

一健必读

您,吃对药了吗?

日前,我市下发了《关于加强医疗机构药品不良反应监测工作的通知》。药品不良反应就是俗称的药物“副作用”,作为一项常规工作,药品不良反应监测工作能够及时发现药物问题,保护更多人的用药安全。在日常生活中必须用对药,我们怎样才能有效规避药物“副作用”呢?

1 合格药品也会引起“副作用”

“许多经过严格审批、检验合格的药品在正常用法用量的情况下,也可能在部分人身上引起不良反应。”市食品药品监督管理局药品不良反应监测中心工作人员说,使用药品的不良反应特征比较明显,比如部分患者可能出现嗜睡、头晕、头痛、腹痛、恶心、呕吐、皮疹、瘙痒、浑身无力、口干等症状;极少数患者可能会出现更严重的症状,包括全身皮疹、肝功能异常、过敏性休克、昏厥甚至溶血性贫血等。

工作人员提醒,如果服药后遇到以上情况,应立即停药,症状较重或停药后未见好转的,要及时到医院检查治疗。

2 “久病成医”有时不灵

一旦头疼脑热、腰酸背痛,就赶紧自行服药——不少人对于“久病成医”这一说法深信不疑——常常根据自己或他人的经验,“依葫芦画瓢”地用药。市食品药品监督管理局的工作人员说,他们曾遇到过这样一个例子:一老人腹泻,自行服用了以前腹泻时医生开的抗生素药物。结果,服

3 这些吃药常识,您了解吗?

药物吃对了能够治病,如果服用方法错误,就会引起意想不到的后果。市食品药品监督管理局相关人士建议,吃药时一定要注意以下几个方面:

■ 要点一 胶囊别打开

一些患者喜欢将胶囊打开口服,认为这样起效快,或者能避免胶囊壳对肠胃的损伤。事实上,这种服药方法是不正确甚至是有危害的。

4 特殊人群吃药更需注意

一般来说,老年人、妇女、儿童和患有肝脏、肾脏、神经系统、心血管系统等方面疾病的人,容易发生药品不良反应。孕妇、哺乳期妇女服用某些药物还有可能影响胎儿、婴儿的健康。老年人一般可以从3/4或者一半的用量开始。如果患有慢性病需长期服药,一定要定期到医院复查,检

药几天后病情不见好转,到医院检查后才知,他这次腹泻是病毒性的,与以前所患的细菌性腹泻不同,所以服用的抗生素药物根本不对症。

“每种疾病都有其特殊性,盲目用药不仅治不好病,还会伤害人体器官。”该工作人员说,每个人的体质不同,用药品种和剂量也不一样,在条

■ 要点二 “按时”服用

“一日3次”是指24小时平均分为3段,即每8小时服药一次,而不是随早中晚餐时间服用3次。如果严格做到每8小时服药一次有困难的话,也应尽量使服药时间间隔最大可能地均衡。

除此之外,还应留意这几个特殊时段:空腹服,指的是清晨或饭前1小时;饭后2小时服用;饭前服,指的是进餐前30分钟服用;饭后服,指的是

测肝肾功能,及时调整药品品种和用量,以免产生蓄积中毒。

众所周知,孕妇使用药物必须谨慎,尽量不用药或在医生指导下使用药物。儿童用药更要注意,一般不主张用成人药物,尤其是可能影响儿童健康的药品。比如,链霉素、卡那霉素、庆大霉素有可能损害儿童的听觉神

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

件允许的情况下,患者应该首选到正规医院向医生咨询用药。

与此同时,药品保存不当,很可能在有效期内发生变质或被污染。所以,所有药品必须按照其说明书上的规定进行保存,凡是过了有效期或变质的药品一定不要继续使用。

吃饭时和食物一起服用,或餐前片刻、餐后即服;饭后服,指的是进餐后15分钟至30分钟服用;睡前服,指的是睡前15分钟至30分钟服用。

■ 要点三 慎用未经炮制的中药材

有人喜欢将某些中药材直接服用,这种方法也是不可取的。由于没有经过炮制,药物的烈性或毒性没有去除,比如川乌、草乌的加热时间不足会引起中毒等。

正在觅食的苍蝇闻到花蜜的味道,然后渐渐靠近。为了能接近蜜腺,苍蝇要通过捕蝇草狭窄的入口。这样就会碰到捕蝇草里面的绒毛。但是这时陷阱并不会关闭。苍蝇会停下来,可能是为了清洁它的口器,然后向前移动一些,像平常那样快速连续摆动它们的两只绒毛。突然,捕食夹的入口处啪的一下关上了,像睫毛一样的刺紧紧闭合在一起。苍蝇无法逃脱出去,当它挣扎时,陷阱会越来越紧,密闭形成一种叶状腔。接下来轮到植物开始进食。捕蝇草会分泌一种能将苍蝇消化的酶类。苍蝇的体液被叶子吸收,最后

本报记者 李岚 通讯员 吴银波

健多食广

生山楂活血降脂 熟山楂消食化滞
山楂养生 区别生熟

冬季,糖葫芦、糖炒山楂纷纷亮相街头,许多人也爱买来“酸酸牙”,但您知道怎样健康吃山楂吗?

山楂可生吃,也可煮熟了吃,按中药制法又分为生、炒、焦、炭四种。一般生山楂、炒山楂用于减肥,因其有降脂瘦身的功效,还能活血化淤;而熟山楂和焦山楂能增强消化功能,多用于消肉食积滞;炮制后的山楂炭多用于治疗痢疾和肠炎。

新鲜的山楂果胶和单宁酸含量高,与食物残渣等在一起会形成胃结石,但是把山楂煮熟了吃会减少影响。

中医认为山楂甘、酸、温,所以具有消食化积、活血化淤的作用,但孕妇吃容易促进宫缩,要慎吃,而且有牙病者不宜食用。因山楂味酸,胃炎及十二指肠溃疡和胃酸过多的人也要慎用。

冬季肉食过多造成的人不易消化,喝山楂煮的水,能得到有效缓解。如果实在不舒服,到药房配焦山楂、焦神曲、焦麦芽同用;羊肉膻味较大,煮时放个山楂,可祛除膻味;脂肪肝、冠心病、高血脂患者,用山楂、荷叶适量,煎水代茶饮能有效防护。将山楂与红糖煎熬,制成山楂葫芦,酸脆香甜,用于调理不思饮食,饭前吃些效果良好。

如有冻疮,可将山楂烤热、捣烂涂患处,用纱布和胶布固定,每天换1次,或将山楂煎水,制成膏外涂。但山楂不可用铁锅熬煮,因为果酸在溶解铁锅中的铁之后,会生成低铁化合物,吃后会引起中毒。(据《现代健康报》)

健议堂

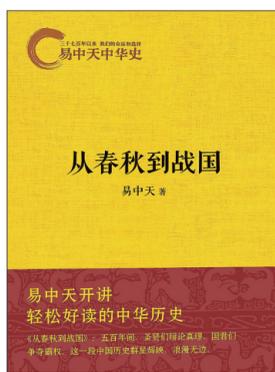
无线路由器
辐射没有手机强

虽然WiFi上网很方便,但无线路由器的辐射强吗?最近,网上传言无线路由器辐射很强,对身体有影响,不少人对此提出了疑问。

专家指出,任何用电设备都会有电磁辐射,不仅无线路由器、手机、电脑有辐射,电视机、日光灯等也有,只要这种辐射在安全范围内,对人体就不会造成伤害。其实无线路由器发射的无线网络频率虽然较高,但功率并不大,对人体的影响微乎其微,基本上在安全范围内。实验表明,距离无线路由器天线0.6米外就已经检测不到辐射了。0.6米可视作安全距离。由于无线路由器的功率和使用的环境各异,建议大家最好离无线路由器1米以上。

专家表示,与无线路由器相比,手机和电脑的辐射更强,手机刚接通的1秒~2秒钟,电磁辐射是最大的,建议大家稍等一下再接听电话。(据《保健时报》)

读家



从春秋到战国

易中天著

易中天开讲
轻松好读的
中华历史

从春秋到战国,从百家争鸣到秦皇汉武,从三国鼎立到隋唐盛世,从宋元明清到辛亥革命,这是一部中国历史最精彩、最生动的巨著。

7 管仲相齐

管仲一箭射出去的时候,并没有想到对面这个人,将会成为春秋第一位霸主。那个人自己,当然也没想到。还好,被射中的是衣带钩。

被射中衣带钩的人叫小白,也就是后来的齐桓公,当时是齐国的公子,齐襄公的弟弟。齐,跟鲁、卫一样,也是周代最早的封国,姜姓,始封之君是姜太公。从姜太公传到齐襄公,已是春秋。

当时的齐国已相当强势,齐,虽

然原本就在黄河下游称霸一方,但真正成为超级大国,得归功于管仲。

管仲是春秋第一位大政治家。后来担任齐相的管仲,原本是齐襄公弟弟公子纠的师傅。纠的师傅还有召忽,小白的师傅则是鲍叔牙。纠和小白是兄弟,管仲和鲍叔牙是朋友。鲍叔牙早就看出襄公做事荒唐,齐国必有内乱,便提前护送小白去了莒国,纠则在内乱后逃到了鲁国。鲁庄公八年(公元前686年)十一月七日,齐襄公被堂弟公孙无知谋杀。第二年春,篡位的公孙无知也被国人杀死,齐国出现权力真空。于是,鲍叔牙陪着小白,召忽和管仲护着纠,回国争夺君位。管仲那一箭,就是他和小白狭路相逢时射出的。

君位之争的结果,是纠失败被杀,召忽殉主自杀,都成为了政治斗争的牺牲品。小白胜出,回国即位,齐国进入了桓公时代。

齐桓公可不像他的妹妹鲁桓公。鲁桓公窝囊,齐桓公雄霸。他不但记管仲那一箭之仇,反倒委以重任。管仲也不负厚望,在政治、经济、军事和外交四个方面厉行改革,终于让齐国崛起,一举成就了齐桓公的霸业。

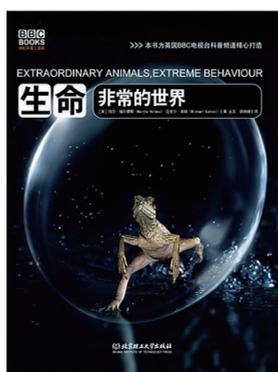
那么,管仲的霸术是什么?是军政一体。

管仲的政治策略,是先安内后

攘外,先定国后称霸;治国方略,则是全国一盘棋,先区分士农工商,再区分国都郊野。国都住士和工商,郊野住农。但无论是士,还是农工商,都必须严格按照行业和身份居住,不能杂居,也不能迁徙和变更职业。这可能是中国最早的户籍制度,也是最严厉和最不讲理的,但确实建立起来了一个中央集权层层问罪的金字塔管理体系。

“作内政而寄军令”,是管仲最重要的政策。按照这个军政一体的制度,卒伍一级的小部队在居民区内便可训练,军旅一级的大部队在城郊之外便可集结。何况管仲还规定,士人一旦划定居住范围,就不准迁徙。邻里之间,更必须守望相助,有福同享,有难同当。管仲认为,由此人与人相伴,家与家相依,打起仗来,就不但不会行伍错乱,而且能保证同仇敌忾。难怪管仲不无得意地对齐桓公说:“君上以此精兵三万横行天下,请问哪个能够阻拦?”

显然,这是一种保甲制度,也是一种军国主义,是不折不扣的霸道。尤其是不准人民自由迁徙和变更职业,很明显是在侵犯人权。但齐桓公既然要成就霸业,当然只能讲霸道。人道也好,王道也罢,都只能束之高阁。至于如何发展经济、充实战备、开展外交,便都只不过是技术问题。



生命: 非常的世界

张艳艳著

非凡动物世界,极端行为

EXTRAORDINARY ANIMALS, EXTREME BEHAVIOUR

北京联合出版公司

ISBN 978-7-5502-1111-1

定价: 39.80元

32开, 128页, 16.5cm x 22.5cm

北京联合出版公司

BOOKS
新书快讯

★作者:霍宏伟 史家珍
★出版社:科学出版社

《洛镜铜华:洛阳铜镜发现与研究》(全两册)

本书由中国国家博物馆霍宏伟博士、洛阳市文物考古研究院史家珍院长共同主编,是一部全面反映洛阳地区铜镜发现与研究的工具书,内容分为绪论、上编、下编及附录等四个部分。绪论包括两篇综述性研究论文;上编收录自战国至宋金元明时期的铜镜300面;下编对近60年来洛阳铜镜的田野考古发掘资料进行了较为系统的整理和记述;附录为主要参考文献《洛阳出土石刻时地记》有关铜镜资料。可供考古学、历史学、美术史等学科的研究者及高等院校相关专业的师生阅读、参考。

★作者:丰子恺
★出版社:新经典文化出版社

《梵高生活》

1929年,著名漫画家丰子恺曾编写过一本梵高传记《梵高生活》,此后从未再版。今年适逢梵高诞辰160周年、丰子恺诞辰115周年,再次推出丰子恺编著的传记《梵高生活》。该书至今已封藏80余年,此次为全新全彩推出,佳文名画,一书双璧。丰子恺用文学家的笔,生动翔实地记述了梵高的艰辛人生,同时用画家的眼,对其创作、作品进行了深入的阐述与解读。丰子恺形容梵高的一生是“以火向火”、“热烈而孤独的一生”,“梵高的生活是其作品的说明文”“我们不能离开了人生而只看其作品”。

★作者:王健
★出版社:浙江大学出版社

《还原真实的美联储》

作为美国最高货币政策主管机关、全球最主要金融机构之一的美联储,究竟是不是私人机构?它是否真像传说中那样可以在金融市场上呼风唤雨?它又如何能在金融危机时力挽狂澜,维持金融市场稳定?

迄今关于美联储的著作,多数只是外部人雾里看花。在这本首次由美联储在职人员专门针对中国读者写的书中,王健博士深入浅出地揭开了美联储神秘的面纱。