

一健必读

许多人什么药都喜欢备上一份,以备不时之需。然而,囤药不仅造成浪费,还容易因长期放置造成药品过期,而吃过期药会危及健康。专家建议,除急救药外,退烧药、止泻药、消炎药、抗过敏药以及创可贴、碘酒等外用药物,少量备用即可。

“分享”药物危害大 药箱定期需检查

家庭囤药,大可不必

“分享”药物危害大 “救命药”需要常备

据调查,超过90%的家庭都有备药。有些药过期了也没开封。甚至有慢性病患者为了最大限度使用医保统筹,往往会一开就是一个月的药,家里的药越囤越多,有的人干脆把自己治疗高血压的药分给亲戚朋友吃。

专家指出,治疗高血压的药物种类繁多,每种药物的降压机制各不相同,都有其适应症,也有一定的副作用,一定要先遵医嘱做必要的检查,选择能有效降压且能保护器官的药物,千万别以为“别人吃了好,我也能吃”。

另外,有一些人生病后,药没吃完,病已经痊愈了,剩下的药大多会存在家庭药箱里,以备家人“不时之需”。专家指出,药物不能随意“分享”,尤其是成年人的药物不能随便给孩子吃,例如,感冒常用的喷鼻药水——麻黄素,成人用量是不能供小孩儿使用的。

有老年人的家庭,最需要备的是急救药,例如心血管疾病、高血压等方面的救命药都应该在家里储备一些。有冠心病和心绞痛的老年人,应常备硝酸甘油、消心痛等急救药,并放在床头等伸手可得的地方,病情发作时,迅速取1片放在舌下含服;有哮喘的老人,应备好预防哮喘急性发作的气管扩张剂。

专家提醒,急救药更要定期检查,过期的要及时处理并更新,还要检查

家庭药箱应定期检查

在家里储备了药物,就应该定期检查。想知道药物是否发生变化,有几种简单的判断方法:一看,看药物有无变色、破裂或出现霉斑;二捏,看胶囊捏着是否有明显软化破裂;三闻,栓

药物的性状有没有发生变化。比如硝酸甘油,其挥发性强,若把该药放在过热、见光的地方,会使其分解失效。而该药一旦失效就不能再用,否则会有副作用。因此,在保存该药时应把它放在有色的玻璃瓶内,拧紧瓶盖,密闭保存。硝酸甘油的有效期一般为1年,但如果患者反复开盖取药,药物受温度、湿度和光线的影响,其有效期会缩短为3个月到6个月。因此,使用硝酸甘油时要注意其失效期,及时更换。

剂、药片、胶丸等,闻一闻有无臭味或异味;四触,糖衣片和胶囊剂,如果药品相互粘连,则不宜服用;五摇,悬浊液、口服液、糖浆、眼药水、滴鼻剂等,摇一摇看是否有沉淀。(据《新华每日电讯》)

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)

健议堂

避免发气喘 远离过敏原

秋冬交替之际,早晚温差较大,气喘患者数量随之增多,专家提醒有气喘和过敏家族病史者,应注意远离过敏原,降低气喘发作概率。

气喘是一种慢性呼吸道发炎的疾病,大致上可分为外因性气喘和内因性气喘。外因性气喘多由吸入性过敏原引起,而内因性气喘则原因不明,呼吸道发炎可能是一个很重要的因素。患者呼吸道过度敏感,易导致反复的喘鸣、呼吸困难、胸闷、心跳加快,以及夜晚或早上咳嗽。

生活中,常见的诱发因子有:宠物猫、狗等的皮屑、唾液和排泄物;尘螨,多存在于地毯、布窗帘、沙发、床铺,甚至一些充填玩具中;食物,如蛋、带壳海鲜等对一些食物过敏体质者容易诱发疾病。

还有一些容易加重病况的来源,如抽烟或吸二手烟,甚至是厨房油烟以及接触到刺激性味道,如油漆、香水、樟脑丸、杀虫剂等刺激气味的物质以及空气污染等。

气喘是一种可预防的疾病,有气喘和过敏体质家族史的人,应尽量避免接触过敏原,即可降低气喘发生概率,同时配合医师指示,适当地使用口服及吸入性抗炎药物,则可长期改善气管发炎反应,更可将气喘发病率降到最低,并保有正常的肺功能及提升生活品质。(据《北京晚报》)

延伸阅读 跟着三餐服药是误区

根据国家食品药品监督管理局统计显示,全国近70%的人看不懂药品说明书。

危险性:禁用>忌用>慎用

药品说明书里的危险性大小常被描述为禁用>忌用>慎用。具体来说,慎用是服用时应随时观察;忌用则是可能带来不良后果;禁用是指肯定会带来不良后果。

解读:标明“忌用”的药,就是说药物发生不良反应的可能性很大,但因个体差异,所以用“忌用”一词以示警告。比如,有消化道溃疡的患者忌用阿司匹林。

“慎用”是提醒谨慎服用此药。服用后要细心观察有无不良反应,如有就必须停止服用;如没有则可继续使用。

“禁用”就是禁止使用,比如对青霉素有过敏反应的人,就要禁止使用青霉素类药物;青光眼病人绝对不能使用阿托品。

怎么放:胰岛素等放冰箱

药品说明书中的存放方法一般会写储存在阴凉处,这里是指保存温度不超过20℃,冷藏则是2℃至10℃,

要求冷藏的药物一定要放在冰箱里。

解读:需要放进冰箱冷藏的药物主要有胰岛素、眼药水、滴耳液、漱口水等,但眼药水不是所有都需要放冰箱,一般是干扰素眼药水才需要冷藏,其他的眼药水无特殊说明阴凉保存即可。

如何吃:顿服、含服要分清

顿服不是每顿饭后就服药,它是指把1天的药量一次性服下;1天3次也不是指三餐前后,而是指间隔8个小时服药1次;舌下含服药物10分钟内不能饮水,不能咀嚼。

解读:顿服是将1天的药量一次性服下,一些缓释、控释剂型的药物以及代谢周期长的西药需要顿服。

跟着三餐服药是最常见的用药误区,这样会使白天血药浓度过高,而夜间长时间没有药物进入体内,血药浓度过低,从而影响疗效,1天3次的正确服法是间隔8个小时服药1次。

舌下含服的药之所以不含在舌面上,是因为舌面上有舌苔和角质层,很难迅速吸收药物。正确用法是将药丸咬碎后放在舌下方,因为那里血管与黏膜丰富,更利于药物吸收。(据人民网)

颈椎病也可致胃炎

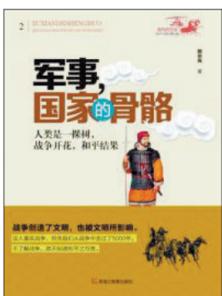
每年秋季是颈椎病容易加重或发作的时候,在许多人看来,只有颈部疼痛,甚至出现头晕、四肢麻木等症状才算得了颈椎病。殊不知,颈椎病还常常会“伪装”。

颈心综合征:由颈椎病引发的心律不齐、胸闷等症。颈心综合征患者大多有心悸、胸闷、失眠、颈项酸痛等烦恼,心脏检查中又查不出器质性改变,血液检查也显示正常,但只要一查颈椎,就会发现良性病变。

高血压:颈源性高血压大多是由于椎基底动脉供血失常,导致颈部交感神经受到刺激引起的。这类患者如果当成普通的高血压患者来医治,往往效果不佳,控制颈椎病之后,血压才会随之下降。

胃炎:颈椎病也会使交感神经受到刺激或损伤,大脑皮质和丘脑会反射性地引起胃肠交感神经功能的兴奋,从而导致胃、十二指肠的逆蠕动,促使胆汁反流而损伤、刺激胃黏膜,引起胃部的急性或慢性炎症。(据新华网)

读家



一床弩改变一场战争

辽国觊觎宋朝的统治,欲取而代之,因而,经常骚扰宋国边境。

一年,辽国大将萧挈凛围攻瀋州,另有其他辽军配合。瀋州三面临敌,情况危急。瀋州守将李继隆,临危不惧,坚持守城。

萧挈凛是辽国名将,在辽国声望很高。一天,他站在山坡上指挥部队发起进攻,李继隆立刻率军反击。

一开始,宋军的弓箭手不断地发射弩箭,对辽军造成了威胁。萧挈凛

断然改变战术,命令辽军改为从三面围攻,这样一来,散乱的辽军逐渐占了上风,取得主动权,攻势越来越猛。

李继隆也在观察和监视辽军,他看到报信和传达命令的探马来往,便告诉弩军,对准统帅发射。萧挈凛很勇敢,他以为自己距离瀋州城很远,弓箭的射程达不到,且身前还有盾牌兵护卫,所以他压根不屑于躲避,高傲地骑着高头大马。

谁知,宋军在得到李继隆的命令后,只向山坡瞄准,一瞬间,弩箭齐发。

第一支箭就射中了萧挈凛的战马,战马猝然倒地,萧挈凛被抛落马下。随后,一支箭呼啸而来,射入他的肋部。他忍痛而起,把箭折断,狠狠地扔在地上,准备继续指挥战斗。谁知,一支箭嗖地飞来,力量极大,竟然穿透了他的头盔,射进了额头。

萧挈凛站立不稳,跌倒在地。几乎就在同时,又有3支箭命中他的身体。

他先后被射了6箭,等他被军士救回营中时,当晚因伤势过重,就死了。

战场上,弩有两种:一种是由人力踏张的轻弩,适合一个人使用;另一种是由绳索绞张的床弩。床子弩就

属于床弩,它是把一张或几张弓安装在床架上,以绞动后部的轴轮使弓张开,再装上箭,就可以发射了。

拉开床子弩,往往要几十人转动轴轮。因此,它的射程相当惊人,有1500多米,这是非常了不起的。二战时,最长的步枪的有效射程才450米。床子弩威力极大,箭身长1米多,箭头没有锋利的箭刃,只有一个圆形的铁球或是铁饼。当箭发射出去以后,在空中呈抛物线落下。因箭头很重,从半空落下的速度很快,只要命中目标,几乎无坚不摧。

床子弩的原理,与现代攻击装甲坦克的爆破成型弹很相似。

这就是萧挈凛在被床子弩射中后难以挽救的原因。

萧挈凛阵亡后,辽军士气大减,不敢出战。宋军将领李继隆乘机大开城门,发起猛攻,辽军死伤惨重,到处逃窜。

辽国执政萧太后听说后,大为震惊。她考虑到,辽军现已颓丧,且战线拉得过长,补给困难,因此,她决定暂时息战,与宋朝议和。

至此,宋、辽签订了澶渊之盟。之后的100多年,宋、辽之间都没有发生过大规模战争。

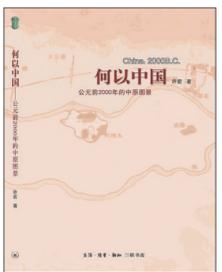
性是显而易见的。

陕西商州东龙山遗址,是迄今所知二里头文化分布区西端的一处中心聚落遗址。在相当于二里头文化早期时,这里还存在着与二里头文化完全不同的具有浓厚当地特色的陶器群,表明这里还不属于二里头文化的分布范围。但是到了二里头文化晚期,其陶器群已与畿内地区的二里头文化极为相似。东龙山聚落很可能是在二里头文化的大扩张中在畿外地区营建的一处殖民据点。

东龙山遗址位于秦岭山脉的东部,有包括铜矿在内的多种自然资源。同时,东龙山遗址位于长江水系汉水支流丹江的上游,在丹江下游与汉水交汇处附近又有属于二里头文化的浙川下王岗遗址,这两处遗址的文化面貌也较为接近。连接丹江和汉水流域的这些地点,应是中原王朝西南方的交通线。从东龙山遗址稍微北上,就能抵达黄河水系的洛河上游,那里的水路可通达洛阳盆地。

外围地区含有二里头文化因素的中心聚落,或可看作是中原王朝在扩张其政治版图的同时营建的殖民据点。日本九州大学吉本一夫教授将上述次级地区直接称为畿外地区,认为畿内和畿外地区分别具有在政治上直接控制和间接控制的意味。

位于二里头东南淮河流域的河南驻马店杨庄遗址,地处从中原腹地到长江中游的交通线上,应是畿外地区的中心聚落之一。该遗址从龙山文化到二里头文化时期的文化内涵变化显著,可知外来的二里头文化替代了当地的文化传统。虽然驻马店二里头时期的文化因素具有与二里头文化中心区相似的内涵,但也有不少当地因素。与以粟作物为主的黄河流域同期遗址不同,杨庄的农业经济以水稻为主。遗址中还出土有大量石矛、石镞等兵器,也暗示着该聚落可能的殖民据点的性质。在区域间的文化交流中,这一处于南北交通线上的设防聚落的重要



畿外的殖民据点?

日本南山大学西江清高教授等把王湾三期文化到二里头文化早期主要分布区的嵩山南北一带,称为中原王朝的畿内地区,这一区域的陶器在发展谱系上具有连续性。二里头文化的其他地方类型在陶器谱系上则与当地龙山时代遗存不相接续,它们被称为次级地区(二次的地域)。这类



★作者:克里斯蒂娜·德·斯特凡诺(意大利) ★出版社:新星出版社

《从不妥协:法拉奇传》

该书以大量翔实的第一手资料讲述了“世界第一女记者”法拉奇传奇的一生,以及她与全球60多位国家政要激烈交锋的过程。法拉奇的采访被誉为“采访艺术的辉煌样板”。这位勇敢、刚烈、叛逆的人,“即使面对上帝也从不要妥协的女人”,也有柔情、温顺、为爱痴狂的一面。法拉奇1980年采访了邓小平,她的采访被收入《邓小平文选》。

300K\$ 新书快讯

生活导报Life 洛阳加油 一纸倾城 影响车主圈子百万人 广大高端第一周报 影响有影响力的人群 车主尊享精粹读本 全城加油站独家投放 免费赠阅一纸倾城 主流商圈停车场覆盖 广告传播理想选择 手递手直投百万车主 《河洛生活导报》别册——《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主专享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。《洛阳加油》每周一期,精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止! 直投、广告服务电话:63355541 1863888926