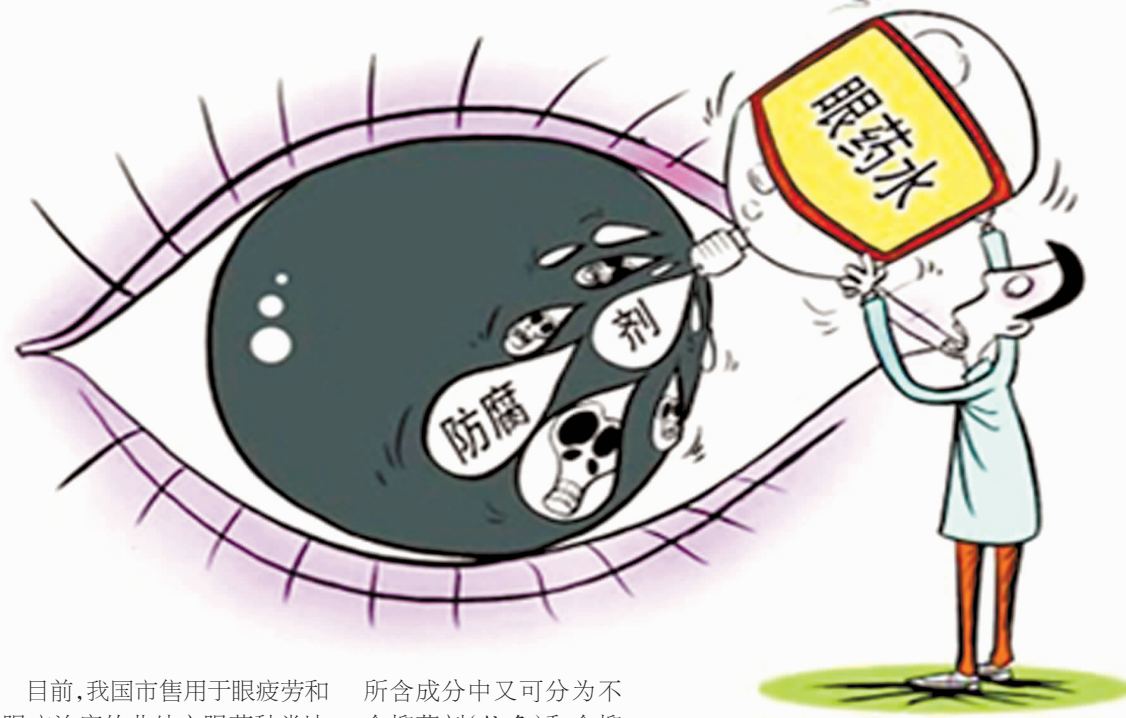


近日,一条有关“加拿大卫生部因4款日本眼药水未经授权,且其中含有处方药成分,而被取消在零售点和网站销售”的消息,引起了国内网友的关注。一时间用于眼部药品的合理和安全性使用,再次成为热门话题。由于这4款眼药水主要用于眼疲劳及其相关干眼症的治疗,因而眼疲劳也成了话题中的热点。

合理用药缓解眼疲劳

宁蔚夏



目前,我国市售用于眼疲劳和干眼症治疗的非处方眼药种类较多,主要功效包括消炎、滋养、修复、止痒、润滑、舒爽、松弛等等。其所含成分中又可分为不含抑菌剂(较多)和含抑菌剂(较少)、西药为主(较多)和中药为主(较少)、不含防腐剂(较多)和含防腐剂(较少)等。人工泪液则又分水液性和凝胶状两大类。

是缓解眼疲劳的,也尽量不要长期使用,因为大量或过度使用,不仅会对此类眼药水产生依赖,而且还会影响眼球血管的弹性,导致结膜血管调节能力不断下降,严重的还会损伤角膜。需要注意的是,老人治疗眼疲劳不要滴用含有激素或散瞳作用的眼药水,否则易诱发青光眼;而个别用于缓解儿童眼疲劳的眼药水,实质是扩瞳剂。所以千万不要混用眼药水。

由于人工泪液安全系数高,副作用小,不少人一觉得眼睛不舒服就点人工泪液,其实这种做法不可取。因为人工泪液毕竟与人体自身产生的泪液不同,而且为了延长保质期,许多眼药水都含有防腐剂。长期滴用含防腐剂的人工泪液,会造成眼表角膜上皮细胞的损害,对角膜产生毒

性,引起角膜受损。还有,人工泪液所含的一些有效成分若长期应用,会破坏泪膜和泪液释放的反射弧,引起眼部的刺激,甚至加重干眼症的症状,这也是用人工泪液治疗干眼症的一个误区。

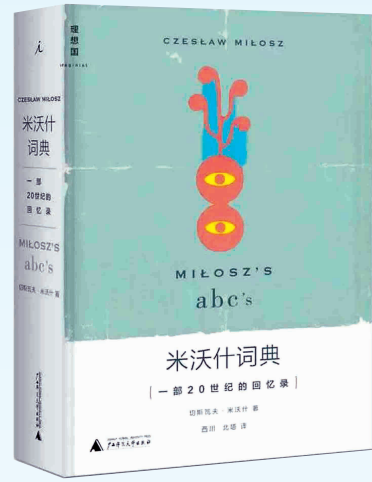
其实眼疲劳仅仅是一种眼部不适的症状,引起的原因很多,如近视、远视、散光,也包括老花眼,这些必须要经过矫治才能解决问题,有的斜视还要进行手术治疗,也包括其他一些眼病。此外,从根本上讲,缓解眼疲劳最重要的是科学合理用眼,给眼睛足够的休息时间,严格控制电子产品的使用等。因此,当人们感到眼睛不舒服时,应及时到医院就诊,在专业医生的指导下进行治疗,切莫自作主张盲目用药。

推荐理由: 诺奖得主切斯瓦夫·米沃什用诗人的才华将一生浓缩成了有趣的词典!作者开列词条并加以描述的人物、事件、地域、主题,在书中呈现为一幅幅难忘的素描,充满生动细节与敏锐判断,将波伏瓦、加缪、陀思妥耶夫斯基、弗罗斯特、爱德华·霍珀、阿瑟·库斯勒等置于审视之下,接受回忆的召唤,对更广泛的主题进行反思,这一切共同构成了米沃什本人独特迷人的自画像。

书香天府 全民阅读

《米沃什词典》

[波]切斯瓦夫·米沃什 著



推荐理由:

诺奖得主切斯瓦夫·米沃什用诗人的才华将一生浓缩成了有趣的词典!作者开列词条并加以描述的人物、事件、地域、主题,在书中呈现为一幅幅难忘的素描,充满生动细节与敏锐判断,将波伏瓦、加缪、陀思妥耶夫斯基、弗罗斯特、爱德华·霍珀、阿瑟·库斯勒等置于审视之下,接受回忆的召唤,对更广泛的主题进行反思,这一切共同构成了米沃什本人独特迷人的自画像。

“七字法”教你轻松识别伪劣食品



赛先生的背影 栏目协办: 四川省民族科普服务中心

伪劣食品犹如“过街老鼠,人人喊打”,但人们在日常购物时却难以识别。《伪劣食品防范“七字法”》,以通俗易懂易记的方式引导消费者强化食品安全自我防范意识,以期使伪劣食品因缺乏市场而退出市场。

防“艳”。在选购食品时首先要看颜色。对颜色过分艳丽的食品要提防,如水果表皮像蜡果一样又鲜又亮、果脯颜色鲜艳异常、熟肉制品红亮诱人、瓶装的果蔬鲜亮不褪色等。虽然很多添加剂与人工色素是无毒的,但是这种合成色素还是少吃为好。

防“白”。食品呈现出异常、不自然的白色,如面粉、银耳、粉条、大米等,这样的食品十有八九会含有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学制品,这些添加剂会对消化系统和肝脏造成损害。

防“长”。选购食品时要查看外包装上打印的生产日期及保质期,尽量选用当天或生产时间

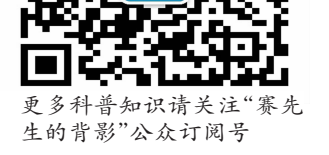
不长久的食品。同时少吃保质期过长的食品,因为保质期过长意味着防腐剂含量较高。此外,食品保质期越长,营养成分流失越多。

防“反”。就是防反自然生长的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。

防“小”。要提防小作坊加工的食品,这类食品平均抽样合格率最低,触目惊心的食品安全事件通常发生在这些小作坊制作的产品上。

防“低”。就是指食品价格明显低于一般价格水平,这类食品大多有“猫腻”。网上购买食品,由于降低了中间环节的费用,价格比普通商超便宜。但如果价格低于平时购买价格的一半以上,就要警惕了。

防“散”。尽量不要采购散装食品,特别是集贸市场销售的散装熟食制品及酱菜等,它们可能来自地下加工厂。(川科)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

破除谣言 以示



夏天骄阳似火,防晒又成了人们津津乐道的话题。随着人们对光老化的逐步认识,越来越多的人意识到防晒的重要性,防晒服、遮阳伞、防晒剂……各种防晒方式层出不穷。然而,关于防晒的谣言和误区有不少,我们一起来看看。

这些防晒操作 小心“黑”了你

防晒引发维生素D缺乏?

众所周知,阳光中的紫外线有助于人体合成维生素D₃,促进钙在骨骼上的沉积。那么防晒会不会导致维生素D₃缺乏,进而影响钙吸收呢?网上也流传着“涂了防晒剂会导致缺钙”的说法。这让很多人在防晒还是要钙两个选项之间左右为难。

“绝大多数人都非常注重面部防晒。实际上,外出活动时,我们除了面部裸露在外,还有手、胳膊、腿等部位也或多或少会暴露在阳光下。只需要几分钟的时间,哪怕阳光只是散射而非直射,就足够这些部位的皮肤合成人体日常所需的维生素D₃了。”中国医科大学附属第一医院皮肤科主任医师李远宏表示,通常防晒剂是有效时,其防晒效果随时间延长而逐渐降低,因



此即便将所有裸露的部位都涂抹了防晒剂,也无需担心会导致维生素D₃缺乏。

穿防晒服不需涂防晒剂?

商场中的防晒服款式多样,轻薄、透气的布料再加上防晒的标签,让它们看似成为了炎炎夏日的完美选择。很多女性认为穿了防晒服就无需涂抹防晒剂。但是,穿了防晒服当真可以高枕无忧吗?“并非所有材质的织物都有良好的防晒效果。”李远宏说,市售的轻、透防晒衣物起到的防晒效果十分有限。因此,防晒服下再配合涂抹防晒剂才是科学的选择,尤其是长时间在户外的人更要这样做。紫外线防护系数(UFP)是评价织物防晒性能的指标。UFP值越高,防护效果越好。当UFP值大于40,且紫外线的透过率小于5%时,可称为防紫外线辐射产品。上街购物时要认清,没有这个标识就不是正规的防晒衣。

防晒剂的一些成分对身体有害?

氧苯酮是大多数防晒剂中的主要成分,网传氧苯酮是“最毒”的防晒成分,可导致内分泌紊乱,会引起性早熟、肿瘤和其他疾病。对此李远宏表示,凡是

经过我国相关监管部门认定的合格产品,正常使用时皆无需担心安全性。“任何事物一旦抛开剂量谈毒性,就会变得毫无意义。”

但近期的一项研究再度引起人们对于防晒剂成分会进入血液循环的担忧。研究人员让24名健康志愿者连续4天每天涂抹4次防晒产品,并覆盖全身四分之三的皮肤,每平方米涂2毫克。最终结果显示,受试者血液中防晒剂的4种主要化学成分都超过了美国食品药品监督管理局建议的0.5纳克/毫升这一血浆浓度阈值。“这项研究中防晒剂的用量比普通日常生活中的用量高太多了。”李远宏算了一笔账,人体的皮肤面积约为1.7平方米,每天4次以2毫克/平方厘米涂抹75%的皮肤,每天用量总共为100多克,几乎为2~3瓶防晒剂的量,显然在现实生活中,没有人每天会涂抹这么多。李远宏指出,日常防晒的防晒剂用量在0.5毫克/平方厘米即可,脸部用量约与花生粒大小差不多。(于紫月)

地震预警“神器”知多少

从6月17日晚宜宾市长宁县发生6.0级地震后,灾情进展时刻牵动着民众的心。在大家祈愿平安的同时,关于“地震预警”的视频和图片也刷爆了朋友圈。无数感叹背后是科技的力量,那地震到底是怎么做到提前预警的呢?地震预警真的能救命吗?

地震预警是怎么回事?

17日晚长宁发生地震时,宜宾提前10秒收到预警,成都提前61秒收到预警。那么地震预警到底是如何提前预警的呢?首先明确的是,地震预警不等于地震预报。地震波在地震发生后会产生两种类型的波——纵波(p波)和横波(s波)。纵波的速度快但破坏性小,横波的速度慢但破坏力大。地震预警是指在震中正发生地震但还没有对其周边目标区域造成破坏前,利用电波比地震波速度快的原理,给目标区域提供几秒到几十秒的预警时间。

地震预警到底能不能救命?

地震预警的减灾效果,已有理论研究表明,预警时间为3秒,可使人员伤亡比减少14%;如果为10秒,人员伤亡比减少39%;如果预警时间为20秒,可使人员伤亡比减少63%。所以,地震预警可以有效的减少人员伤亡。

收到地震预警后应该做什么?

对于民众而言,根据预警时间,并结合自己所处的位置,采取合理的避险措施,进行有效快速疏散。对于工程来说,可以根据预警时间,采取紧急的应急处置。

地震预警是否存在盲区?

存在盲区的,以地震的震中为圆心,21公里为半径的区域内,属于预警的盲区。在盲区内的民众会先感受到晃动,再听到预警的警报声。地震预警的有效范围是21~200公里,但200公里以外的几乎没有震感了。

地震预警信号是如何发布的?

地震预警信号主要通过手机、电视进行发布,开通了手机和电视预警服务的民众都可以收到预警信号。对于行业来说,可以安装地震预警的专业预警终端,来享受地震预警服务。

因此,地震预警可以有效地减少人员伤亡,但是地震预警不等于地震预报,虽然地震预报目前还做不到,但越来越完善的地震预警系统为灾难求生提供了宝贵的时间。(钟科)

抗震救灾 长宁县反邪教协会在行动



反邪教法律宣传咨询服务。

18日,长宁县反邪教协会志愿者一行10余人到地震灾区长宁县碛底镇育贤村开展精准帮扶,为受灾群众送去方便面、饼干、蛋糕、帐篷、矿泉水等生活物资,积极帮助灾区搬运物资、疏通生命通道。19~20日,长宁县政法系统党员志愿者服务队、长宁县反邪教协会志愿者一行深入地震重灾区双河镇开展灾后法制宣传咨询服务,积极做好受灾群众心理疏导,教育引导群众不要因灾害而误信“邪教能保平安”的歪理邪说。(省反邪教协会供稿)

邪说,要相信党和政府,人民群众的力量,同时引导群众积极开展自救,争取早日恢复家园。

截至目前,长宁县政法系统、县反邪教协会志愿者为全县地震受灾群众共计发放反邪教等各类宣传资料1万余份,宣传口袋、宣传围腰5000余个,接受群众咨询2000余人次,对各个安置点受灾群众进行了心理疏导,引导群众要正确看待自然灾害,积极面对生活,要相信科学,反对邪教,坚决抵制一切歪理邪说。(省反邪教协会供稿)

清算公告

广元耀宝娱乐有限公司(注册号:510800100015135)经研究决定,同意申请注销,自本公告见报之日起45日内,请债权债务方前来办理有关手续,逾期责任自负。特此公告。 广元耀宝娱乐有限公司 2019年6月28日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。