



生活家二维码  
微信号: shrbshj

# 对付暑热 常用药别用错

## 乏力头昏用仁丹 提神醒脑抹风油精

看生活家  
look life

十滴水、仁丹、藿香正气制剂、风油精、清凉油都是我们熟悉的治中暑的药,到底如何选用效果才最好?

### 中暑后乏力头昏用仁丹

中暑时,体温会升高,还会感到口渴、乏力、头昏、注意力不集中、动作不协调,这时最宜选用仁丹。仁丹含有檀香、砂仁、木香、冰片、朱砂等中药,有消暑开窍功能。服用时含化或用温开水送服,每次10-20粒。

### 上吐下泻选藿香正气水

夏天气温高湿度大,感到暑湿时,会头痛胸闷、浑身酸沉甚至上吐下泻。这时要

选用藿香正气制剂。该制剂有多种剂型,由藿香、紫苏、大腹皮、茯苓、白术等组成,可开胃理气。其中,藿香正气水疗效最明显,可在药水中冲入适量热水趁热喝,10分钟后再次饮1杯热水,身体微微有汗最佳,服药后应避免。

### 应对烦热可用十滴水

十滴水宜在中暑早期使用,在烈日下活动时,若出现烦热感,服用十滴水可缓解不适症状。成年人中暑后可每次取2-5毫升十滴水(约10-20滴)滴入

一杯白开水中,搅匀服下。服用十滴水期间,饮食宜清淡,忌酒及辛辣、生冷、油腻,服药期间也不宜服用滋补性中药。

### 清凉油、风油精缓解中暑

清凉油和风油精涂于印堂穴和太阳穴处,能提神醒脑,对中暑症状能起到缓解作用,但使用清凉油或风油精时,要尽量远离眼睛。皮肤有烫伤、损伤、溃疡或外搽后皮肤出现皮疹和瘙痒者应及时停用。(武汉市第四医院药剂科主任药师 宋红萍)



### 感冒药不能和蜂蜜一起吃

很多感冒药,如泰诺、快克、感立克、感冒清等都含有解热镇痛药——对乙酰氨基酚,它遇到蜂蜜会形成一种复合物,影响吸收,减弱退烧作用。蜂蜜具有润肺止咳作用,适用于肺燥咳嗽。如果咳嗽少痰,或痰少而黏,或者干咳无痰,可以冲蜂蜜喝。但如果正在服用退烧药或含退烧成分的感冒药,不宜同时服用蜂蜜。同理,凡含蜂蜜的中成药,如止咳糖浆、川贝枇杷膏等,都不宜和上述感冒药同服。

### 知多一点

### 药片有切痕才能掰

生活节奏加快,不少人吃药都想着图省事。一些患者觉得药片太大难以下咽,就会自作主张把药片掰碎或用水溶解后再服用。其实,能否掰开吃,要视情况而定。像肠溶片、缓释片、控释片等剂型,只有到了肠道才会释放药物起效,若事先压碎或只吞下没有外壳的药粉,会让药物直接在胃里溶解而刺激胃部。此外,缓释片是通过特殊工艺

保证药物在体内缓慢持续地释放,若掰开或嚼碎,大量药物顷刻释放,出现不良反应的风险会大大增加。

一般来说,要判断药片能否掰开服用,最好的方法是阅读药品说明书,并查看药片上是否有切痕。可以掰开的药片,一般都印有切痕以便准确分开。

(重庆市肿瘤医院药学部副主任 陈万一)

### 伤筋动骨不要躺100天

俗话说“伤筋动骨100天”。这句话的本来意思是,一般骨折的愈合需要100天左右,但不知从何时起,很多人错误地理解为“骨折后要一动不动地卧床休息3个月”,加上国人普遍对“康复训练”没意识,一些骨折患者长期卧床、不敢活动,结果躺出压疮、坠积性肺炎、深静脉血栓、骨质疏松、关节僵化等问题。

其实,随着医学技术的飞速发展,伤筋动骨久卧养伤有点过时。微创术式、新技术加上康复训练,有利于功能快速恢复,以前做完手术起码要在床上躺半个月,现在术

后第二天就可下床,各类骨折、骨裂患者不再需要久卧养伤。比如针对老年人常见的骨质疏松性椎体压缩骨折及四肢骨肿瘤等,骨科医生进行骨水泥灌注,能让患者当天下地,甚至第二天就能出院。

骨折患者应在可耐受情况下,早下地、早活动。骨折后,首先要及时就医,针对性治疗,养伤也要遵医嘱做康复训练,切忌无条件地卧床等待自愈。即使卧床,也要适度做膝关节伸直、勾脚等锻炼。如果胳膊骨折,也要活动手指、手腕,防止僵硬。(北京协和医院骨科副教授刘勇)

### 铁锅生锈用可乐擦洗

1.将可乐倒入生锈的锅中,静置一段时间。用锡箔纸擦除锅内锈迹。擦除后,用清水冲洗干净。

2.如果有轻微锈迹,可用醋清洗。先用白醋烧一下,把锈洗掉,用清水洗干净,在火上烧干。

3.淘米水煮热,用洗碗布反复擦铁锅,熄火后放至温热,用清水将铁锅冲洗干净晾干。用淘米水泡的菜刀也不易生锈,不妨试试。

上述方法除锈后,再用食用油

把铁锅全部擦一遍就好了,最好是通过用油过程(如炸鱼、煎饼等),让油牢固地吸附到铁锅上。

### 厨具日常保养

炒完菜及时清除锅内残渣,水分,不要隔夜清洗,保持锅底干净平滑,锅内抹上一层猪油,把铁锅悬挂在通风处。铁锅容易生锈,尽量避免用铁锅煮汤,同时也要减少洗涤剂的使用。

### 支个招

### 口腔溃疡试试荸荠冰糖

荸荠和莲藕都有清热滋阴的功效,适用于虚火型口腔溃疡,能避免口腔溃疡反复发作。不妨做道荸荠冰糖藕羹:将200克荸荠洗净去皮,150克藕洗净切小块;砂锅加水,将荸荠、藕入锅小火煮20分钟,加入冰糖再炖10分钟,起锅即可。

(国家二级营养师健康管理师 李润怡)

### 百元钞辨太阳镜优劣

如何区分太阳镜质量好?苏州质量技术监督综合检验检测中心工作人员郁强建议,首先将太阳镜对准光线,查看镜片外表是否滑润,好的镜片没有凹凸、磨痕和气泡。然后看金属镜架焊接点有无裂缝,是否牢固,同时可用指甲抠一下看漆面有无刮痕。

在没仪器的状况下,可取一张百元钞,将太阳镜镜片放在防伪水印上,用验钞笔或验钞机在镜片上对着防伪水印照耀,若看不见防伪水印,说明确实能阻挡紫外线照射,反之,则是冒牌货。

### 干毛巾快速干衣服

将湿衣服稍稍拧干;将衣服摊开,并将毛巾平放在湿衣服上;将毛巾和湿衣服一起卷起来(湿衣服在外,毛巾在内);用力拧干衣服。此方法适用于全棉、棉麻和混纺衣物。对有亮片之类装饰的衣服,容易弄坏装饰物,不宜采用。

### 大厨指导



### 这样腌萝卜比肉更好吃

做法:1.洗净白萝卜,表皮水分晾干。2.白萝卜切成均匀的薄片,带皮腌制。3.切好萝卜片,放入1大勺盐,用手抓匀,腌制一小时,等萝卜析出水分后把水倒掉。4.接着开始腌制萝卜。调味料的配比为:3勺白糖、5勺生抽、1勺老抽、4勺醋。5.爱吃辣味的可切干辣椒成丝,放入其中。6.把混合调味料的萝卜放入密封罐,入冰箱冷藏3天左右就可食用。

### 自制桃子酱

1.桃子洗净,去皮,切块,铺碗里,洒一层白砂糖。再加一层桃子块,一层砂糖。以此类推。2.用保鲜膜封住碗口,放进冰箱,腌制七八个小时。3.取出腌好出水的桃子。4.锅里加小碗水烧开,化开十粒冰糖,把腌好的桃子加入锅里。大火烧开,边搅动。开后小火慢慢熬,边搅动也可一边用勺子挤压桃子。5.待水分熬干后关火。盛出桃子酱装入瓶罐里。尽快吃完为宜。

## 四步健身操激活膝关节

膝关节关节炎患者在家可进行功能锻炼,具体做法:

### 1.坐位踢腿

坐在椅子上,身体保持正直;缓缓抬起小腿;保持大腿肌肉的紧张5秒,放松使小腿缓缓落下;如此重复10-15次为1组,每天2-3组。

### 2.马步站立

双腿分开与肩同宽站立;两手可置于两侧大腿上或平举于

胸前;保持身体正直,缓慢下蹲,以通过膝关节的垂线不超过两足尖的连线为宜;并保持半蹲5秒,身体站直休息2秒;如此重复10-15次为1组,每天训练2-3组。

### 3.侧卧抬腿(外侧)

侧卧,双腿并拢;将上面一条腿缓慢向上举起,直到两膝盖分离一掌宽;保持5秒,缓慢放下;如此重复10-15次为1组,每天2-3组。

### 4.侧卧抬腿(内侧)

侧卧,双腿并拢,上面的腿放在下面腿膝盖的前方;将下面腿缓慢向上举起,直到膝盖离床面一掌宽;保持5秒,缓慢放下;如此重复10-15次为1组,每天训练2-3组。

(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任 龚利)



### “金点子”征集

日常生活中,若您有好吃好做的私房菜谱,或有健身、养生的妙招、金点子,欢迎您来信来电与大家分享,我们将择优刊登。

电话:85193449(下午4时-晚8时) 地址:济南市泺源大街2号大众传媒大厦26楼生活日报总编室

### 生活风向标

### 菜价指数

蔬菜	单价
卷心菜	1.23元/斤
油菜	2.68元/斤
芹菜	2.16元/斤
黄瓜	2.25元/斤
西红柿	2.03元/斤
土豆	1.37元/斤
芸豆	3.51元/斤

△据济南市物价局官网7月31日数据

### 生活窍门

### 冰箱不光保鲜食物 还有许多“特异功能”

#### 恢复受潮饼干

饼干受潮后口感不好,不妨将受潮饼干放冰箱里冷冻24小时,饼干就能恢复酥脆的口感了!

#### 切出完整蛋黄

将煮好的鸡蛋放冰箱里冷藏一小时,就能切出平整不碎的蛋黄,这样也能方便对煮鸡蛋的后续加工了。

#### 炒饭更美味

炒米饭前,将米饭放在冰箱里冷冻一两个小时,炒出来的米饭就会颗粒分明,美味有嚼劲儿。

#### 淡化苦瓜苦味

苦瓜清热去火,但很多人怕苦,其实将苦瓜放到冰箱里冷藏一段时间,苦味就会变淡很多。

#### 切洋葱不流泪

把洋葱放冰箱里冷藏一两个小时,拿出来再切就不辣眼睛了。

#### 延长茶叶香烟保质期

将茶叶、香烟、药品等放在冰箱里冷藏,可保证18个月不变质。

#### 熨衣不皱巴巴

很多衣服洗后皱皱巴巴,熨烫起来非常麻烦。可以把这些衣服放到冰箱冷藏半个小时,取出来再熨烫,就能轻松熨平整了。

#### 延长丝袜寿命

新买的丝袜不要马上拆封,直接放到冰箱冷冻个一两天,然后拿出来晾置半天,丝袜的韧度增加了,不容易破损。

#### 让白衣亮白

白衣穿久容易发黄,不妨将洗净的衣服放冰箱冷冻1小时,取出晾干后发黄的地方就消失啦!

#### 清除口香糖

衣服不小心黏上了口香糖,可以放入冰箱冷冻1小时,之后用指甲就能轻松将口香糖剥离。

据《生活窍门》

首席编辑、组版于梅君 美编王晓梅