

# 干眼症盯上年轻人 这个屏幕病怎么破?

冬季寒冷干燥,一些医院眼科接诊的干眼症患者人数比平日多了30%,其中年轻人的数量明显增加。长时间面对电脑、手机等电子设备,使越来越多的年轻人受到眼疲劳、眼干涩、异物感等问题的困扰,干眼症已成为新的“眼部危机”。应总医院眼科主任、主任医师王应利为大家支招,科学应对这个“屏幕病”。

## 干眼症的三个罪魁祸首

干眼症,又称角结膜干燥症,是一种由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快或泪液成分异常而导致的眼部不适症状。据相关统计数据显示,全球范围内干眼症的发病率呈逐年上升趋势。

**泪液分泌不足** 可能是由于年龄增长、内分泌失调、自身免疫性疾病等因素导致。这些因素会影响泪腺的正常功能,导致泪液分泌减少。

**泪液蒸发过快** 与长时间使用电子设备、室内干燥、眼部化妆品使用不当等因素有关。长时间盯着屏幕会减少眨眼的频率,导致泪液蒸发过快;室内干燥和眼部化妆品使用不当也会加速泪液的蒸发。

**泪液成分异常** 可能是由于眼部炎症、药物使用不当等原因导致。这些因素会改变泪液的成分,使其无法有效地滋润和保护眼睛。

## 六成“霸屏”年轻人眼干燥

据统计,我国干眼症患者约有3.6亿人,且发病趋势日益年轻化,甚至一些学龄前儿童也未能幸免。

王应利主任介绍说,患干眼症的年轻人,大多从事IT、设计、文案等需要长时间使用电子设备的工作。这些患者的特点主要表现为:眼睛干涩、疲劳,伴有刺痛感、异物感,有时还会出现视力模糊、畏光等症状。

一项针对年轻上班族的调查研究显示,在每天使用电子设备超过8小时的人群中,干眼症的患病率高达60%。年轻人长时间盯着屏幕,眨眼的频率减少,导致泪液蒸发过快,加上冬季室内



资料图片

干燥,空气流通不畅,进一步加剧了干眼症的发生。此外,年轻人工作压力大、生活节奏快,缺乏足够的休息和锻炼,也容易导致眼部疲劳和干涩,使得年轻人成为干眼症的高发人群。

## 识别眼睛的求救信号

干眼症不仅会影响患者的日常生活和工作,还可能对眼部健康造成长期损害。干眼症患者常常感到眼睛疲劳、干涩,严重时还会出现刺痛感、异物感,影响阅读和书写。

此外,干眼症还可能导致视力下降,甚至引发角膜炎、结膜炎等眼部疾病。对于年轻人来说,干眼症还可能影响他们的心理健康,导致焦虑、烦躁等

情绪问题。

如果干眼症得不到及时有效的治疗,可能会导致眼部疾病的进一步发展。例如,角膜炎、结膜炎等眼部疾病可能会引发更严重的视力问题,甚至导致失明。

因此,一旦出现眼睛干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊、视力波动等这些异常信号,就应该立即引起足够重视,并尽快前往医院进行专业的眼科检查。

## 得了干眼症还有救

轻度干眼症 对于轻度的干眼症患者,通过改善生活习惯,如减少长时间使用电子设备、注意眼部休息、保持环境湿润等,同时配合使用人工泪液等药物,往往能够有效缓解症状,甚至达到

治愈的效果。

中度或重度干眼症 对于中度或重度的干眼症患者,可能需要采取更综合的治疗措施,包括物理治疗、药物治疗以及手术治疗等。经过规范的治疗和长期的护理,也有很大机会能够改善病情,逐步恢复眼部的正常状态。

## 收好这份养眼秘籍

预防干眼症的关键在于改善生活习惯和工作环境。以下是一些有效的预防措施:

**合理用眼** 避免长时间连续使用电子设备,每隔一段时间就休息一下眼睛,眺望远方或做眼保健操。这有助于缓解眼部疲劳和干涩。

**保持室内湿润** 冬季室内干燥时,可以使用加湿器来保持室内湿润,减少泪液蒸发。同时,注意保持室内通风,避免空气过于干燥。

**注意眼部卫生** 避免用手揉眼睛,定期清洁眼部化妆品和眼部污垢。这有助于减少眼部感染和炎症的风险。

**调整饮食** 多吃富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物,如胡萝卜、菠菜、西兰花等。这些食物有助于保护眼部健康,减少干眼症的发生。

**增加户外活动** 适当的户外活动可以促进眼部血液循环和新陈代谢,有助于缓解眼部疲劳和干涩。同时,户外活动还可以让眼睛得到充分的休息和放松。

**调整屏幕亮度与色温** 将电子设备的屏幕亮度调至适宜水平,并选择接近自然光的色温,以减少对眼睛的刺激。

**定期眼科检查** 即使没有出现干眼症的症状,也应定期进行眼科检查,以便及时发现并处理眼部问题。 (莫鹏)

# 360 高级算法工程师何韦澄:在探索中收获无限可能

纵观人工智能发展的步履征程,三六零科技集团可谓是“十几年磨一剑”。自2005年创立以来,三六零科技集团一直朝着“IT领域数字网络安全管理领军人物”的目标不懈努力。而凭借卓越的技术能力和对创新的执着追求,深耕互联网行业数年,三六零科技集团AI工程部门技术经理何韦澄就是其中一位杰出技术人才。

## “童梦”引航,探索技术新视界

何韦澄对智能技术产生兴趣,最初是源于他小时候看电影时对智能机器人的好奇和憧憬。为了离自己的梦想更近一点,他选择了自动化专业。

进入大学后,在学习自动化专业知识的过程中,何韦澄逐渐发现自动化不光是“让机器动起来”这么简单,它是一门极其综合的学科,涉及的领域十分广泛。他深入了解了这个专业知识,所学自动化专业的知识对从事算法和人工智能工作奠定了重要的知识基础。前期理论知识的学习,不仅让何韦澄在学习中找到了自己热爱与坚守,而且让他深刻地认识到理论联系实际,才能更好地完成工作。

## 匠心成就梦想,奋斗点亮青春

何韦澄拥有多年互联网行业算法开发和AI创新工作经验,专注于自然语言处理、知识图谱及相关深度学习算

法领域。在技术研发方面,他始终保持着对前沿技术的敏锐感知和积极探索。紧跟时代发展的风口,作为中台AI工程部门的技术经理,何韦澄主导了360Agent平台的设计与实现,这是他职业生涯中最具代表性的项目之一。该平台以中台架构为核心,通过模块化设计,集成了语义理解、预训练模型、API编排以及实时信息获取等关键能力,为公司的核心产品提供了强大的AI赋能。

具体来说,在360AI浏览器中,基于360Agent平台实现了智能问答和个性化推荐功能;在搜索产品中,优化了搜索结果的精准度和多样性。这些功能不仅显著提升了用户体验,还极大地拓展了产品的技术边界,进一步增强了公司的市场竞争力和智能化水平。

此外,作为一位团队管理者,何韦澄非常注重团队成长。通过持续培训、内部知识分享以及技术动态跟踪,他确保团队成员始终保持在技术的前沿。为了进一步支持团队“降本增效”的目标,何韦澄积极探索并实践“人+AI”的协作管理模式。

在这一模式下,他首先推动构建了组织的AI知识库,将团队日常工作中积累的文档、日志、手册等内容系统化地导入知识库中。这不仅大幅度降低了组织内部的沟通成本,还显著提高了信息的流通和检索效率,帮助团队在快速变化的技术环境中保持灵活应对能力。其次,他让AI充当运营角色,参与日常

服务运营、巡查和告警等工作。例如,利用AI系统自动化地处理常见问题和任务,大大减少了团队在运维方面的重复性劳动。同时,通过AI的实时分析和监控机制,团队能更高效地应对潜在风险,提升问题处理的时效性和精准度。这种“人+AI”协作模式,不仅释放了团队成员的更多精力用于创新性任务,还在提升生产效率的同时,将企业的运营成本降到最低。

作为中台AI工程部门的技术经理,何韦澄对自己的工作职责有着清晰的认知,为公司数字网络安全战略进行AI技术赋能,并且将安全能力与具体的产品和方案完美融合。同时为数字安全领域注入全新活力,助力企业和社会建立“可感、可知、可控”的数字安全体系。

## 心态决定高度,格局创造未来

面对工作或任务,每个人的表现各不相同。提到以往的出色工作表现,何韦澄总结了自己职业发展的三个关键词:“学习技能”“拥抱变化”和“统筹规划”。他表示,这三个方面在不同阶段的职业生涯中都起到了至关重要的作用。

何韦澄深知,唯有不断地学习,才能在专业领域中敢于并善于提出创新。才能在激烈的市场洪流中逆流而上。每一次技术革新既是机遇也是挑战。在这样一个快速变化的时代,何韦澄始终保持着积极开放的心态,紧跟技术发展趋势与行业需求。他的良好

适应能力让他在工作中始终游刃有余,不断推动团队进步。

作为三六零科技集团AI工程部门的技术经理,何韦澄的工作重心经历了变化。他深知,除了专注于工作细节,还应关注如何通过“整合资源、统筹规划”来为公司的长远发展创造价值。

## 展望未来:持续创新,适应场景应用,探索AI技术的无限可能

随着AI技术的快速发展,网络数字化与数据安全系统在政府和企业中的应用日益广泛,推动着各行业的数字化转型。作为中台部门AI工程的技术经理,何韦澄对未来充满信心。他带领的团队,通过技术驱动与应用场景的深度结合,成功助力相关平台实现了广阔的市场前景和实际应用价值。

谈到未来的业务规划,何韦澄表示,他们将继续保持现有的“先进的AI技术与具体业务场景无缝对接、深谙客户需求并及时响应”的诸多优势。同时也希望能够进一步拓展AI技术的应用场景,在人们的生活和工作中发挥价值,提升用户体验。

梦想虽远,行则将至;脚踏实地,方能成就非凡。何韦澄用实际行动诠释了什么是真正的技术人才,什么是真正的匠心精神。在未来的日子里,我们期待何韦澄能够在工作中取得更加辉煌的成就,为互联网科技行业的发展贡献更多的智慧和力量。 (李成)