

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局严格审核,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”。

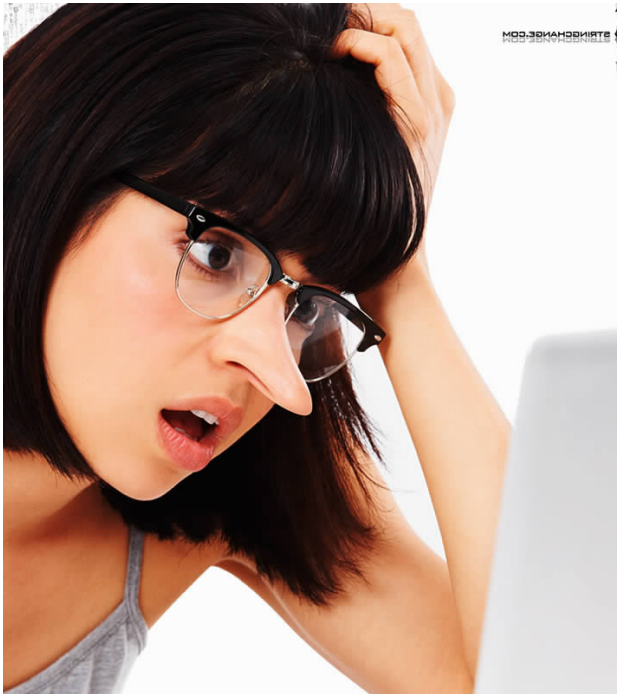
给普通牛奶添加钙,是一件很有技术难度的事,很容易破坏蛋白质体系的稳定,影响口感和杀菌稳定性。所以,高钙奶的“钙”不是想加多少就能加多少的。

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 薄膜屏幕、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,也可减轻色级差,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

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,拥在一起来庆祝? 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