



滴眼药水时嗓子感到苦 怎样滴才不入嗓?

■ 邓玉

每天看手机、用电脑,秋冬天气又干燥,容易出现眼睛痒、酸胀、干涩,很多人习惯随身携带一瓶眼药水,不舒服就滴一滴。但是,在滴眼药水过程中经常出现嗓子发苦的情况。为什么滴的明明是眼药水,感到苦的却是嘴?

眼药水如何入嗓

这首先要从眼睛的结构说起。每个人都有产生泪液的泪腺和排出泪液的泪道,包括泪小点、泪小管、泪囊和鼻泪管。

在眼睑内眼角方向的内侧有个小洞,就是泪小点,又称泪点。从泪小点进入,连着一通道,叫鼻泪管,是连接眼睛和鼻腔的通道。

滴眼药水时,它也会像眼泪一样

通过鼻泪管进入鼻腔,再加上滴的时候大多是仰着头,眼药水在到达鼻腔后没有向下走,而是流向了鼻甲后方,一直到鼻咽部,流到了喉咙里,于是嗓子就感受到了药水的苦。

一个动作避免眼药水入嗓

滴眼药水感觉到嗓子苦是一种正常的现象,说明鼻泪管是通畅的,对此不必过于担心。但也可以通过压迫鼻泪管,避免眼药水通过鼻泪管进入口腔。具体方法如下:

滴之前,先洗净双手,避免使用过程中感染细菌,再用棉签擦净眼部分泌物、眼泪等;滴药时,最好平躺下来,也可以将头部尽可能地向上看,用手指轻轻向下拉开下眼睑,

将药液滴入眼睑1~2滴后再松手,然后将上眼睑轻轻提起,使药液能够充分地分布于结膜囊内;最后,合上双眼,同时立刻用手指按住鼻泪管处约2分钟。

滴眼药水的常见误区

一次性滴入过多。眼药水每次只滴1滴就够了,因为结膜囊内可贮存的容量一般只有7微升左右,而1滴眼药水约为30微升,多滴只会浪费。

多种一起混用。当需要使用多种眼药水时,一般建议不要同时滴入眼内,应咨询医师或药师。

长期只使用一种眼药水。视疲劳的情况十分多见,很多主打缓解视疲劳的眼药水应运而生。不过,随便滴

眼药水是错误的行为。应根据视疲劳患者的不同症状,有针对性地选用眼药水。不要长期只选一种,用完一种后最好更换其他品种。

眼睛一不舒服就使用滴眼液。眼药水大多含有防腐剂。普通包装的眼药水通常可用4周左右,多次打开瓶盖可能会造成细菌污染,为保持药物的无菌性和延长药物的有效期,一般都在其中加入防腐剂物质。

虽说微量防腐剂对眼睛损伤并不大,但多次使用眼药水,可能会对眼睛产生伤害,破坏正常泪膜,导致角膜上皮细胞出现损伤。

干眼症滴几滴眼药水就可以。部分眼药水可能含有处方药的成分,擅自使用非但不能“治好”干眼症,还可能引发其他眼部问题。



消防安全小课堂

火灾发生时 这些错误逃生方式要规避

火灾无情,错误的逃生方式可能会加剧事态的发生,我们一起来看看,火灾逃生中,哪些方式是不可取的,面临火灾我们又该如何正确逃生?

错误一:火灾时乘坐电梯

高层建筑发生火灾时,千万不要轻易乘坐电梯。因为发生火灾后,都会断电而造成电梯“卡壳”,反而让自己处于更危险的境地。另外,电梯口直通大楼各层,火场上烟气涌入电梯极易形成“烟囱效应”,人在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

错误二:火灾时盲目跳楼

发生火灾时,应首先判断起火的位置。如果着火点位于所处楼层的下层,且火和烟雾已封锁向下逃生的通道,应尽快选择一个比较安全的场所,千万不要盲目跳楼。如果着火点位于自己所处楼层的上层,此时应向楼下

进行疏散逃生。

错误三:随人流慌乱逃生

火灾时,许多人趋向于依靠他人的判断,慌乱地跟着人流方向逃生,从而导致“一窝蜂”的现象,加大了人群拥堵或出现踩踏现象的危险,降低了安全疏散的概率。

遇到居民楼火灾事件时,大家首先应该保持镇定,判断是逃还是不逃。如房门温度不高,开门后发现楼梯间里没有烟气的情况下,可浇湿衣物快速逃出。

高层建筑起火时,无论你是否是在着火层的上层还是下层,在逃生的时候都先要判断,疏散楼梯间是否安全,是否有烟气。

疏散楼梯间的自动消防设施运行良好,没有烟气的情况下,防烟楼梯间是逃生的第一选择。

(来源:中国消防科普公众号)

如何去除口中“难缠”的蒜味

■ 粽粽

大蒜作为餐桌上必不可少的食材,是很多人心头爱。蒜香虽然开胃,吃完大蒜后经久不散的气味,却让人“难以启齿”。

在正常情况下,大蒜并不会散发出任何奇特的味道。大蒜的刺激性气味,其实是它为了防止被误食的一种防御机制。

当大蒜被切开、碾碎,细胞被破坏,大蒜中的蒜氨酸和蒜氨酸酶“汇合”,产生大蒜素进入口腔后,大蒜素继续分解成多种化合物,其中最难闻的是一种被称为甲基烯丙基硫醚的硫化物,也就是我们俗称的蒜味。

虽然蒜味非常“黏人”,但我们并不是完全没有办法解决它。研究学者针对这个现象,开展了很多研究,结果发现:含有酚类化合物的食物有除蒜味的作用。

苹果、菠菜、芹菜

苹果、菠菜、芹菜中含有的多酚可分解大蒜中散发臭味的硫化物,不过只能在和大蒜一起食用时才会发挥作用。



绿茶

茶叶中也含有多酚,且茶水具有冲刷口腔的作用。饭前或吃饭时喝绿茶,也有助于减轻蒜味。

牛奶

研究发现,牛奶可以降低导致大蒜特殊味道的化学物质的浓度。吃大蒜的同时或之前饮用牛奶,消除蒜臭的效果更好,全脂牛奶比脱脂牛奶效果更好。

花生

吃蒜后嚼几粒生花生,花生仁中的蛋白质可以有效去除蒜味。核桃仁、杏仁等富含蛋白质的坚果也有类似的作用。



“绿碳”与“蓝碳”

■ 满旭蕊

协办 | 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

近年来,“双碳”观念深入人心,“绿碳”和“蓝碳”也逐渐从概念走向行动。

所谓“绿碳”是充分利用绿色植物的光合作用来吸收二氧化碳。如扩大森林绿地面积、保有健康的湿地、给高楼和立交桥架的水泥立面种上爬山虎等都是绿碳的重要组成部分。

“蓝碳”是指利用海洋生物吸收大气中的二氧化碳,并将其固定在海洋中的过程、活动和机制。红树林、海草床、盐沼等三大滨海蓝碳生态系统在我国分布相对广泛,单位面积固碳潜

力较大。

与绿色碳汇等其他碳汇相比,“蓝碳”具有固碳量大、效率高、储存时间长等特点。森林、草原等陆地生态系统碳汇储存周期最长只有几十年,而蓝色碳汇可长达数百年甚至上千年,碳汇效果显著。因此,“蓝碳”可有效减缓温室气体排放,助力实现碳中和目标,已成为全球气候治理的前沿领域。发展“蓝碳”是中国参与全球气候治理、积极应对气候变化的重要抓手,可进一步丰富国家应对气候变化自主贡献的内容。