



随着人们的生活方式和条件改变,看电脑、玩手机、戴隐形眼镜等行为的时间增加,用眼越来越频繁,很容易产生视觉疲劳甚至干眼症。这两种症状都以眼睛干涩不适为主要表现,于是很多人将眼药水作为日常“必备品”。眼药水是眼科疾病常用的药物剂型之一,对于许多眼部不适,眼药水都有直接、快捷的治疗作用。那么眼药水要如何正确使用以及储存呢?

眼药水开瓶4周必须扔 或致眼部感染

□本报实习记者 唐诗

眼药水切勿滴在黑眼球上

“滴眼药水前一定要洗手,因为脏手直接接触眼睛,可能会造成眼部感染。”北京医院药理学部医师罗太敏表示,“滴眼药水时,头部要尽量向后仰,或平躺下来,用食指将下眼睑下拉与眼球分开。”

罗医师介绍,滴眼药水时要将眼药水瓶嘴对准眼睛,滴在结膜囊内,切勿直接将药液滴在角膜(也就是黑眼球)上,每次1至2滴即可。在早起后、午睡前、晚上睡觉前点眼药水效果比较好,因为眼球表面的容积很有限,且泪液由鼻泪管排掉的速度很快,所以在有限的容积及时间内才能增加眼药与眼球表面接触的时间。

滴眼药水后闭上眼睛休息几分钟,尽量不眨眼。因为眼皮的

眨动会增加药液排泄的速度,闭目养神可以增加药液与眼球接触的时间,但切勿用力闭眼,以防将药液挤出。

用食指轻轻按压泪囊处至少1分钟,既保证眼睛局部有效的药物浓度,又能阻断部分药液随鼻泪管流入鼻腔而引起副作用。在睁开眼睛之前,用清洁的纸巾或手帕将流到眼睛周围未被吸收的眼药水或泪水擦拭干净。

“如果需要点2种以上眼药水时,间隔需5-10分钟再点第2种眼药水。若需同时点眼药水和眼药膏,应先点眼药水后隔5分钟再抹眼药膏。”罗医师提示道,“眼药瓶嘴不可以接触到眼睛或睫毛,以防止药瓶受污染,并且点完眼药后立即盖上瓶盖。”

眼药水开启后最多使用4周

眼药水如若保存不当,那可

是苦了“心灵的窗户”。那么,眼药水该怎样保存才能不被污染、不变质呢?北京医院药理学部医师梁晓丽向大家介绍了眼药水的保存方法。

“眼药水保存的温度不能太高,温度太高容易使眼药水变质;当然温度也不宜太低,如冰箱的冷冻室温度太低,就不太适宜存放眼药水。一般来说4℃的温度,是眼药水保存最适宜的环境。”梁医师介绍。

此外,眼药水应放置在阴凉避光干燥的地方,排除直射日光、高温、多湿三个恶劣条件。“因为药品多由化学物质制成,若长时间放置在上述恶劣环境中,成分会起变化,降低效力,甚至变质为有害物质。最好能够保存在冰箱的冷藏层,那里的温度比较适合眼药水的保存,切勿放在冷冻室内。”梁医师表示。

【健康红绿灯】

绿灯

春天防便秘喝点紫菜汤



你有便秘的困扰吗?春天人体内水分循环慢,容易诱发便秘,除了多喝水,不妨每周喝两次紫菜汤。紫菜富含粗纤维,可将肠道内的积气和腐败物一扫而空,能有效预防直肠癌和便秘的发生。需注意的是,紫菜含钠较高,吃时可以少放点盐。

苦瓜买果瘤大的



苦瓜身上一粒一粒的果瘤,是判断苦瓜好坏的特征。果粒越大越饱满,说明瓜肉越厚;颗粒越小,瓜肉越薄。除了要挑果瘤大、果形直立的,还要挑颜色青绿的,因为如果苦瓜发黄,说明已经熟过劲了,果肉柔软不脆,失去了苦瓜应有的口感。

红灯

保温杯泡茶损营养



茶叶富含营养成分,如维生素、矿物质,还有茶多酚、咖啡碱等。但这些营养元素害怕持续高温,茶叶长时间浸泡于高温水中,茶水颜色浓重,芳香物质加速挥发,营养价值降低,而维生素C在超过80℃的环境下会大量损失。

突然被闹钟惊醒危害大



春困来袭,在有些“特困”人士看来,起床就像酷刑,要靠闹钟响三遍,才能恋恋不舍地与床板分离。人体处于睡眠状态时,血压相对降低,心跳减慢。此时突然被闹钟等因素惊扰,造成突然快速苏醒,会使人产生心慌、情绪低落等,就像喝醉了酒一样。

婚姻幸福的 秘密武器

托尔斯泰说过,幸福的家庭都是相似的,而不幸的家庭各有各的不幸。国外心理学专家研究发现,那些爱情持久的婚姻大多有几个相似的主要特征。

恋爱伊始,就觉得爱情生活是快乐的。传统观念认为,成熟的爱情是随时间的流逝缓慢发展而成的。但幸福的夫妻几乎从相识之日起,就感到双方极为和谐,他们都感到与对方息息相关,并具有共同的价值观。

幸福的夫妻都能共同分担日常琐事。分担日常琐事本身并不能带来幸福,但它们给配偶带来了信心,增强了相互的信任。

幸福的夫妻从不相互嫉妒。他们一般不会吵架,但发生冲突时,他们一样会生气、发怒——但随后就各自退让了。有能力解决问题是这些夫妻的共同特点。

幸福的夫妻重视对方最好的一面。当配偶将注意力放在对方的优点上时,夫妻之间才会变得恩爱和睦。这并不意味着双方都有必要成为乐观主义者,只是他们不把注意力放在对方那些容易



导致焦虑、生气或忧伤的缺点上。幸福的夫妻都知道对方最好的一面,并使他(她)最大限度地表现出这一面。这种“玫瑰色的现实主义”是幸福婚姻的基本特点。

幸福的夫妻改变自己。大多数夫妻都感到婚后在许多方面改变了自己,幸福的夫妻都觉得自己变得更好了——他们的配偶也认为是这样。一个幸福的婚姻可以使夫妻双方变得更加完善。

幸福的夫妻都认为配偶是最好的朋友。他们在一起共同度过大量的时间,谈论家庭,为家庭而工作,追求两人共同的爱好。无论想做什么,他们都想共同去做。在这方面,恩爱夫妻都能相互支持,忠实于对方。(邓竹)

丰台工商分局 查处假冒“梵克雅宝”珠宝

近日,丰台工商分局接到“梵克雅宝”商标权利人委托代理人举报,反映在丰台区万丰路某连锁超市内存在销售假冒“梵克雅宝”珠宝的违法行为。接到举报后,丰台工商分局稽查大队组织执法力量对该连锁超市进行了检查。在现场,执法人员发现在该超市一层首饰专柜内正在售卖“梵克雅宝”珠宝。经商标权利人委托代理人现场鉴定,该专柜内销售的“梵克雅宝”牌6对耳饰、4件项链、3个戒指、3条手链、1条项链均为假冒,货值金额28420元。执法人员现场依法对以上侵权商品进行了扣押,并约见专柜负责人于指定日期携带进货票据、商标授权材料等到稽查大队接受调查。

执法人员现场发现,该专柜

销售的“梵克雅宝”珠宝,售价几千元不等,而正品“梵克雅宝”珠宝售价均在万元以上,价格相差很大,该违法商户就是抓住消费者想低价买名牌珠宝的心理,销售假冒产品,从中赚取非法所得。丰台工商分局在此也提醒各位消费者,购买昂贵珠宝产品,要去大品牌质量有保障的商家选购,对于商家销售的明显低于市场价格的珠宝产品,要谨慎购买,那些打着低价促销幌子的珠宝产品,十有八九是假冒产品,消费者购买时一定要擦亮眼睛。 渠忠涛



遗失声明
赵凯 不慎遗失《施工队长》证书,证书号:SC01197,工作单位:四川光华建筑劳务有限公司现声明作废。