

## 凡事但求

# 『0.8』

“0.8 哲学”是开始悄悄流行的新词汇,源自日本。“0.8”是一种生活态度,凡事不求完美,但求八分好。一向追求完美主义,几近强迫症状的日本人能放自己一马,不再跟自己较劲,想必是真正明白了物极必反的道理。

“0.8”的生活态度并不是不进取,而是给自己留一点点空间,让自己能坚持走得更远:吃饭八分饱,让胃部吸收得更好;做事出十分力气,只抱八分成功期望;爱一个人,留两分自由呼吸的空间给对方。 (常丽萍)

中医认为,白内障的发生发展与肝肾亏虚、精血不足、脾胃虚衰、肝火上扰等有关,常用治疗白内障的药物有:

### 1. 杞菊地黄丸

功效为滋补肝肾、益精明目,适用于肝肾阴虚之证。每日3次,每次6~9克,温开水送服。

### 2. 障眼明片

功效为补益肝肾、明目退翳,适用于肝肾两亏之证。每日3次,每次5片,温开水送服。

### 3. 石斛夜光丸

功效为滋阴明目、平肝熄风,适用于阴虚阳亢之证。

每日3次,每次6~9克,温开水送服。

### 4. 复明片

功效为滋补肝肾、养阴生精、清肝明目。适用于肝肾阴虚之证。每日3次,每次5片,温开水送服。

### 5. 明目片

功效为平肝清热、明目退翳,适用于肝热上扰之证。每日3次,每次5片,温开水送服。

### 6. 益视片

功效为补益肝肾,适用于肝肾两亏之证。每日3次,每次5片,温开水送服。

另外,也可局部滴用明目退翳的眼药水如麝珠明目滴眼液,障翳散、珍珠明目液。每日3~4次,每次1-2滴,适用于白内障初期。

需要强调的是,以上治疗白内障药物,无论西药还是中药,都只能在白内障形成初期起到一定的预防、控制作用,目前尚无一种药物能够有效预防或治愈白内障。

白内障发展一旦影响视功能时,还是需要手术治愈。这一点古人早已认识到,并将白内障的治疗分为内治和外治,发明了金针拨内障作为外治的主要方法。时至今日,超声乳化并人工晶体植入术因具备良好的安全性和有效性,逐步替代了其他白内障手术方式,成为白内障手术治疗的主流。 (金山)

## 怎样选用治白内障中药

## 用微波炉加热鲜奶会致癌吗?

微波炉加热鲜奶致癌的说法并不科学。从微波加热的原理来说,就是利用微波(即所谓的电磁波)引发鲜奶内部水分子的剧烈震荡,水分子间因为震荡而彼此摩擦产生高温,从而使鲜奶升温。所以就其加热方式而言,并不会致癌。

另外,鲜奶加热过后,有影响的只是奶蛋白会因为受热而稍稍产生凝结的现象,这种蛋白质加热后的凝聚现象是自然的现象。就像以传统的方式用锅煮牛奶,加热一段时间后,牛奶表面也会结

一层奶皮,而这层奶皮是可以安全食用的,在体内的消化吸收效果也一样好,不会对营养有太大损失。所以,牛奶用微波加热可以安全饮用。不过需要注意的是。不要在微波炉中加热太长时间,一般来说,一杯约250毫升的牛奶,用煤气灶加热,通常是70℃高温煮3分钟即可;如果用微波炉,则1分钟左右就行了。但要提醒大家使用微波炉加热会有温度不均匀的现象,所以喝之前应搅拌。

(劲松)