

预检台

白领型眼药水 更需远离防腐剂

解决“视疲劳症”最有效的方法是让眼睛放松，减少目不转睛直视屏幕的时间和概率，但由于工作需要，无法与屏幕隔绝，各种滴眼液就成为解决视疲劳的有力武器。

容量超过1毫升的大包装眼药水都含有抑菌防腐剂，短期用于润目，防腐剂不会带来什么问题，但如果长期使用含有防腐剂的滴眼液，却会有各种不良反应，其中之一就是对结膜和角膜表面的细胞有毒性作用。

目前，白领应对屏端视疲劳症最有效的方法之一是“不含防腐剂的人工泪液”，这是眼科专家广泛推荐的一类滴眼液，它模仿人体生理泪液，能够对眼睛起到补充水分、湿润眼睛表面、产生黏液性溶液覆盖于眼表面，从而保护眼睛和改善眼睛的干涩、不适和异物感，同时人工泪液粘稠度比较高，可增加眼内停留时间，从而减少用药频率。

不含防腐剂的人工泪液有两大特征：一是，经过国家食品药品监督管理部门严格审核，在包装盒上明确标了“不含防腐剂”的字样；二是，包装剂量小（容量小于1毫升），一支眼药水一天即可用完，自然无需特别添加防腐剂。

文 / 蔡芸

小潘坐堂

高钙奶更补钙？

乳制品市场风起云涌，新兴概念层出不穷。如何来辨识，还真需要消费者及时更新乳制品选购常识，擦亮眼睛选购适合自己的食品。

首先，新鲜牛奶是钙的良好来源，与其他食物相比，每100克新鲜牛奶的含钙量为100—120毫克。牛奶本身已经是高钙食品，其中的蛋白质和钙之间有着微妙的平衡，以促进吸收。

高钙奶顾名思义就是钙含量更高的牛奶。它其实有一个更专业的名字——钙强化奶。所谓强化，在营养学中就是对某种食物中的某种营养素进行补充，而这样的食品就称为“营养强化食品”。生活中这样的“营养强化食品”其实还有很多，如加碘盐、加铁酱油等。高钙奶就是对牛奶中的钙进行了“强化”，其实也是给牛奶“补钙”。

给普通牛奶添加钙，是一件很有技术难度的事，很容易破坏蛋白质体系的稳定，影响口感和杀菌稳定性。所以，高钙奶的“钙”不是想加多少就能加多少的。

高钙奶的“高钙”与普通牛奶的钙含量差别并不大。牛奶本身含钙量就很丰富，成人在正常饮食之外，每天半斤普通牛奶，再加上绿叶蔬菜或豆腐等高钙食物，就可以满足每天的钙需求，没有必要刻意去买高钙奶。

说谎能让健康“减持”

文 / 姚远 图 / TP

近日有则新闻说道：相亲会动用测谎仪，美女说谎露马脚。主办方为谎言给出的解释是“女孩子都好爱面子”。但是心理学家对于谎言则另有解释：爱说谎的人大多属于“自卑和自尊的混合体”，身心始终在作战，受伤的必定是自己。所以一旦说谎成了习惯，身心健康将大打折扣。



医讯速递

戴防蓝光镜步入“屏时代”

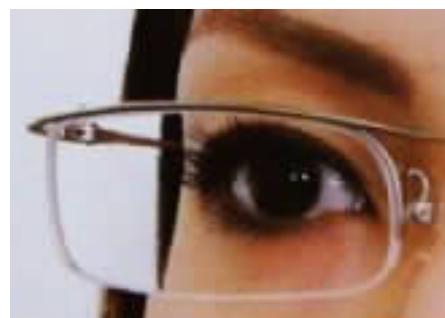
随着科学技术的发展，人类进入了“屏时代”。我们可以足不出户地工作、生活、娱乐，科技给我们带来便利的同时，眼睛和视力受到的危害日益严重。现代平板显示器、TFT薄模屏幕、LED、荧光灯、液晶显示器等都是背景光源，这种高能短波蓝光已经成为IT族、e族和学生的头号视力杀手。

蓝光有哪些危害？

人造背景光源发出的可见光中都含有大量的不规则频率的短波蓝光。长期的蓝光照射会导致视网膜色素上皮细胞衰亡，引起视网膜病变、少年黄斑变性、白内障、青光眼等眼科疾病及失眠、神经衰弱等现象。

蓝光和紫外线的区别？

“蓝光”是波长为400—500纳米的高能量可见光，它不仅存在于太阳光中，还大量存在于电子设备的背景光源中。而“紫外线”是波长为380纳米以内的不可见光，它往往都被晶状体所吸收，到不了视网膜黄斑区域。“蓝光”是高能量可见光线，生活中随处可见，它可穿透晶体到达视网膜，加速黄斑区变异，导致老年性黄斑变性，白内障发病率增加，因此“蓝光”也被称为危险的可见光。



如何阻隔蓝光？

现在很多地方出售的防蓝光眼镜颜色是有差异的。但真正的防蓝光眼镜，用肉眼看，镜片呈现特殊的淡淡的黄光，因为在镜片原材料中加入一种药剂，阻隔蓝光率达到30%。更重要的是，真正的防蓝光镜片需要经过权威机构检测。

现推荐使用D.L.C镜片是防止蓝色光线的最佳选择。D.L.C镜片能够减轻晃眼感，防止蓝色光线的40%—50%射入，也可减轻色差，提高对比，确保视野清晰。长期使用D.L.C镜片，能够减轻视疲劳，保护眼睛不受伤害。

我们在防蓝光的同时还需要多吃蔬菜，补充叶黄素、复合维生素和玉米黄质来加强眼睛的抗氧化能力，在室内摆放一些绿萝、吊兰、仙人掌等植物，营造绿色环境保护眼睛。

文 / 殷恬

文 / 秦朗

其一，说谎令抵抗力下降。现代医学认为，在人体下丘脑及其临近部位存在着“快乐”与“痛苦”两个情绪中枢，说谎会刺激“痛苦”中枢，分泌出一种荷尔蒙，引起人体免疫机制紊乱，大脑功能失调，抵御疾病能力减弱；说谎时心脏跳动、呼吸加快，血压上升，身体中血清素类化学物质降低，导致整个身体的抵抗能力降低。

人们会说谎的原因是多种多样的。首先是强烈的虚荣心。虚荣心强的人通过谎言来满足自己的心理需求，甚至有时候分不清谎言和现实。再者是逃避现实。当压力和痛苦超过人所能承受的极限时，我们就会选择逃避。于是开始说谎，并不断地暗示要笃信自己所说的话，最终导致了谎言癖。

除了以上两种原因，也有研究者发现，喜欢说谎的人的大脑和普通人也不同。爱说谎的人大脑白质多。美国南加利福尼亚大学的心理学家发现，惯于说谎者的大脑前额皮层拥有更丰富的白质，而灰质较少。这使得他们比常人更善于说谎，更长于进行与说谎有关的推敲和算计。说谎有时候是情非得已，但是不能控制自己的说谎行为则是一种心理病——谎言癖，需要及早进行心理纠正，因为多说谎有害身心健康。

其二，爱说谎容易变老。心理学家认为，说谎会使人整个循环系统受到影响，造成血压不稳、呼吸与心率减慢、情绪低落、办事效率低等现象。长期下去，能诱发某些精神疾病或导致神经性呕吐、胃溃疡等疾病。即使是不怀恶意的说谎，也会使体内神经细胞受到震荡，使人过早衰老。

其三，说谎对人的精神和心理都会造成损伤。国外医学界已将这种由坏习气带来的疾病正式称为品质病。美国的研究人员征集110名志愿者参与为期10周的诚实实验。研究结果显示，说谎少的志愿者生理健康和心理健康均有所改善，减少说谎行为的志愿者都认为自己的人际关系有所改善。

所以，为了健康，诚实多一点，谎言少一些。

性情中人

几个时候 “性”不在焉

总有些时候，我们性不在焉，有点打不起精神，或者是心有余力不足，这种时候你将做何选择？

■ 半夜11点

这个时间许多女性都处在睡意渐浓期，对于对方提出的在一起要求，很多人会拒绝，因为真的不是时候。

■ 饱餐后

饱餐后更适合散步，而不是激烈地在一起运动。

这是因为饱餐后，血液对胃肠的供应增加，而身体其他部位血液的供应量相应减少，从而影响男性的挺拔表现和感受能力，如果进餐时还大量饮酒，则雪上加霜，欲望都会降低。

■ 情绪激动的时候

中了500万元的大奖，或者加薪晋级，喜从天降，拥在一起庆祝？不！建议你们还是换个庆祝方式吧。

这是因为人体受到足够强的刺激后，往往会心跳加快、血压升高、头痛。而在一起也是一个神经兴奋刺激的过程，二者加在一起属于火上浇油，会进一步加快和增加心跳、血压，甚至可能超过身体承受极限。

此时最好从事一些淡定的活动，比如聊天、散步、听音乐，在平静之后再好好享受你们在一起的时光。

■ 尿急时

尿急的时候强忍着一定要在一起，此时充盈的膀胱会压迫充血的生殖器周边脏器，诱发疾病；而且为了尽早去厕所，TA一定会加快速度，这个时候在一起肯定质量不高。

文 / 秦朗