

预检台

## 眼药水 为何含有“防腐剂”

眼药水瓶打开之后就接触到手和空气，易受到细菌污染，所以容量较大、使用时间较长的眼药水中都会含有一定量的药用防腐剂，以防止过早失效或变质，防腐剂普遍添加于各种眼药水中，这是国家允许的。据了解，添加在眼药水中的防腐剂有6类，其中最常见的是苯扎氯胺和羟苯乙酯。大多数眼药水并没有在配方中写明添加了防腐剂；仅有个别品牌写着含有“抑菌剂（羟苯乙酯）”，而这正是眼药水中常见的防腐剂之一。

但对于购买眼药水的市民来说，购买眼药水只是凭感觉而已，绝大多数人都误认为眼药水不会对人体造成伤害。尤其是每天高度依赖电脑工作的人群，就算是离不开缓解眼干眼涩、酸胀疲劳的眼药水，他们也同样不清楚该选择什么样的眼药水……建议您参照以下几项原则正确选用眼药水：

1. 尽可能选不含防腐剂的（容量小于1毫升）滴眼液来缓解和治疗眼疲劳、干眼症、酸胀不适等，以远离防腐剂的伤害；
2. 不要治病心切，将多种眼药水混合使用或过量使用；使用太多眼药水会引起眼睛内菌群失调，长期使用会对眼睛造成更大的伤害；
3. 不要长期使用同一种眼药水，眼药水在国家规定标准范围内添加防腐剂，短期使用并无大碍，但不宜频繁且长期使用。很多人在最初使用某种眼药水的时候效果很好，后来眼睛会越来越不舒服，很大程度上就是耐药性和防腐剂的影响；
4. 使用眼药水前应洗净双手，以免造成意外污染，开启后尽快用完，并放于避光、阴凉处保存。

文 / 蔡芸

小潘坐堂

## 冷鲜鸡可以放心吃

大多数人喜欢吃活杀鸡，但是因活鸡存在携带病毒和其他微生物的隐患，虽然目前禽流感疫情平息，但是禽流感病毒很易变异，不知哪一天又会变成可致病了，所以，提倡吃冷鲜鸡，不吃活杀鸡是既有利于疫病的防治，又可以吃到比活杀鸡更安全、美味、营养的鸡。

由于现代化生产方式的实现，屠宰、储存、运输、销售等环境和环节的进步，今天已有条件出售质量更好的冷鲜鸡。由于它是在屠宰后立即用冰水冷鲜、风冷，使鸡在1小时内冷却至0℃-4℃（不是冷冻），并进行保鲜和包装，在以后的运输、销售全过程始终保持在0℃-4℃冷链状态，所以能较快排除肉体内的热量，并在肉体表面形成一层干燥膜，减缓了肉体水分的挥发，从而能阻止微生物的生长繁殖，使冷鲜鸡的安全、卫生更有保障。

又因冷鲜鸡没有经过冷冻过程，所以不需解冻，因此不必担心营养流失。冷鲜鸡在美国和中国香港等世界许多地方已逐渐替代了活杀鸡和冷冻鸡。

# 拿什么拯救痛经？

文 / 姚远 图 / TP

有一种青春叫高考，有一种疼痛叫痛经。2013年，这两件事联系到了一块儿。

6月7日，宜宾有个女生因为痛经昏倒在高考考场，同场男生抱起她一路小跑，守在校外和执勤交警接力开车将女生送医。

这条正能量新闻从侧面告诉人们，深受痛经折磨的女生有多苦！据悉，全球大约80%的女性都经历过痛经。我国的痛经女性人数大约为33.91%，平均10个女性中将近4个都有痛经历。



### 痛经的原因

痛经分两种：原发性和继发性。原发性痛经一般在少女进入青春期，开始有规律月经时就出现，一般在经期的第一、二天，之后会自行缓解；继发性痛经则一般有病理原因，生殖器官有明显病变者，如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫肌瘤等，常常在开始没有痛经问题，只有轻微的经期不适，然后渐渐转为明显的腹痛，往往在月经开始前一两周发生。

原发性痛经引发的原因主要是身体内部的激素水平变化引起子宫收缩引起的，子宫收缩过强引起肌层缺血所致；如果同时还有精神紧张等，痛得程度更严重而且并非所有的痛经都会在婚后或者育后缓解。

### 缓解痛经的方法

**吃避孕药或者止痛片** 吃药是缓解痛经最常用的方法，最常见的缓解药物是避孕药和止痛药。为高考推迟经期而自行服用避孕药的事例每年都有发生，盲目服药的女生往往承担着巨大的健康风险。

避孕药的种类很多，治疗痛经通常使用的是雌激素和孕激素配伍的短效避孕药，要注意的是紧急避孕药没有这个作用。避孕药也有些副作用，比如恶心、呕吐、经阴道少量出血、体重增加、血栓风险增加等。除了避孕药，许多痛经女性还会选择服用止痛片，非甾体类的止痛片能够抑制前列腺素的合成，从而达到治疗痛经的效果。同样的问题是，止痛片也有副作用，比如恶心呕吐等。

**提醒：**药不能随便吃，一定要在医生的指导下使用，而且滥用药物还可能加重痛经，或产生药物依赖性，所以这种方法要谨慎使用。

**热敷** 热敷同样是最受欢迎的痛经缓解方法之一，热水袋是痛经女性的必需装备。有实验发现，热敷确实有明显的减痛效用，甚至超过了某些止痛片的效果。除了注意温度防止烫伤外，热敷几乎没有副作用。

常见的热敷装备除了热水袋之外，腹带或者暖宝宝也都可以用来做保暖热敷的工具。长时间逗留在空调房里的女性可以把腹带作为常规保暖衣物。热敷因人而异，一般来说，热敷更适合虚寒型体质的女性。

**服用鱼油和维生素** 这个方法是丹麦研究人员发现的，他们认为鱼油中的omega-3脂肪酸

对于痛经有减缓效果，尤其是和维生素B12一起服用效果最明显。

获取omega-3脂肪酸的最好方法就是吃鱼，或者直接服用深海鱼油。但是要注意有凝血功能障碍的人不宜长期吃鱼油。鱼油会影响凝血功能，吃多了可能会增加这部分患者的出血概率。

### 那些不靠谱的减痛方法

**按摩** 有人说精油按摩可以缓解痛经，但事实上这个方法并不那么可靠，经期按摩，尤其是激烈的按摩容易刺激子宫内膜，甚至会加重出血。

**红糖水** 如果你觉得喝了些红糖水真的好受很多，这很可能只是心理暗示作用，这个方法从来没有人做过科学的实验来验证，它没有任何理论依据，当然也没有准确的疗效结论。

性情中人

## 肌肉适度更得芳心



娱乐节目里男星撩衣露肌，花痴的女主持就会凑上一块块数肌肉，台下则尖叫连连，掀起收视高潮。但是肌肉男真的就性感逼人？桃花盛开异性缘好得挡都挡不住？其实未必。

男人的肌肉就如同孔雀的羽毛，展现雄性气概就靠它了，现代女性也依然会被一块块结实的肌肉打动，但是并非肌肉越强越好。

女人在选择结婚对象时更喜欢肱二头肌强健的普通男性，适度强壮、身材匀称的男人才更受欢迎，而不是满身尽是肌肉的猛男。

女性之所以喜欢身材匀称的男星，这是因为身体匀称性程度越高，他的遗

传品质越好、越健康，身体的神经肌肉的协调性能越好；除此之外，还有一个小秘密是，女性与那些身体十分匀称的男性“在一起”时，会得到更多的高潮和满足，这与浪漫程度或者有无性经验无关。

另外，让女性对肌肉男望而却步的原因是，很多女性觉得太强壮的人脾气会很暴躁，控制欲太强，但这还不是最致命的。有研究结果发现，健壮水平超过平均值的男性拥有的性伴侣数量是普通男性的两倍，他们的“一夜情”和“闪电恋”可能性也更高，故而，更在乎稳定的女性自然对肌肉男只远观，而慎接近了。

文 / 秦朗 图 / TP