早上起床眼屎多 当心是这些眼病

早上起床时，相信很多人都体验过，眼屎糊住眼睛难以睁开的场景。这些眼屎有时候是白色，有时候是淡黄色，有些可能还是水样、浆液性或者血红色、绿色的，为什么晨起时眼屎会变得很多？跟身体健康是否有联系？记者邀请东南大学附属中大医院眼科主任医师栾洁为大家讲解不同性状分泌物对应的健康风险，给出居家正确护理方式与科学预防要点。

眼屎到底是怎么来的

早上起床眼角沾着眼屎，甚至糊得睁不开眼，是很多人都有过的体验。不少人第一反应是“上火了”，但其实眼屎本身是眼睛的正常分泌物，并不是什么“毒素”。

它主要由泪腺分泌的泪液、睑板腺分泌的油脂、结膜细胞分泌的黏蛋白，以及脱落的眼表上皮细胞混合而成。白天我们不停眨眼，眼睑会像雨刮器一样，把眼表的分泌物轻轻刮到内眼角，顺着泪道排出去，所以平时感觉不到明显的分泌物。但夜间睡眠时没有了眨眼动作，分泌物没法及时排出，就会在眼角慢慢堆积干结，这也是晨起眼屎最明显的原因。

栾洁介绍，正常的眼屎多为白色或淡黄色，呈细小颗粒状或薄薄的黏性团状，量不多，洗脸时用流动水轻轻冲洗就能去掉。这种情况属于眼睛正常的新陈代谢产物，完全没有疾病风险，大家不用过度焦虑。

除了正常代谢，环境干燥、熬夜、长时间盯着电子屏幕，也会导致眼表水分蒸发加快、睑板腺分泌变旺盛，出现生理性的眼屎增多。这种情况通常没有其他不适，调整作息、减少用眼后就能自行缓解，不需要特殊处理。

眼屎异常是健康预警

如果眼屎突然大量增多，颜色、性状也变得奇怪，甚至伴随各种眼部不适，那就是眼睛在发出“生病信号”了。眼科医生问诊时，常常会先问眼屎的颜色和状态，就是因为不同性状的分泌物，对应着完全不同的病因。

最常见的是黄色、黄绿色的脓性眼屎。这种分泌物黏稠厚重，早上起床经常把上下眼睑粘在一起，得用手掰开才能睁眼，白天擦完没几分钟又会冒出来，多提示细菌性感染。如果分泌物是稀稀的水样或浆液状，总觉得眼睛水汪汪的、眼泪变多，大多是病毒性结膜炎的表现，传染性通常很强。

还有一种白色透明、能拉出细丝的分泌物，大多伴随明显的眼痒，越揉越痒，这是过敏性结膜炎的典型特征。如果是内眼角反复流脓，轻轻按压鼻根部就有黄色分泌物溢出来，同时伴随常年流泪，则要警惕泪道堵塞引发的泪囊炎。

栾洁提醒，很多人看到眼屎增多只会想到结膜炎，其实泪道阻塞是很容易被忽略的“隐形元凶”。“泪管堵了之后，泪液没法正常排出，和病菌、灰尘一起积在泪囊里，就会反复出现分泌物增多，严重的还会扩散到鼻根和面部，引发更重的炎症。”

总的来说，出现四种变化一定要提高警惕：眼屎增多发黄、白眼球红血丝明显变多；眼屎增多伴随持续不能缓解的视力下降；眼屎增多同时有反复眼痒、眼痛、异物感；眼屎增多且内眼角部位红肿、按压疼痛。出现这些情况别硬扛，及时找眼科医生判断病因才是正确做法。

两类眼病最容易中招

栾洁表示，临床上导致眼屎异常增多的眼病里，结膜炎和泪囊炎是高发的两类，也是普通人日常生活中最容易碰到的。

结膜炎是最常见的眼表疾病，主要分感染性和非感染性两大类。细菌性结膜炎多由金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌等引起，脏手揉眼、共用毛巾、用了污染的化妆品都可能中招，脓性分泌物是最典型的特征，还伴随眼红、灼热感和异物感。病毒性结膜炎以腺病毒感染最常见，也就是大家常说的“红眼病”，传染性极强，可通过飞沫和接触传播，分泌物多为水样，常伴随感冒、咽痛等全身症状，病程一般一到两周。

非感染性结膜炎里最常见的是过敏性结膜炎，和个人体质密切相关，花粉、尘螨、动物皮屑都可能诱发。它最突出的症状是剧烈眼痒，分泌物多为白色黏丝状，常伴随打喷嚏、流清涕等过敏性鼻炎表现，不具有传染性，但容易反复发作。

除了结膜炎，泪囊炎也是眼屎增多的常见病因。泪囊位于鼻根部和内眼角之间，是泪道系统的重要组成部分。一旦泪道堵塞，泪液长期积存在泪囊里滋生细菌，就会引发炎症。急性发作时内眼角会红肿疼痛，按压有脓液溢出；慢性期则反复出现分泌物增多、迎风流泪，很多人当成结膜炎治了很久，总也不见好。

不少人出现眼屎多的情况，习惯自己去药店买支眼药水滴。但栾洁提醒，不同类型的眼病用药完全不同：细菌性的需要抗生素眼药水，病毒性的要抗病毒，过敏性的得用抗过敏药。没明确诊断就乱用药，不仅可能没效果，还可能延误病情，甚至长期滥用抗生素眼药水引发干眼症、角膜损伤，得不偿失。

居家护眼别踩这些坑

想要减少眼屎异常增多的情况，栾洁认为日常预防比事后治疗更重要，做好几个细节就能避免大部分风险。

首先是守住手卫生的底线，不要用不干净的手揉搓眼睛，接触眼睛前后都要认真洗手。很多眼部感染都是“手带进去的”，管住揉眼的习惯，就能挡住一大半致病菌。其次要避免熬夜和过度用眼，长时间盯着屏幕会减少眨眼次数，破坏眼表稳态，让眼睛抵抗力下降。隐形眼镜和美瞳也要尽量减少佩戴时长，摘戴过程严格洗手，护理液定期更换，千万别戴着过夜。

如果已经出现眼屎增多的情况，居家护理也要避开误区，别越护理越严重。发现眼角有分泌物，绝对不要用手直接去抠、去捏，建议用无菌棉棒或者干净的纸巾，在内眼角轻轻转动沾走分泌物，一根棉签只擦一只眼睛，避免左右眼交叉感染。

早上起床眼屎干结粘在睫毛上，正常用流动自来水洗脸就能冲洗掉，尽量不要用脸盆接水洗，避免污水反复接触眼睛加重感染。如果分泌物太多糊住眼睛睁不开，别用力掰眼睑，可以用无菌棉签蘸凉白开或生理盐水，轻轻敷在眼睑上软化分泌物，再慢慢擦拭干净。用过的棉签和纸巾要及时丢弃，不要反复使用。

护理期间，毛巾、枕巾、床单这些接触眼部的织物要勤清洗勤更换，有条件的可以用洗衣机高温洗涤，或者用合格的衣物消毒剂浸泡，家庭成员之间不要共用毛巾、脸盆，防止交叉感染。眼屎增多期间严禁佩戴隐形眼镜和美瞳，同时尽量减少电子产品使用，多闭眼休息，遵医嘱按时用药。

栾洁提醒，如果居家护理一两天后症状没有缓解，甚至出现眼红加重、视力下降、剧烈眼痛等情况，一定要及时前往正规眼科机构就诊，不要拖着硬扛。小小眼屎是眼睛的健康晴雨表，正常情况不用慌，异常情况别大意，科学护理、及时就医，才能守护好双眼健康。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856

♦遗失渝黔盛派精品屋怡城式万元保证金收据0025143作废
♦遗失金畅渝派精品屋怡城选车万元保证金收据0028946作废
♦遗失铜梁县潭木匠日用品店公章5002241003130、发票专用章5002241007527作废
♦蒋茂瑜（身份证号500106198710030318）遗失沙坪坝区沙坪梁柒市后巷80号8-2房屋租赁证，声明作废
♦遗失重庆瑞腾口腔诊所管理主镇有限公司沙坪坝建精路口腔诊所财务专用章，程熙霖私章声明作废

遗失声明

重庆玉鼎律师事务所唐文权遗失重庆市司法局2010年03月09日核发的（专职律师）律师执业证，执业证号15002200310926581，声明作废。

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告

九烟公〔2026〕第57号 2026年06月15日09时30分，我局联合邮政执法人员在重庆市九龙坡区石坪桥街道龙泉路20号附9号京东快递石坪桥店查获一批电子烟烟弹，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请购主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局（地址：重庆市九龙坡区杨家坪西苏路19号附16号，联系人：吴东 22000752026，李勇 22000752036，联系电话：023-68490817）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
zgar（RefreshingGrape Flavor）	个	50
zgar（Icy & Refreshing Taste）	个	30
zgar（Mango Pomelo Sago Flavor）	个	30
zgar（Longjing Tea Flavor）	个	30

共计：（品种）4个 总计：（数量）140个

重庆市九龙坡区烟草专卖局 2026年6月17日

招标公告

招标内容：2026-2028年重庆逸翠庄园装修建筑垃圾清运服务招标。投标资格：1.是国内合法注册并具有独立法人企业，成立不少于3年注册资金不少于50万。2.营业执照经营范围中须载明有“垃圾清运”；3.能提供最近3年内不少于2份相类同的管理接住宅小区/商业/办公楼/综合体建渣清运合同；4.能按中标价提供全额增值税专用发票。有意投标公司须于2026年6月23日前携公司资料及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎贵司加入我司认可承判商，具体要求可向联络人查询。

截标日期：2026年7月2日中午十二时正。

联络人：何小姐 联系电话：62627415

密取标书地址：重庆市南岸区御泰路26号

回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

2026年06月11日，我局在重庆市沙坪坝区曾家镇曾安街6号嘉获卷烟、品种有日制烟（无牌号）227条等1个品规，共计227条卷烟，并依法予以先行登记保存。请购主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵22000652038，邓国22000652024），联系电话：65602065）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年6月17日

遗失声明：重庆航运交易所不慎遗失重庆市行政事业单位资金往来结算票据三张（0000002305，0000002306，0000023207），批次号2014，原票据作废。

重庆航运交易所 2026年6月17日

♦遗失冬城友渝家精品屋怡城式万元保证金收据0025769作废

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆青苗建筑工程有限公司：本委受理的曾光云与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达逾北劳人仲案字〔2025〕第641号仲裁裁决书。自公告之日起一十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市两江新区鸳鸯大道10号劳动人事争议仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月18日

公 告

“海棠云庐”项目业主和相关利害关系人：“海棠云庐”项目位于重庆市大足区棠香街道金星社区3,5组，由重庆新明置业有限公司开发建设。为更好地适应市场需求，现建设单位申请对该项目二期（1#至4#、6#、7#、9#至15#住宅、D2#大门、S1#至S3#商业及二期地下建筑）作指导调整，现拟将调整情况进行公示，公示时间为2026年6月19日至2026年6月25日，公示地点为“海棠云庐”项目售房部、施工现场和重庆市大足区规划和自然资源局网站（https://ghzrzyjcxjgzy.cq.gov.cn/zz/dzxy/），请该项目业主和相关利害关系人知立转告。若各位业主和相关利害关系人对公示内容无重大异议，公示结束后我局将依法按程序对该调整办理相关规划手续。特此公告。

联系人：何老师 联系电话：43394705

重庆市大足区规划和自然资源局 2026年6月18日

公告：根据公司章程规定，重庆市北碚区富慧商贸有限公司（统一社会信用代码91500109MA5U7EC93N）定于2026年27日上午9点召开股东会，请各位股东准时参会。会议地点：重庆市北碚区富报企业管理有限公司二楼会议室（重庆市北碚区北温泉街道文阁路35号）。会议议题：关于重庆市北碚区富慧商贸有限公司2025年度财务决算报告等事宜。

重庆市北碚区富慧商贸有限公司 2026年6月18日

询比采购公告

重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司拟对公交A柱穿透设备采购项目，公交多功能数显后视镜总成采购项目进行询比采购，现诚邀具备相关资质的单位参与，有意者请在2026年6月18日-6月23日联系杨老师15923951339

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2026〕64号 2026年4月12日15时40分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌超限量寄递、异地携带电子烟产品，雾化物、电子烟用烟碱ICEMAX（WATERMELON ICE）20.0个、ICEMAX（STRAWBERRY ICE）20.0个、ICEMAX（COCONUT WATER）20.0个、ICEMAX（PASSION GRAPEFRUIT）20.0个、ICEMAX（LYCHEE ICE）20.0个、ICEMAX（TANGY GRAPE）20.0个、ICEMAX（LUDOU ICE）100个、ICEMAX（MIAMI MINT）10.0个、ICEMAX（LEMON PINEAPPLE）20.0个、ICEMAX（LONGJING ICE TEA）20.0个、ICEMAX（GREEN GRAPE ICE）20.0个。本局于4月15日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的伪劣电子烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第（四）项的规定，现将沙烟处理〔2026〕64号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年6月17日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公〔2026〕66号 2026年4月14日10时03分，本局在重庆市沙坪坝区大学城街道都市花间四路106号附4号顺丰速运查获涉嫌无烟草专卖品而运证运输的烟草专卖品利群新版50.0条、双喜（硬经典）50.0条、南京（炫赫门）3000条。本局于4月15日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第（四）项的规定，现将沙烟处理〔2026〕66号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年6月17日

重庆聚创有实劳务有限公司参会证提请移与你单位劳动争议一案[渝两江劳人仲案字（2026）第2549号]。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书、上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年8月4日上午9时00分在重庆市两江新区双凤桥街道桃源大道569号附30号（环湖雅居社区便民服务中心）调驻庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年6月18日

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容修改方案公告	1	南岸区 F02 单元 05 街区 M7-5 等地块（二塘加油站项目）详细规划修改方案公示	南岸区	重庆市南岸区人民政府	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 7 月 22 日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984578
类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内容完善方案公告	1	重庆市南岸区武夷滨江 1 号天桥项目详细规划一般技术性内容修改公示	南岸区	重庆武夷房地产开发有限公司	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 6 月 29 日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	2	重庆市南岸区经开区茶园大道以南片区污水管网改造工程（二期）详细规划一般技术性内容修改公示	南岸区	重庆经开区开发建设有限公司	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 6 月 29 日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	3	重庆市两江新区观音桥街道 C02 单元 01 街区 001 地块详细规划一般技术性内容修改方案公示	两江新区	保利（重庆）投资实业有限公司	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 6 月 29 日	两江新区规划和自然资源局（北城天街 22 号）、地块现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	武夷滨江 1 号天桥项目建筑工程设计方案修改公示	位于南岸区龙门浩街道，东临武夷滨江阅江山小区，西临慈云路，南临武夷滨江隐南滨小区，北临滨山大道武夷滨江段	重庆武夷房地产开发有限公司	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 6 月 29 日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	2	渝开发蔡家地块（BB-3-137）项目 R24-4 地块建筑工程设计方案修改公示	位于两江新区蔡家组团 R 标准分区，其用地东临同旺路，南临同源路，北临同秀路	重庆骏励房地产开发有限公司	2026 年 6 月 23 日至 2026 年 6 月 29 日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956

详细请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网站：http://ghzrzyj.cq.gov.cn/