotion，其实里面是一样）

上面那个蓝色的盖子就是用来洗眼睛的，每次倒三分之一瓶盖，盖在整个眼球上，然后眨眼，左右看，保持三十秒，倒掉，换另外一只眼睛。

最初几次，经常可以看到掉的睫毛，还有些许的灰尘。

以上所有均为网络资料和本人的个人经验，如有错误，还请知友指正。

11:30PM 16/02/14 U.A.E

编辑于 2014-02-27 37 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲
22
▼

知乎用户，喝死在人间



22 人赞同

题主是为了什么要滴眼药水呢？如果不是干眼症，真的不推荐频繁使用眼药水。从前有一个同学就是每天都要滴几次，后来他成瘾了，7孔每个孔每天都要滴7次，欲仙欲死，一年花了几十万呢，true story (in Barney's voice)

anyhow，以上虽然是我瞎扯，但是如果不是眼病的话，尽量不要用太多眼药水的好。作为一个ICL人工晶体植入的患者，对于眼干深有体会，其实有太多可替代的方法健眼了，推荐题主去查查贝茨疗法，读一读，里面很多tricky move的

好啦好啦知道你左眼干啦右眼干啦不想干啦，直接挑几条我记得并且实践觉得比较有用，每天坚持做的吧：
（按照缓解眼干效果排列）

- 找一个远处的物体（花花草草叔叔木木啊一类的）看，盯着看不眨，直到真相的我最后眼泪掉下来为止。
然后可以交替远近看，比如极目远望对面23楼那家晒的白衣服上面那个衣架是什么颜色？然后跳回来看近处眼前手指甲，每个地方就盯1~2秒来回跳个100来下吧，很有用！我就忍不住去剪指甲了呢！

- 将手指放在眼前（1cm ~ 10cm），想象用食指跟中指在捏一个橡皮球，那个球当然就是你眼球，没没没我没让你伸手指进去抠咱不是happy tree friends，只要在正前方视野范围内做，上下捏，左右捏，斜着捏，爱怎么捏怎么捏，个人感觉睁眼比较有效。据说原理是大脑补偿还是心理暗示？就跟你每天说自己漂亮就真会漂亮一样，你不需要真的把眼球挖出来放手里捏，大脑会信以为真的。另，一般在暗处比较有效，我都是长时间对着led屏后去厕所不开灯一边蹲坑一边双手在眼前抓捏抓捏做zoom in zoom out手势。。

- 晚上月朗星稀时，抬头望星，找定一颗，就一动不动的看，能不眨眼就不眨眼，直到眼泪流下来都行。
这个是从六小龄童练眼睛的方法改编的，他是白天早起长时间（至少15分钟吧）看日出，题主也可以试试看。其实不一定要早晚，我是因为喜欢看星星，而且很神奇的是，当你定着看一颗星星足够久的话，它会变成很像是不断放射出射线的一团毛线而且是dynamic moving的。。很致幻很好玩儿，可以挑颗亮点一闪一闪的星星试试看。

- 一把强硬的把手边温软的咖啡/奶茶/花茶/任何热的液体揽到眼前，含情脉脉注视3秒，不要忘记同时咬紧你的牙花子以突显棱角，然后对着它狠狠把自己头埋下去，感受蒸汽~有了它，我再也不用花王眼罩了~

- 阳光好的时候，搬个板凳到阳台，找到太阳的方向，面对阳光，闭眼沐浴3~5分钟

- 当看一段时间眼睛累的话，想象自己有天眼（第三只眼，位置：两眼中间），然后用那个天眼开始继续看继续做事。（其实就是换了肌肉姿势，跟你累了从盘腿变成二郎腿一样）

- 双手搓搓搓努力搓热，想象自己是站在一坨香喷喷大粪上的苍蝇，然后把手掌整个覆盖到眼睛上，捂上一会儿。不热了重复。

- 闭眼，想象一根白粉笔（或者闭眼前可以看着一根笔这样闭眼之后就有残留影像了），再想象它上面开始浮现出黑色的文字（任何文字我不会管你YY什么的嗯哼），然后把文字扩大，再大，可以让它跳来跳去像windows屏保里的那些小淘气，最后让这个饱和度最高的黑色扩大到全眼。

其实这个方法我比较少用，因为贝茨大叔总强调说要黑，比你闭眼看到的黑再黑，想象了一次黑之后再加深一次浓度，好吃力啊尼玛。大叔书里说有个70+退休的大叔居然就这么玩了20+小时。。太残暴了，无法想象，而且好像据说就这么治好了他的眼疾，有毅力的同学可以试一下，请千万告诉我结果但不要告诉我过程。

- 克利亚瑜伽的呼吸方法。这个是我练冥想时没想到会产生的附加值，实际上只要完成一次完整的克利亚呼+吸，我的眼睛就已经湿润的不行了，眼睛累的时候还会直接飙泪，一般我做完7次呼吸，再睁开眼睛的感觉就是。。谁特么趁我闭眼的时候擦了我脸前的玻璃啊也不跟我商量？？非常有用！感兴趣可以去后面贴的网址具体阅读，这里说说要点

1、找到自己舒服的盘腿坐位置，最好在黑暗中（注意力集中），可以放点音乐帮助进入状态（藤原道山的

尺八绝对是最好的选择)

2、吸气，与平时不同的两点是：

- 鼻子与嘴同时吸（初学可以通过仰头感受空气通过喉管进入胸腔的感觉）
- 吸气时肚子往外涨，想象自己是河豚，胸腔是插在腹腔的导管

继续吸气，心中一边默数到15（到极限就是了）

3、此时停住，就如无氧中的顶峰收缩一样，不呼也不吸，默数3~5秒

4、呼气，要点还是

- 鼻子与嘴同时呼
- 呼气时肚子往内压缩，学过腹式呼吸法的懂，不懂的可以想象肚子用力往后背贴
- 口腔后部（也就是上颚，也就是你去看牙医你说“啊”时上抬的那块肌肉）上抬，想象你的口腔后部形成了鲸鱼的肚子里一般一个房间。
- 如果做不到上面那点也没事，可以换过来想象气流往上冲到你的后脑上方，就是九阴白骨爪抓你的那位置，或者想象自己是一壶开了的水，气在突突往外涌。

继续呼气，心中还是默数到15（也是到极限，不能留一点气了）

5、此时注意，千万屏住呼吸，不吸也不呼，默数3~5秒，过后可以慢慢从鼻腔开始呼吸，进入下一次呼吸。这样完成一个循环算是一次克利亚瑜伽呼吸，一般僧人们都是一天练14次（？我忘了好像是），其实我只要睡前做个完整的7次就很累了。绝对的平坦腹部+活络眼神儿。

- 睡前把房间灯关上，眼球上下*200，左右*200，弱处着重*400（比如我右眼右边因为ICL受过伤特别不得劲我就从2点转向5点），像孙悟空那样眨眼皮子*100，最后半睁眼，找个地方定住眼神（比如屋顶吊灯）不眨，直到眼睛流出眼泪。六小龄童的方法是在黑暗中点一支香，舞动香头，眼神跟随香头，一个意思。

- 在看任何东西的时候，心里演奏个要要要切克闹的节奏，然后眼球想象那货在左右摇摆，眼球跟上，头别动。我无聊的时候就会这么玩，有时一边摇一边努力看清屏幕上是什么字。

大叔方法说完了，基本总结就是一个产品叫做 变色保湿屁BSBSP: Breath（呼吸）、Swinging（我最摇摆）、眨眼（Blinking）、Sunning（阳光）、Palming（捂眼）

下面再说俩我个人觉得很有用，但是这里很多人必然会说是歪门邪道的方法。嗨，别看，求您别看。

- 眼部刮痧。实际上很好操作，拿起手边的牛角梳，用梳柄开始拨筋儿。贝茨大叔说所有眼病都是因为眼睛长期紧张从来得不到放松导致的，也就是说肌肉跟筋络长期处于绷着的状态，就好像你当年套着水沅卡的那条橡皮筋一样，现在拿出来轻轻一拨就断了，失去弹性了。所以，往你痛的地方刮，注意不是往眼球上戳，而是循着眼眶周围那些控制眼球转动的筋脉们，好好拨。我的右眼就是在眉头下方有个结节，还有右边受伤地方的筋格格直响，左眼同样地方不会。现在的习惯是看电脑时旁边就放着梳子，眼睛不得劲的时候就拨拨

- 猛药：熏艾。艾草没有那么难操作的好吗，其实就是热疗+红外，不过熏的时候千万要闭眼，嗯，而且也同上，不是熏眼球是熏筋络。

另外要知道的是，当你觉得啊好烫好疼的时候，其实多数不是烫到了，是它热疗+远红外深入到你不通的痛点了，没尝试过的人可以试试先拿艾柱熏膝盖，你会发现没有劳损或者说痛点的地方你放的再近熏再久也都只是暖融融的热意不会痛不会烫，但是只要找到了痛点（一般来说就是肌肉汇集处哎呀怎么个专业叫法我不懂，就是纺锤的头，肌肉与肌肉的空隙处，你吃鸡腿时的观察下就造了），放的再远，也可以疼的哭爹喊娘。由于我长期帮我爸按摩熏艾，也就总结出这么点，不晓得对不对，欢迎指正。啊，还有，眼睛熏艾不比其他地方，毛细血管特别小，不要熏太久，2、3分钟，感觉整片都热起来活化了就好了。

最后最后，题主不要治标不治本啊，最重要还是用眼习惯和用眼卫生：

- 累的时候可以用棉签沾了纯净水擦眼睛四周，注意由内往外擦，不要造成二次污染
- 能不用眼的时候不要用眼。比如不要对着电脑完了起来上厕所又抓起手机边走边看
- 可以试着用番茄工作法等，每25分钟休息眼睛5分钟，蛋也要休息的啦
- 手机里多准备些耳朵的软件，比如爱听360啦pocket啦喜马拉雅啦静读天下啦
- 多喝杭菊枸杞水儿

总之，记住眼睛也是肌肉，如果你能够举起40kg，你的眼睛怎么就不能盯着不眨看着旁边举40kg的小臂缝1分钟呢？emmmmmm yummmmmmmmy

嘛，以上，就是 如何能在图书馆占到座位？ / 身边的人好吵，怎么样能够不露痕迹的赶走它们呢？ / 怎样可以装作经常来星巴克的样子？ 的答案，答应我，像紫薇答应尔康那样答应我，一样要实践哟。

延伸：

《和眼镜说再见：改善视力的贝茨博士护眼法》 site:vdisk.weibo.com 和眼镜说再见
克利亚呼吸 克利亚技巧（克利亚瑜伽——第7册

编辑于 2014-02-26 4 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ **wyatt.** 电气设计师



14 人赞同

现在在用日本乐敦的40a黄色，这款眼药水标注是没有防腐剂的，在淘宝买的一瓶20左右，清凉度3。看到很多人在买日本眼药水担心防腐剂的问题，一般在添加物一栏标有塩化ベンザルコニウム 或者 ベンザルコニウム塩化物液字样的就是防腐剂苯扎氯铵，如果不加的话会标上防腐剂无添加字样。

发布于 2013-10-23 12 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ **stone king**



3 人赞同

眼睛干涩你首先得找到病因，是干眼症呢，还是由于用眼过度引起的。如果是第一种的话，比较难办，去医院就诊吧。如果是第二种的话，新泪然（羟糖苷滴眼液）是个不错的选择。再就是这个东西吧，要买就买好点的人工泪液（成分一般就是羟丙甲纤维素），至于其他成分的美其名曰接触疲劳的东东我就只能呵呵呵了。还有楼上说杭白菊的。我真的呵呵呵呵呵了。你即使用杭白菊也应该是熏蒸吧，对于眼的症状，你喝管啥用。

发布于 2014-03-13 添加评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 李飞扬， 每一次心理咨询都是涅槃重生



5 人赞同

这是我当前在用的眼药水，人称人鱼眼泪，名字挺好的，法国产品。

今天早上还刚下单又买了两瓶，对于那些什么药理啊，什么防腐剂啊，我不懂，懒得去研究，用眼药水也用了很多年啦，新乐敦啊，乐视什么的都尝试过，说实话，这款眼药水比那些稍微感觉确实好点，吸引我的还有一点就是，据说坚持使用的话眼白能变成淡蓝色。。但是至今没见到有任何的效果。。哈哈

但是让我继续买的原因在于有一点效果我很满意，过年的时候喜欢看电子书，经常晚上看书看到个两三点，而且是用手机看的，确实很伤眼睛，第二天起来的时候总是觉得眼睛很肿很难受，但是当我发现每次睡觉前滴两滴第二天就会舒服很多的时候，我就觉得买值啦。

当然最好的方式还是保护眼睛啦，每天眼保健操做好！

编辑于 2014-02-13 7 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲
1

不流俗**brusissi**， 你对恐惧一无所知

1 人赞同



▼

多睡觉，是药三分毒。

用了N种眼药水，还因为依赖症去看了医生的人给的忠告。

发布于 2014-02-19 添加评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲
7

iPeaceful， 先生请坐。

7 人赞同



▼

下面一堆的前提是你一定要用眼药水.....

· 日产

Santen FX & Santen FX+

日产的眼药确实推荐**Santen FX & Santen FX+**（金瓶或者银瓶都行，参天自己标识的清凉度银瓶是**5**，金瓶是**5+**），使用这款有两年的时间了。但连续使用从未超过两周，这一点也咨询过医生，所以前面的答案说到的成分问题带来的副作用在我这里并没有表现出来。**Santen FX**滴入后短期会明显改善干涩和疲劳的状况，但一定要控制一点不要滴太多次。

另外要注意的是**Santen FX & Santen FX+**是第二类医药。

Santen B12+E

一个医生朋友推荐的营养类眼药水，清凉度很低。这个要看自己是否需要这类药物来补充眼部营养。参天把这款归到第三类医药里面，从分类上看还是比较日用的那种。

Santen 抗花粉过敏

第二类医药，抗过敏眼药，别日常使用。我是在过敏期来之前和过去之后使用这款。因为我过敏期到来症状很厉害，所以这款用了一年之后有点心理安慰的意思.....第一次使用确实有缓解，没有咨询过医生，估计平时爬个全是草的山担心突然过敏的可以准备一个.....

日本的药物分类大概是这样的：

第一类药物只能是医生售卖，不可以通信售卖，副作用“可能会影响一般人健康”；

第二类药物一般药店都可以售卖，但不可以通信售卖，“售卖店家要常驻药剂师，并且医生要告知副作用”；

第三类药物可以通信售卖，顾客没要求可以不说明副作用。

PS.好像药剂师考试挺难的.....

（这一段是在日本的朋友告诉我的.....）

· 美产

Refresh Tears

美产的眼药用过**Refresh Tears**，没有日产的大多数眼药那么清凉，个人感觉是缓解干涩状况更加持久（每天使用的次数变少了，买一瓶真的用好久.....）。

自己使用的基本是缓解类的，因为个人过敏，药用的医生说用啥，就用啥吧.....

编辑于 2014-02-13 添加评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 禁止转载

▲ 大宝， 医路漫漫
9 人赞同



▼ 这个问题和以上的大多数回答都非常不严谨。
脱离了眼睛的症状讲眼药水怎么行呢？
如果题主讲的是如何治疗结膜炎的呢？或者是如何缓解白内障呢？
另外，没有什么眼药水是单纯对眼睛“好”的，都是为了针对某一个或多个症状或疾病而进行取舍，如疗效大于不良影响，就是好药。因此，如不当使用，没有眼药水是单纯对眼睛好的。
如题主说的是缓解用眼过度后的疲劳的眼药水（大前提），也完全不推荐使用。人体的疲劳症状不只是单纯的疲劳症状，那是提醒你要休息了，不然会生病的。试问，当你非常困非常累的时候是选择放下工作休息一下，还是悬梁刺股，不休息，通宵干活对身体好？
因此没有对眼睛好的眼药水，只有让你主观觉得“好”的眼药水。
以上。

发布于 2014-02-13 1 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

▲ 杨朶茹， 工艺设计师
5 人赞同



▼ 偶尔打哈欠时眼睛会流眼泪，那时候眼睛感觉特别舒服，看什么都特清楚，这个比什么眼药水都管用吧？
发布于 2013-05-31 2 条评论 感谢 分享 收藏 · 没有帮助 · 举报 · 作者保留权利

更多

我来回答这个问题

写回答...

我要回答

加入知乎

与世界分享你的知识、经验和见解

姓名

手机号或邮箱

密码（不少于 6 位）

验证码

7BrH

注册

已有帐号？[登录](#)

下载知乎 App

关注问题

6554 人关注该问题



相关问题

换一换

常戴隐形眼镜的人用什么眼药水比较好？

71 个回答

近视75度能治好吗？ 11 个回答

泪腺是可以拿针状物去通的吗？ 9 个回答

一个人的眼角膜（一个眼睛有一个眼角膜）到底最多可以帮多少个人？ 5 个回答

体检结果尿酸偏高会有什么潜在危害？平时需要注意哪些事项？ 7 个回答