

老两口闲
之余，最喜
欢坐在门
口晒太阳。

蒙山脚下的百岁夫妻

30多年没走出过大山



每天早晨，窦增爱老人都要到鸡窝里去摸一摸。



夫妻俩人一起生活了80多年，非常恩爱。



80年间，夫妻俩人只有一张合影照片。

平邑县柏林镇富泉村的张万顺、窦增爱夫妻，今年整100岁了。1915年出生的夫妻俩，已经30多年没有走出过大山。日出而作日落而息，远离都市喧嚣，他们生活在我们身边，却又过着和我们截然不同的生活。

低矮的瓦房，墙是用石头堆砌的，小院的黄土地面上，隐约长着些青苔。闲来之余，老两口喜欢坐在门口晒太阳。院子里那个用黄土做成的粮仓，他们已经用了半个世纪，里面放有他们自己晒制的瓜干和“果子饼”。院中散养着的几只鸡寻觅着喂食，每天清晨，窦增爱老人都要到鸡窝里去摸一摸，总有几个鸡蛋在那里等待着老人去拿。

走过百年风雨的老两口，已经是五世同堂。虽已百岁高龄，但老人干净利落，习惯自己烧水、做饭、洗衣。窦增爱老人说，干点力所能及的事情，尽量不给孩子们带去太多麻烦，那是他们的幸福。

两位老人除了有点耳背，身体仍然硬朗健康，虽然两人话语稀少，但相濡以沫几十年，一个眼神彼此就能心领神会。

“家里条件艰苦，没有政府的帮助，就没有今天的好日子。”张万顺的儿媳说，政府每月都会给两位老人一些补助，逢年过节时也会来看望他们，准时发放的生活补贴，也让两位老人感受到了老有所依。

文/片 本报记者 廖杰



身形佝偻却干净利落的老人，习惯自己做饭。



老人每天忙个不停。

什么是干眼症，得了干眼症怎么办？

在眼科门诊，常有患者诉说，看手机、电脑时间长了，或是在天气干燥的季节，眼睛就开始不舒服，非常干涩，仿佛缺了润滑油，还伴随着发红、痒、酸胀、刺痛、怕光、易疲劳，甚至看不清，粘性分泌物很多。如果你的眼睛有以上几种或全部表现，可能是患干眼症了。

什么是干眼症？人眼正常分泌的泪液可使眼球表面形成一层薄薄的泪膜，完整的泪膜可以起到保护和润滑眼球的作用，干眼症是指

眼睛泪液分泌量不足、泪液蒸发过度、或泪膜分布不均匀等造成泪液无法适当的保持眼球表面的湿润造成的。泪膜的不完整，可引起角膜上皮层的损害，而角膜上皮层的不完整性反过来加大了泪膜的附着难度，因此，若不能及时去除病因，干眼症状会越来越明显。

为什么会干眼？干眼症发生的原因很多，病理过程较复杂，通常眼球表面的改变、免疫反应、炎症反应、性激素水平的改变等，都会

影响泪液的分泌或破坏泪膜的完整，这些情况一般同时伴有全身其他症状，多需要综合治疗。

生活中一些小细节也是引起干眼症的主要原因：长时间盯着电子屏幕，眨眼频率大大减少，显示器摆放角度不当，空调或风扇直吹，这些都会加速眼表泪液的蒸发，引起干眼症。因此，待在空调房工作，整天对着电脑和手机玩游戏的人都是干眼症的易患人群。调查发现，每天电脑前工作3小时以上的人中，

大约90%的人感觉“眼睛干涩”。

眼睛干了怎么办？一、注意养成良好的用眼习惯“电脑族”、“手机党”切忌连续操作超过2小时，一定要养成多眨眼的习惯，调整电脑的摆放位置和显示器角度，使眼睛与显示器之间的视角呈俯视角度，可减少泪液蒸发，有效缓解眼部干涩；不要长时间戴隐形眼镜，因为隐形眼镜吸附水分，可导致眼球表面脱水；洗脸时注意眼睑及睫毛的清洁，用热毛巾热敷可以减轻疲劳并增加泪液分泌；睡眠充足、不熬夜；均衡饮食、不偏食；多吃含维生素的蔬菜及水果，少吃油炸食物。另外，常闭目养神，做眼保健操，可增

加眼部血液循环，缓解干眼症状。

二、药物治疗如果适当的休息不能缓解眼睛干涩症状，应先到医院就诊，可以通过症状、裂隙灯、泪膜破裂时间、泪液分泌试验等检查方式辅助诊断，找出引起干眼症的病因，针对病因治疗。千万不要盲目购买眼药水长期点用，不正确的眼药水不但不能起到治疗作用，还有可能加重症状，一旦变成顽固性干眼症，不但治疗起来更加困难，还有可能引起角膜炎、角膜溃疡等，致使视力下降，严重者甚至失明，因此，一定要在医生的指导下正确治疗。（作者：王猛，医学博士，临沂市人民医院眼科医师）